



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 5, GRUDZIEŃ 2008

Wmiarę jak przygotowujemy się na Święta Bożego Narodzenia jawi się przed nami cudowna możliwość zobaczenia chrześcijańskiej wizji życia. Tajemnica Wcielenia, narodziny Jezusa Chrystusa są objawieniem się Boga. Ukazuje się Jego moc, Jego mądrość i Jego miłość w osobie Jezusa. Wcielenie, to jak rozlanie się samego Boga na Ziemię i jak ukazuje to życie Jezusa, Bóg niczego nie zatrzymał dla Siebie. Szczodrość Boga została wcielona w szczodrości Jezusa. W Jego troskę o otaczające Go tłumy, Jego współczucie dla chorych i dla przygnębionych żałobą. To zupełne skierowanie się na człowieka osiągnie swój szczyt w śmierci krzyżowej.

Medytacja to nasza droga do tej samej szczodrości. Każdy z nas zмага się z byciem szczodrym i wspańiałomyślnym. Każdy z nas zмага się z własnym egoizmem. Ale właśnie Wcielenie, nasz Bóg stający się Człowiekiem jest dla nas wsparciem na drodze bycia szczodrym. Jest ono też dla nas wielkim pocieszeniem, bo Jezus będąc człowiekiem rozumie nasz lęk, gdy przychodzi nam oddać się czemuś bez końca. Dlatego medytacja jest tak ważna, bo jest ona ćwiczeniem się w tym zupełnym oddaniu i poświęceniu. To zobowiązanie na całkowite otwarcie się na Chrystusa, poprzez zaprzestanie myślenia o sobie, a skupienia naszej uwagi na Nim. Sposób, w jaki to czynimy, musi być najprostszy z możliwych... Nie ma nic prostszego niż nasza mantra.

John Main, *The Heart of Creation*

**Na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia
życzymy wszystkim Czytelnikom uważnego podążania za tym,
który powiedział o sobie, że jest Drogą, Prawdą i Życiem**

Zespół Redakcji Chrześcijańska Medytacja

str

- 1** **John Main OSB** The Heart of Creation
- 3** **Gerry Pierse C.Ss.R** Dawanie i otrzymywanie
- 4** **Paulina Leśniak** Podsumowanie mijającego roku i plany
- 5** **Peter Ng** Cena dobrych interesów
- MEDIATIO 2008**
- 8** **Joanna Dworok** O Meditatio 2008. Dla tych, co być nie mogli, a chcieli
- 10** **Sławomir Cabajewski** Meditatio 2008. Praktykując obecność
- 12** **Michał Druś** Świętowanie obecności
- 13** **Wojtek Karczmarzyk** Impresje
- 15** **Stefan Reynolds** Co to znaczy być oblatem benedyktyńskim
- 17** **Kasia Serafinowska - Gabryel** Spotkanie z własnym ciałem
- CÓŻ TO JEST PRAWDA**
- 18** **Małgorzata Zawadka** Co to jest prawda?
- 20** **Roshi Maria Moneta – Malewska**
(rozmawia Grzegorz Płonka), Zen w Kazaniu 52
- 23** **Roshi Maria Moneta – Malewska** Na wspólnej Drodze
- 24** **Jan Marek Jopek** wiersz
- 24** **Zdzisław Majka** www.wccm.pl
- 25** **Zapowiedzi:** Seminarium Johna Maina 2009 i Duchowość enneagramu
- 26** Kalendarium
- 26** Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej
- 27** Praktyka medytacji wg nauki Johna Maina
- 28** Grupy medytacji chrześcijańskiej

DAWANIE I OTRZYMYWANIE

Czy Boże Narodzenie to czas dawania, czy otrzymywania? Odpowiedź brzmi oczywiście, że to czas i jednego i drugiego i jest to prawdą na wielu poziomach. Kiedy dajemy, ktoś inny musi otrzymywać, kiedy otrzymujemy, ktoś inny musi dawać.

Po pierwsze tę prawdę widać w rodzinie. Rodzice dają prezenty dzieciom i sobie nawzajem. Dzieci dają prezenty rodzicom i sobie nawzajem. Świąteczne obdarowywanie ma również miejsce między krewnymi, sąsiadami i przyjaciółmi, zwłaszcza w miejscach pracy. Wszystkie te akty obdarowywania są symbolami głębszej rzeczywistości. Są symbolami troski i miłości. Jeśli nie są takimi symbolami, są tylko formalnością i mogą nawet ranić. Słyszałem o żonie, która otrzymała na Święta od swojego męża pierścionek z brylantem. Rzuciła go w niego z wściekłością, ponieważ właśnie odkryła, że w jego życiu jest inna kobieta. Symbol miał za zadanie raczej ukryć kłamstwo niż wyrazić prawdę.

Boże Narodzenie jest czasem świętowania wielkiego daru, jakim stał się sam Bóg dla nas. Wspominamy czas, gdy Król Królów stał się istotą ludzką. Opowieści przekazują nam, że narodził się, jako Jezus z Nazaretu, położony w żłobie, odwiedzany przez pasterzy i mędrców ze Wschodu. Opowieści bożonarodzeniowe mówią nam, że Bóg tak umiłował świat, że dał nam swojego jednorodzonego Syna, który unżył samego siebie przyjmując postać sługi. Co możemy zrobić w obliczu tego wielkiego daru ze strony Boga?

Mamy mu złożyć dar z siebie samych. Jedynym jednak sposobem, w jaki możemy złożyć mu dar z siebie samych, jest przyjęcie daru, jakim jesteśmy my sami, a który On nam ofiarował. Najwspanialszym sposobem na wychwalanie Boga jest zaakceptowanie danego nam przez Niego „ja”. W ten sposób składamy Mu dzięki i sławimy Go. Przyjmując ten wspaniały dar, który nam ofiarował, dajemy mu najwspanialszy możliwy dar. Gdy Bóg daje nam samego siebie, daje nam nasze „ja”, w którym jest obecny Jego Duch.

Niestety nie jesteśmy nauczani samoakceptacji. Od dzieciństwa mówi się nam, że jesteśmy źli (maldito) lub może głupi (gago) lub brzydki (pangit). Nauczono nas, że nie jesteśmy dobrzy, jeśli nie otrzymujemy dobrych

ocen w szkole i jeśli nie zachowujemy się zgodnie z normami ustalonymi przez naszych rodziców. Kiedy słyszymy takie rzeczy często zaczynamy w nie wierzyć. Kiedy wierzymy, że jesteśmy źli nie możemy kochać i szanować siebie samych. Jeśli nie możemy kochać i szanować samych siebie, nie możemy kochać i szanować innych, ani Boga.

Daj więc zatem sobie wspaniały prezent na Boże Narodzenie. Zaakceptuj po prostu wspaniały dar siebie samego, który otrzymałeś od Boga. Być może faktycznie zawiodłeś, być może faktycznie zgrzeszyłeś, ale w głębi duszy jesteś wyjątkowym dziełem Boga. Poczuj się z tym dobrze i nie pozwól nikomu, aby ci to odebrał. Tym, co jest wyjątkowe w czuciu się dobrze z sobą samym jest to, że od chwili, gdy to nastąpi, zaczniesz również czuć się dobrze z innymi ludźmi. Zaakceptujesz ich jako uzdolnione dzieła Boga, nawet jeśli czasami oni również grzeszą lub mają denerwujące cechy. Według św. Ireneusza chwalebą Pana są ludzie w pełni żywi. Gdy zaakceptujesz dar samego siebie, który otrzymałeś od Boga, przyjmujesz najwspanialszy dar Boga. Akceptując obecność Chrystusa w Tobie, celebrujesz Boże Narodzenie.

Według Johna Maina celem medytacji jest umożliwienie nam zaakceptowania daru nas samych. Zaleca nam medytować przez dwadzieścia do trzydziestu minut, dwa razy w ciągu dnia - również w Boże Narodzenie!

Gerry Pierse C.Ss.R.
Sundays into silence. A Pathway to life
Tłumaczenie Katarzyna Misiak

GERRY PIERSE (1940—1999) redemptorysta, urodzony w County Kerry w Irlandii. W roku 1961, jako 21-letni seminarzysta, wyjechał na Filipiny. W pierwszych latach swojej służby kapłańskiej, pracował głównie w wiejskich placówkach misyjnych. W następnych latach jego specjalnością było głoszenie rekolekcji. Tej formie apostołatu towarzyszyło jego coraz większe zaangażowanie w modlitwę kontemplacyjną. Nauczanie o. Johna Maina, benedyktyńskiego mnicha i też Irlandczyka, było dla niego źródłem głębokiej inspiracji. Praktykował medytację chrześcijańską, zakładał i prowadził grupy medytacyjne w parafiach i w więzieniach. Jego nauczanie cechowała prostota, jasność i skuteczność przekazu. Wspólnoty medytacyjne na Filipinach, w Irlandii, Singapurze, Australii, Malezji i Mauritiusie były pod wielkim wpływem jego nauczania. 12 lipca 1999 roku Gerry Pierse pływał w morzu, niedaleko Queensland w Australii. Tego samego dnia jego ciało zostało odnalezione na skałach Gold Coast.

Drodzy Przyjaciele!

Właśnie mija rok od rozesłania pierwszego numeru Chrześcijańskiej Medytacji. Wiele się podczas tego roku wydarzyło. I Szkoła Medytacji w Oświęcimiu z Giovannim Fellicionim i Stefanem Raynoldem i Meditatio 2008 w Warszawie z o. Laurencem Freemanem OSB oraz konferencja w duchu dialogu międzyreligijnego „Cóż to jest prawda?” z wieloma znaczącymi gośćmi. Nasze zaproszenie do dialogu i medytacji przyjęli: Lama Rinczen, o. Jacek Bolewski SJ, Roshi Reiko Maria Moneta-Malewska, Jurek Jagucki, o. Maksymilian Nawara OSB.

Wewnątrz tego numeru uczestnicy listopadowych spotkań dzielą się swoimi refleksjami.

Konferencje wygłoszone przez referentów były przyczynkiem do prawdziwego spotkania w uważności. Były osobistym wyznaniem o wyruszeniu w drogę, o bólu z tym związanym, niekiedy odrzuceniu lub niezrozumieniu. Nie była to dyskusja, o tym kto „ma” prawdę, kto ją może „zawłaszczył”, ale rozmowa o wspólnym doświadczeniu, mimo tak odrębnych tradycji duchowych.

Ubiegły rok, to także spotkania z mediami, dwa razy WCCM został zaproszony do rozmowy w Klubie Trójki w Programie III PR, a Religia.tv przeprowadziła podczas

Meditatio wywiad z ojcem Freemanem.

W upływającym roku wydaliśmy drukiem bardzo ważną książkę „Dobre serce” (wyd. Jacek Santorski & Co., Warszawa 2008) zawierającą konferencje Dalajlamy na temat Ewangelii, które zostały wygłoszone podczas Seminarium Johna Maina w 1994 roku. Obecnie rozpoczynamy tłumaczenie „The Hunter for Depth and Meaning” o. Johna Maina OSB. Książka stanowi systematyczny opis drogi medytacji skomponowany na bazie 69 tekstów pochodzących z nauczania Johna Maina, ułożonych tematycznie. Książkę planujemy wydać jesienią.

Stale rozwijamy naszą stronę internetową. Zapraszamy do codziennego zaglądania i do lectio divina fragmentów Ewangelii, które opatrzone są komentarzami zaczerpniętymi ze skarbicy wartości duchowych innych religii.

Przyszły rok zapowiada się nie mniej obfity w wydarzenia. Wychodząc naprzeciw zapytaniom rodziców ruszamy z przygotowaniem tłumaczeń materiałów o medytacji dla dzieci. Będą to materiały i dla rodziców i dla katechetów. Mamy nadzieję, że uda się już od nowego roku wprowadzić w jednej ze szkół medytację dla dzieci wg autorskiego programu z Australii.

Jak co roku zapraszamy na Szkołę Medytacji, tym razem do Warszawy, na Meditatio 2009 z o. Laurencem Freemanem OSB do Wrocławia, oraz na spotkanie z teologiem ewangelickim, Andreasem Ebertem, który poprowadzi spotkanie na temat enneagramu do Krakowa. Informacje szczegółowe będą się sukcesywnie ukazywać na naszej www.wccm.pl.

Planujemy również zalegalizować działania naszej Wspólnoty, najprawdopodobniej w formie fundacji.

Bardzo dziękuję wszystkim osobom, które po Meditatio zgłosiły się ze swoimi pomysłami i talentami. Jak widzicie w naszych planach na rok 2009 pracy będzie bardzo dużo, zapraszam więc do współpracy przy budowaniu naszej Wspólnoty.

Na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia
życzę uważności i pokoju serca!
Zapraszam do lektury!

Paulina Leśniak
koordynatorka krajowa Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce
paulina_szczecin@wccm.pl



fot. Andrzej Ziółkowski

CENA DOBRYCH INTERESÓW

W obliczu obecnego kryzysu ekonomicznego coraz więcej z nas zaczyna kwestionować sposób prowadzenia interesów, zwłaszcza tych, za które płacimy utratą własnego życia osobistego. Jeden z czołowych finansistów świata odkrył, iż modlitwa medytacyjna stanowi praktyczny sposób pokonywania stresów generowanych przez współczesny kapitalizm korporacyjny.



fot. Andrzej Ziółkowski

W dzisiejszych czasach, jak nigdy dotąd natrafiamy na coraz więcej przeszkód w dążeniu do nadawania naszemu życiu prawdziwej głębi, wyjątkowego znaczenia i poczucia celu. Przeszkody i trudności tego rodzaju są najbardziej ewidentne w życiu pracowników wyższego szczebla - członków zarządu wielkich korporacji. Bezlitośnie postępujące procesy globalizacji niosą ze sobą konieczność odbywania coraz większej liczby podróży biznesowych, a to zazwyczaj odbywa się kosztem życia rodzinnego. Prowadzenie międzynarodowych interesów w przeróżnych strefach czasowych wystawia na próbę zarówno fizyczne, jak i umysłowe możliwości coraz większej rzeszy biznesmenów. Rozwój telekomunikacji i technologii, dzięki którym cieszymy się dzisiaj pocztą elektroniczną również sprawia, że wielu z nas musi żyć w stanie ciągłej gotowości.

Dawniej w domu, albo na wakacjach można było całkowicie oderwać się od biura i pracy. Dzisiaj wszyscy pracownicy wyższego szczebla podłączeni są do BlackBerry. Rzuca się to w oczy szczególnie na pokładach lądujących samolotów, gdy tuż po wylądowaniu większość pasażerów natychmiast włącza swoje kieszonkowe komputerki, by sprawdzić maile, które otrzymali podczas lotu. Kolejnym problemem jest to, że wszyscy daliśmy się złapać w pułapkę konsumpcjonizmu - konsumpcji zarówno własnej, jak i tych, którzy nabywają nasze produkty lub usługi. Wszyscy uczestniczymy w wyścigu szczurów. Konsumpcyjny styl życia zmusza nas do zbyt ciężkiej pracy w celu zaspokojenia wciąż rosnących konsumpcyjnych ambicji. Nawet sport,

czy hobby, które miały stanowić antidotum na wszelkie stresy związane z intensywną pracą, stały się same w sobie bardzo angażującymi zajęciami. Zamiast przynosić ulgę, często pogłębiają tylko stan wyczerpania.

John Main, benedyktyński mnich, który przypomniał dzisiejszemu pokoleniu modlitwę medytacyjną, miał pełną świadomość trudnego położenia człowieka obecnych czasów. Zwykł mawiać:

„To jest tak, jak byśmy gnali przez życie, a w naszym sercu wciąż tlił się płomień świecy. Ponieważ gnamy z tak zawrotną szybkością, ten podstawowy wewnętrzny płomyk ledwo się tli. Jest na granicy zgaśnięcia. Gdy jednak zasiądziemy do medytacji, kiedy się wyciszymy, kiedy przestaniemy myśleć w kategoriach własnego sukcesu, własnych pragnień, tego jak bardzo chcielibyśmy być ważni; wtedy, gdy stanemy w obecności Tego Jedynego, dopiero wtedy ten nasz wewnętrzny płomyk będzie mógł rozpaść się na dobre. Wówczas zaczniemy postrzegać siebie i innych w kategoriach światła, ciepła i miłości”.

Dla ojca Johna to właśnie medytacja stanowiła odpowiedź na palącą potrzebę współczesnych ludzi, którzy wiodąc życie na niewiarygodnie płytkim poziomie desperacko poszukują jego sensu i głębi.

„Nikt z nas - mawiał - nie oddawałby się medytacji, gdyby nie odkrył, że życie jest czymś więcej, niż tylko produkcją i konsumpcją. Wciąż szukamy prawdziwej istoty życia. Wrodzona intuicja podpowiada nam, że nie da się odnaleźć żad-

nego trwałego i prawdziwego sensu, czy pełni zadowolenia na zewnątrz, poza sobą samym. I tak instynktownie wręcz odnajdujemy medytację. Musimy wszak zacząć od samych siebie."

Ja po raz pierwszy wstąpiłem na drogę medytacji około dwudziestu lat temu. Wraz z moją żoną, Patrycją, byliśmy wówczas całkiem zadowoleni z materialnego poziomu naszego życia, który znacznie przewyższał oczekiwania, jakie mieliśmy w młodości. Moje życie zawodowe rozwijało się bardzo dobrze - czerpałem wiele satysfakcji z pracy, którą stanowiło inwestowanie pieniędzy. Nasze życie rodzinne również układało się pomyślnie - mieliśmy dwójkę dzieci, które akurat zaczynały być nastolatkami. Patrycja pięć lat wcześniej zrezygnowała z pracy na rzecz wychowywania dzieci i czuła się o wiele bardziej spełniona, niż mogłaby być w jakiegokolwiek pracy. Mimo tego całego zadowolenia z materialnego poziomu życia wciąż odczuwaliśmy jakiś niepokój. Byliśmy przekonani, że życie to coś więcej niż tylko satysfakcja materialna, czy zawodowa. Przechodząc pewnego rodzaju kryzys wieku średniego poszukiwaliśmy duchowej ścieżki, która mogłaby nadać naszemu życiu głębszy sens.

Z perspektywy czasu widzę, że odkryłem Medytację Chrześcijańską będąc na rozstaju życiowych dróg. W tym czasie najprawdopodobniej wybrałbym taką ścieżkę rozwoju zawodowego, która jak najszybciej doprowadziłaby mnie na sam szczyt. To, czy odniósłbym wówczas sukces, to oczywiście założenie hipotetyczne, ale jestem pewien, że musiałbym zapłacić bardzo wysoką cenę. Moje sukcesy zawodowe przypłaciłbym stopniową utratą zdrowia, życia rodzinnego, towarzyskiego oraz kosztem rozwoju duchowego. Dzięki Medytacji wstąpiłem na mniej uczęszczaną drogę. Wrzuciłem inny bieg - taki, który przywrócił memu życiu równowagę, nadał mu prawdziwej głębi i sensu. Moja życiowa podróż stała się o wiele bardziej satysfakcjonująca.

Medytacyjna dyscyplina była niezbędnym antidotum na moje biznesowe życie na kierowniczym stanowisku. Dostosowanie mojego codziennego rytmu do praktyki medytacji dwa razy dziennie, zajęło mi dwa lata. Okres ten okazał się jednak wielkim błogosławieństwem. Uświadomił mi, jak wiele czasu marnowałem na pogoń za spełnianiem zupełnie trywialnych zachcianek. Czasami na przykład potrafiłem spędzać długie godziny grając z przyjaciółmi w chińską grę planszową mah-jong, niekiedy aż do rana. W pracy niewiarygodnie dużo czasu spędzałem towarzysko, pod pozorem zebrania biznesowych.

Większość z tych spotkań była bez sensu, bo moja obecność na nich nie była konieczna - ani z punktu widzenia moich interesów, ani gospodarzy. Gdy tylko zaprzestałem tych nic nieznaczących czynności, nie tylko okazało się, że mam wystarczająco dużo czasu na oddawanie się dwa razy dziennie praktyce Medytacji, ale również, że znalazł się czas na robienie naprawdę ważnych rzeczy - w moim przypadku była to praca na rzecz WCCM - w roli krajowego koordynatora w Singapurze oraz członka rady doradczej Wspólnoty.

Wraz z praktykowaniem Medytacji pojawiło się zupełnie nowe pojmowanie czasu i pomysły, jak go najlepiej mądrze wykorzystywać. Nauczyłem się mówić "nie", gdy tylko widzę, że ktoś próbuje bez potrzeby zawłaszczyć mój czas. Priorytetem stało się dla mnie budowanie prawdziwie głębokich więzi z innymi. Nie znaczy to bynajmniej bym stał się odludkiem. Wciąż czerpię dużo radości z gry w tenisa, czy golfa z przyjaciółmi i partnerami biznesowymi, próbuję natomiast ograniczyć czas, który temu poświęcam. Wraz z praktykowaniem Medytacji, nauczyłem się cenić sobie ciszę i samotność, a to wymaga pewnego dystansowania się do tłumów, hałasu, częściowej rezygnacji z telewizji i innych rozpraszających rozrywek. Z własnego doświadczenia mogę z ręką na sercu powiedzieć, że poświęcając czas Medytacji, nie tylko go nie tracimy, ale wręcz zyskujemy go coraz więcej. Zysk ten polega nie tylko na dogłębnej przemianie własnej osobowości, co bez wątpienia wpływa na jakość zarówno naszego życia, jak i pracy, ale również na bardziej przyziemnym poziomie - Medytacja prowadzi do wyzbycia się wszelkich przyzwyczajzeń, na skutek których marnujemy nasz własny drogi cenny czas.

Jako biznesmen często podróżuję służbowo w dosyć odległe miejsca. Dzięki Medytacji, potrafię teraz o wiele łatwiej wypoczywać, spać i regenerować siły. Będąc z dala od domu w odległym kraju, w zupełnie innej strefie czasowej, nasz normalny tryb życia i pracy ulega rozregulowaniu. Poranna i wieczorna Medytacja stanowią jednak stały punkt dnia, niezależnie od tego, gdzie jesteśmy, a to znacznie łagodzi trudy podróży.

Przeczytałem niedawno niezwykle inspirującą książkę zatytułowaną "Chasing Daylight" ("W pogoni za dniem"), autorstwa byłego dyrektora naczelnego firmy rachunkowej KPMG, Eugena O'Kelley'ego. W maju 2005 O'Kelly wszedł do gabinetu swojego lekarza z napiętym grafikiem i głową pełną planów na przyszłość. Tak opisał swoją pracę: "Praca na stanowisku dyrektora naczelnego

była ogromnym zaszczytem. Ale była ciężka, bezlitosna i pełna napięć. Mój kalendarz był wiecznie wypełniony 18 miesięcy naprzód. Przemieszczałem się w tempie 100 mil na godzinę. Pracowałem bez przerwy - nocami i w weekendy. Nie wiedziałem, co dzieje się w szkole mojej córki. Przez pierwszych 10 lat małżeństwa, praktycznie nie wyjeżdżaliśmy z żoną na wakacje. Zanim jednak pomyślicie, że się użalam, muszę się do czegoś przyznać: dopóki wierzyłem, że dam sobie radę na tak stresującym stanowisku, to pragnąłem go. Byłem szczerze oddany mojej rodzinie i kochałem ją, ale nie chciałem zadowolić się gorszą pracą. Ludzie nie wybierają sobie sami wysokich stanowisk, lecz zostają w nie wmanewrowani". Tego dnia w gabinecie, lekarz poinformował O'Kelley'ego, że ma raka mózgu i zostało mu mniej niż 100 dni życia.

O'Kelly z miejsca porzucił pracę i poświęcił resztę swoich dni czemuś naprawdę ważnemu: rodzinie, odbudowie więzi z przyjaciółmi i przygotowaniom do spokojnej śmierci. Przed śmiercią napisał: "Od dawna wierzyłem, że odnoszący sukcesy biznesmeni, jeżeli tylko ma ku temu predyspozycje, może prowadzić życie duchowe. I aby to robić, nie musi koniecznie porzucić sali konferencyjnej dla aśramu, w myśl, że tylko poprzez fizyczne wyrzeczenia można w pełni poświęcić się sprawom duchowym, łącznie z troską o własną duszę. Nawet gdy poznałem diagnozę, nadal w to wierzyłem. Ale odkryłem także głębię, w którą biznesmeni rzadko kiedy może zajrzeć. Odkryłem, że warto w miarę wcześnie odwiedzić to odosobnione miejsce, gdyż może ono przynieść jemu korzyści zarówno jako biznesmenowi jak i człowiekowi. To, co przeżyłem możecie nazwać duchową wędrówką, wędrówką duszy. Wędrówką, która pozwoliła mi odkryć to, co zostało zakryte przez codzienne rozproszenia świata."

Czego to nauczył się O'Kelly w ciągu ostatnich 100 dni swojego życia? Wymienia cztery niezwykle ważne sprawy: cieszenie się każdą chwilą do tego stopnia, by czuć, że czas spowalnia; jasność i prostotę; spontaniczność i potrzebę rozbudzenia jej w naszym życiu oraz spędzanie czasu na rozmyśleniach o śmierci i przygotowywanie się na nią. Słowa te świadczą, iż O'Kelly osiągnął poziom kontemplacyjnej świadomości. Porzucił kierat codziennych obowiązków z powodu nadchodzącej śmierci. Żałował, że nie uczynił tego wcześniej.

Ojciec John wiedział, że konsumpcjonizm może prowadzić do dehumanizacji życia i w modlitwie - medytacji widział sposób na zerwanie z tym schematem." - Tak łatwo zatracić ludzkie cechy i stać się zwykłym konsumentem

w skomercjalizowanym, konsumpcyjnym społeczeństwie - zwykły mówić ojciec John. Tak łatwo jest żyć w mechaniczny sposób, doświadczając dzień w dzień tej samej rutyny, tracąc przy tym świeżość, kreatywność i wolność. W rezultacie żyjemy w pośpiechu, powtarzając wciąż te same czynności, od czasu do czasu oddając się jakimś rozrywkom i przyjemnościom, albo powoli umierając od stresów pracy. By przerwać ten krąg, każdy z nas musi nauczyć się spowalniać codzienny pęd. Musimy nauczyć się trwać w bezruchu. I o to właśnie chodzi w regularnych godzinach Medytacji".

Z własnego doświadczenia wiem, że chociaż Medytacja może być dla nas bezustannym zmaganiem z powodu spraw odwracających uwagę, praktykowanie jej codziennie rano i wieczorem przynosi owoce. Jej dyscyplina pomaga ustalić priorytety i odróżnić rzeczy ważne od nieważnych. Skorzystamy na tym zarówno my jak i nasze rodziny. Wpłynie to korzystnie na życie naszych kolegów z pracy i podwładnych. Nauczmy się szanować ich potrzebę życiowej równowagi nie wymagając od nich nadmiernych poświęceń w pracy.

John Main w żartobliwy sposób mówił, dlaczego zapracowani ludzie powinni medytować: by nie stać się robotami - pracusiami. Medytacja wymaga aktu wiary. Zaczynając z wiarą dojdziemy do doświadczenia, które ją zweryfikuje i umocni. Doświadczymy rzeczy, które ją umocnią. Chodzi tu o fakt, iż praktyka kontemplacyjna wpleciona w codzienne życie biznesmena, zaowocuje większym spełnieniem w jego życiu zarówno zawodowym, ale przede wszystkim jako człowieka. Mówiąc słowami św. Bernarda: najpierw musimy załatwić największy interes naszego życia - pozwolić Bogu na działanie w nas samych.

Peter Ng

Tłumaczenie Monika Kołtątaj

PETER NG pracuje w Rządowej Agencji Inwestycyjnej Singapuru na stanowisku dyrektorskim. Artykuł ten oparty jest na jego odczycie wygłoszonym podczas Seminarium Johna Maina dla Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.



Dzięki uprzejmości Petera Ng. Artykuł ukazał się w brytyjskim tygodniku katolickim The Tablet (11.10.2008).

O MEDITATIO 2008

Dla tych, co być nie mogli, a chcieli

Przyszło mi w tym roku brać udział w nocnej wspinaczce na Górę Mojżesza w prowincji Południowego Synaju. Kto żyw wędruje drogą wielbłądzą (znaną też jako Ścieżka Paschy Sikkat al-Basza), by skoro tylko świt nastanie podziwiać wschód słońca.

Kiedy w końcu stanęłam na szczycie pośród tłumów różnorodnych ras, w kotle różnorodnych języków – oto tarcza słoneczna zaczęła wyłaniać się z mglistego zarysu gór daleko na horyzoncie. Wszystko trwało nie więcej niż minutę. Popatrzyłam na małą, zadymioną (jakby w tumanach kurzu) kulę słońca i pomyślałam: Czy to jest to, po co się tu wspinałam?

Spektakl narodzin słońca daleko odbiegał od moich wyobrażeń, a jedyna myśl, która mnie nurtowała brzmiała: Po co ci wszyscy ludzie tu wchodzą?

Dlaczego o tym piszę?

Bo mam wrażenie, że z medytacją sprawa ma się podobnie. Droga, którą podejmuje każdy medytujący wiedzie przez różne fragmenty naszej duszy, nie jest łatwa i wymaga wiele wytrwałości i jeszcze więcej miłości. Ten, kto oczekuje, że efekty codziennego trudu medytacyjnego powinny być olśniewające i oszałamiające poczuje się tak, jak ja na szczycie Góry Mojżesza.

Skromny efekt, jak na miarę powziętego trudu. Ale czy na pewno?

Podczas kiedy większość ludzi wpatrywała się w słońce odwróciłam się wstecz, a to co zobaczyłam było piękną wizją rodzenia się świata. Wschodzące słońce oświetlało masyw górski pozwalając wyłaniać się pięknu niewzruszonych skał.

Czasami warto odwrócić wzrok od tego, na czym tak bardzo się koncentrujemy, żeby zobaczyć coś o wiele bardziej istotnego.

Czasami by zyskać, trzeba stracić.

Przygotowując Meditatio 2008, przypominam sobie, jak naprędce, prawie z niczego musieliśmy stworzyć coś na kształt ołtarza w przestrzeni korytarza służącego nam do medytacji.

Kiedy tkanina ostatecznie już udrapowana przykryła drewniane pudło i kiedy w centrum została umieszczona ikona z wizerunkiem Chrystusa, a obok stanął wazon

z krwistymi, jakby płonącymi liśćmi, popatrzyłam na ostateczne dzieło i pomyślałam: no tak, oto reminiscencja Synaju, tam gdzie Bóg ukazał się Mojżeszowi w płonącym krzewie.

Meditatio 2008 zgromadziło 150 uczestników, w tym 50 osób z samej Warszawy.

Jakie było dla mnie? Przede wszystkim było nauką „tracenia” - np. wtedy, kiedy organizacja nie pozwalała mi uczestniczyć w konferencjach - po to, by zyskać innego typu naukę, np. pokory oraz naukę o tym, jak wiele jeszcze we mnie musi umrzeć wizji o doskonałości bym poczuła, że ludzie nie muszą być doskonali, mają prawo się lękać i popełniać błędy i że nie wszystko musi być doskonałe.

Kiedy pisałam list do Oli, która tak bardzo chciała być na Meditatio, ale proces leczenia uniemożliwił jej udział, pisałam między innymi właśnie o tym:

„Niewiele mogę Ci opisać z treści konferencji (bo wiele z nich musiałam niestety opuścić), ale co najmniej w jednej rzeczy to spotkanie różniło się od innych.

Każdego dnia ojciec Laurence zadawał zgromadzonym myśl do rozważań - jak gdyby koan. Nie był to koan w dosłownym tego słowa znaczeniu, ponieważ koanów nie da się rozumowo rozwikłać, ale jednak były to frapujące słowa.

Pierwszy brzmiał „Czemu człowiek zakopał ponownie skarb, który znalazł?”, drugi: „Dlaczego bogaci są biedni, dlaczego ślepcy widzą?” - to z przypowieści o bogatym młodzieńcu oraz o ślepcu, który przekrzyczał tłum, by Chrystus usłyszał jego prośbę o przywrócenie wzroku. Trzeci “koan”: „Dlaczego ścieżka środka jest tak wąska?”

Jak się domyślasz może, odpowiedzi na zadane koany było wiele. Czas do rozważań każdego z nich stanowiła noc i poranek dnia następnego. Nie wiem, czy istotne było znalezienie tej „jednej, właściwej” odpowiedzi. Bo czy taka jedna istnieje? Może chodziło o uświadomienie sobie pewnych prawd i o świadomość samego pytania i o to by być uważnym. Bo jak powiedział o. Laurence UWAŻNOŚĆ uczy OBECNOŚCI.

Mówił też o tym, że „Zmartwychwstanie jest dużo trudniejsze do zaakceptowania od Ukrzyżowania. Zmartwychwstanie to życie w pełni w chwili obecnej. Medytacja to bycie

obecny dla Jezusa obecnego w Zmartwychwstaniu."

Dyskusja w grupach pochłonęła bez reszty uczestników, a jej tematem był jeden z koanów „Dlaczego bogaci są biedni, dlaczego ślepcy widzą?"

W tym jednym z punktów muszę się zatrzymać, by powiedzieć, że uczestnicy Meditatio bardzo mnie zaskoczyli. Czuło się wielką otwartość. „Moja grupa” była pełna mądrych i ciekawych spostrzeżeń. Gdybym powiedziała, że byliśmy pełni pasji, to byłoby to troszkę za dużo, ale ważne dla mnie było to, że nie byliśmy pasywni.

Chciałam tu jeszcze przytoczyć inne słowa o. Laurence’a, a wiążące się z praktyką medytacji bardzo ściśle. Mówił o tym, że w życiu nie można uniknąć POWTARZANIA, ale kwestia wyboru rodzaju POWTARZANIA jest ważna. „Mechaniczne powtarzanie czynności może zniszczyć duszę, to powtarzanie, które rozbija, jak np. chodzenie do zniechęcającej pracy. Wiernie powtarzanie - coś co robimy z wiernego, miłostnego nawyku zależnego od motywacji i umysłu, który za tym stoi - ten rodzaj medytacji daje życie. „Ważna jest więc właściwa intencja oraz to by przekroczyć próg zamiarów i wkroczyć w dzieło związane z uwagą. Uwaga jest pracą nad obecnością.” Było również o tym, że „Modlitwa jest najgłębszą i naturalną terapią duszy. Zdrowie zaś to równowaga sił znajdujących się w naszym ciele. A utrzymywanie równowagi to praca, która trwa stale. Nasze ciała dziś są różne od naszych ciał wczoraj. Ciągłe na nowo przystosowujemy się do rzeczywistości widząc jak krucha jest ta równowaga. Dlatego tak ważna wydawała się droga środka dla Wschodnich religii.” Tutaj był cały wykład o umiarkowaniu. O tym, że „umiarkowanie musi respektować moje ograniczenia. Jeśli nie odkryjemy w sobie tych ograniczeń, to poniesiemy porażkę, ponieważ jedyną istotą bez ograniczeń jest Bóg. Ludzie muszą nauczyć się żyć z porażkami.” Mówił też, kontynuując wątek, o. Laurence „Zawsze kiedy tracimy równowagę wzrasta cierpienie. Lecz nawet po pożarze w lesie natura potrafi się odnowić. Co więcej nierzadko zdarza się, że na pogorzelsku rodzą się rośliny, które nigdy wcześniej tam nie występowały. To reminiscencja Zbawienia. Jedyną kwestią w tym procesie uzdrawiania jest nasza chęć, by to się stało. Czemu po to nie sięgamy? Czemu nie decydujemy się na proces uzdrowienia?"

Meditatio zakończyliśmy w niedzielę, zaś poniedziałek w SWPS przyniósł 6 wykładów w duchu dialogu buddyjsko-chrześcijańskiego. Prelegentami byli o. Jacek Bolewski z Bobolanum w Warszawie, o. Maksymilian Nawara z Lubinia, o. Laurence Freeman oraz po stronie buddyjskiej mistrzyni zen Maria Moneta-Malewska, Jerzy Jagucki - buddysta, nauczyciel jogi oraz Lama Rinczen. Było

bardzo intensywnie - może ciut za bardzo, zwłaszcza jeśli ktoś właśnie skończył uczestniczyć w Meditatio. Ale takich osób nie było wiele. Bardzo duża liczba to byli całkiem nowi ludzie w liczbie około 110 osób. Z tych 6 wykładów wysłuchałam tylko dwóch, ale z tego co wiem, każdy ze słuchaczy znalazł coś dla siebie. Ludziom przypadły do gustu różne wykłady i różni prelegenci, co sugeruje że dobór nie był zły.

Chyba nigdy do tej pory nie brałam udziału w czymś tak bardzo dla mnie absorbującym, angażującym wszystkie moje emocje i siły, a wszystko z własnej, nieprzymuszonej woli.

Droga rozwoju medytacji każdego z nas nie dzieje się tylko podczas siedzenia w bezruchu. Kierunki wyznaczone są również w chaosie tworzenia, w codzienności życia i w niecodzienności wydarzeń takich, jak Meditatio. W bólu pozbywania się złudzeń i w tęsknotach rozstania – słowem we wszystkim, co niesie życie.

Ale jedna z najważniejszych dla mnie nauk brzmi: Wtedy, kiedy sytuacja zmusza cię byś odwrócił uwagę od tego, na czym tak bardzo ci zależy i od czego - według ciebie – w danej chwili zależy twój wzrost duchowy, to po prostu zrób to. Bo kiedy odwrócisz wzrok, może okazać się, że zobaczysz coś o wiele bardziej dla Ciebie pożytecznego.

Joanna Dworok
WCCM, Katowice



fot. Marek Lewandowski



fot. Marek Zawadka

MEDITATIO 2008

Praktykując obecność

W dniach 7 – 9 listopada 2008 r. w Warszawie odbyły się kolejne już rekolekcje organizowane przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce, pod hasłem „Praktykując obecność”. Były to moje pierwsze rekolekcje tego typu, a że modlitwa kontemplatywna, której można było tam skosztować, ma bardzo osobisty charakter, nie łatwo jest mówić o Meditatio tak, aby wiernie i obiektywnie go zrelacjonować. Spróbuję więc pokrótce podzielić się tym, co sam od niego otrzymałem.

Późnym piątkowym popołudniem, żywiąc trochę obaw przez nieznanym i jednocześnie dużo nadziei, dotarłem do Domu Rekolekcyjno-Formacyjnego na warszawskich Bielanych. Portier wskazał mi miejsce trzydniowych spotkań, na które miały się składać medytacje, konferencje, ćwiczenia ciała, dyskusje w grupach, wspólne posiłki i msza św. Pierwszym pomieszczeniem, do którego wszedłem, była sala medytacyjna. Kilka długich rzędów mat, a na nich poduszki i stołeczków do medytacji. W końcu sali –

dwie ikony na sztalugach, trzy świece i wazon z kwiatami. Łagodne światło i cisza. To, co najbardziej uderzyło mnie w tym miejscu, przynosząc wiele ulgi a propos obaw, to prawdziwa prostota.

Prostota pozostała cechą wszystkiego, co miało miejsce później, przede wszystkim zaś – nauczania o Laurence’a Freemana OSB, który poprowadził cztery konferencje. Biały habit, podkreślający godność zakonną, towarzyszył mu tylko na początku. Nie przemawiał jak wielki mówca, z wywyższością, pełen uniesienia i blasku. Mówiąc siedział, tak jak słuchacze. Trochę żartował, chwilami poważniał. Przytaczał rozbudowane anegdoty, aby potem trafnie je spuentować. Był prosty i uważny. I jednocześnie ciepły. W godny sposób towarzyszył mu Giovanni Felicioni, oblat benedyktyński i specjalista od „cielesnych” aspektów medytacji. We wprowadzeniu do rekolekcji, uświadomił uczestnikom, jak ważne w modlitwie – oprócz umysłu i ducha – jest ciało, tak bardzo zdegradowane, jak mogłoby się wydawać, w środowisku chrześcijańskim.

Prostota była również tym, co przewijało się przez treść całego nauczania w czasie rekolekcji. O Laurence często przywoływał fragment Kazania na Górze: „Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie (Mt 5, 3)”. Człowiek ubogi w duchu to człowiek prosty, nie zajmujący swojego umysłu setkami teorii na temat życia. Okazujący raczej pokorę wobec świata, niż

chęć zawładnięcia nim, a nadmierne ambicje zamieniający na dziecięcą radość z tego, co ma. Człowiek, który – zamiast niekończącego się rozpamiętywania przeszłości i lęklivego snucia planów na przyszłość – jest obecny tu i teraz. Bo przecież przeszłości już nie ma. Przyszłość – jest tylko wyobrażeniem. A więc jedyną rzeczywistością jest chwila obecna, nieskończenie krótka. Tu i teraz. Cóż jest prostszego?

Być tu i teraz, to być z Bogiem, bo On jest obecny właśnie tu i teraz. Doświadczyć chwili obecnej, to doświadczyć Boga, to poznać królestwo niebieskie. Medytacja – jak podkreślił o. Laurence – uczy nas być tu i teraz, uczy nas prostoty, a tą drogą prowadzi nas do królestwa niebieskiego. Usiądź w ciszy i z uwagą powtarzaj w myśli słowo-modlitwę. Nie skupiaj się na znaczeniu słów, lecz na ich brzmieniu. Kiedy pojawią się rozproszenia, delikatnie skieruj uwagę z powrotem na powtarzane słowa. To wszystko. „Wysławiam Cię, Ojczy, Panie nieba i ziemi” – powiedział Chrystus – „że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroprnymi, a objawiłeś je prostaczkom (Mt 11, 25)”.

Brak konceptualizacji i prostota czyni tak rozumianą medytację metodą uniwersalną, charakterystyczną nie tylko dla religii Dalekiego Wschodu (jak często można błędnie usłyszeć), ale także dla chrześcijaństwa. Stosował ją zarówno historyczny Budda Sakjamuni, jak i wczesnochrześcijańscy Ojcowie Pustyni. Dlatego człowiek ubogi w duchu nie doświadcza rozdarcia pomiędzy religiami. Nie czuje też potrzeby prowadzenia dysput, która religia jest prawdziwsza, lepsza, właściwsza. Nie ma dylematów, czy po śmierci jest czyściec, czy może reinkarnacja. Kiedy bowiem pojawiają się tego typu pytania, wie, że lepiej jest usiąść do medytacji, niż poddawać się wewnętrznemu pomieszaniu. Ten temat o. Laurence powtarzał w czasie *Meditatio* wielokrotnie. Pytał: dlaczego tak obsesyjnie podchodzimy do dogmatów, definicji, słów? Walki pogładowe tak często owocowały bolesnymi podziałami, schizmami, a nawet rozlewem krwi. Czyż święte formy i znaki, jak uczą mistrzowie zen, nie są jedynie palcem wskazującym na księżyc, a nie samym księżycem?

O. Laurence przestrzegał, aby medytacja i jej owoce nie stały się dla medytującego swoistym bożkiem. Nie jest ona celem samym w sobie, lecz wyłącznie metodą, która pozwala uwolnić umysł od zamykania Boga w ciasnym pudełku ograniczonych pojęć, definicji i wyobrażeń. Jak mówił św. Augustyn – „jeśli potrafisz to sobie wyobrazić, to nie jest to Bóg”. Kiedy apostołowie rozpoznali zmarłych Chrystusa przy łamaniu chleba, zniknął

im z oczu (por. Łk 24, 13 – 32). To, co ujrzeli uczniowie, było formą, a kiedy poznali Boga, forma zniknęła. Bóg jest ponad formą. Nie można Go utrzymać w konceptualnym umyśle. Im bardziej Go poznajemy, tym dalszy jest od naszych pojęć i wyobrażeń, „znika”. Zaletą medytacji jako modlitwy jest to, że ucząc wychodzenia poza koncepcje, ściąga z oczu zasłony form i kieruje ślepy wzrok człowieka bezpośrednio na Boga, tak aby pozostał tylko jeden krok – odzyskanie wzroku...

W czasie ostatniej konferencji o. Laurence przypomniał, że ważną cechą medytacji jest też powtarzanie – powtarzanie słowa-modlitwy w czasie siedzenia, powtarzające się powracanie uwagą do słowa-modlitwy, kiedy ulegnie-



fot. Andrzej Ziółkowski



fot. Marek Zawadka



fot. Marek Zawadka

my rozproszeniu, powtarzanie medytacji każdego ranka i wieczora. Powtarzanie buduje uwagę, a ta jest niezbędna przy codziennym rozeznawaniu granic, które wyznaczają wąską jak ucho igielne Drogę Środka. Św. Benedykt wyznaczył swoim mnichom regułę, że wolno im pić wino w ilości 1 chemina. Ile to 1 chemina? – zapytał tłumacz o. Laurence'a, żeby wyjaśnić słuchaczom nieznaną jednostkę miary. „W tym właśnie tkwi sedno sprawy” – odpowiedział ojciec. „Ani za dużo, ani za mało”. Ale określenie tego wymaga własnego, uważnego rozeznania. Potrzebna jest samokontrola i jasne zrozumienie, czym jest szczęście. Jest to dla nas trudne, ponieważ przyzwyczailiśmy się do sformalizowanej moralności. „Jakże ciasna jest brama i wąska droga, która prowadzi do życia, a mało jest takich, którzy ją znajdują” – mówi Chrystus (Mt 7, 14). Medytacja, ćwicząc uwagę, rozwija umiejętność rozeznawania granic tej wąskiej drogi.

Istotne jest jednak to, by powtarzanie było nie mechaniczne, lecz wierne, nie nastawione na efekt, lecz w swojej prostocie niczego nie oczekujące. Jak podkreślił o. Laurence, w praktyce duchowej nie chodzi o to, aby coś osiągnąć, lecz o to, aby nigdy się nie poddawać. Owoce praktyki mogą się pojawić w różnym czasie – prędzej lub później. „Musimy pamiętać, że królestwo Boże podobne jest do ziarenka gorczycy, które ktoś wziął i posadził w swoim ogrodzie” (Łk 13, 19). Rośnie w nas, niezależnie od tego, co nam się wydaje, o ile zapewnimy mu dobrą glebę. Dlatego, jeśli zamiast starannie obrabiać glebę – praktykując obecność, tu i teraz, będziemy zajmować umysł myśleniem o przyszłych owocach, ziarno gorczycy nie zakiełkuje. A to z dwóch powodów. Po pierwsze, oczekując na owoce, które pojawią się w przyszłości, wychodzimy poza tu i teraz, a w ten sposób odchodzimy od Boga – bo przecież on jest obecny właśnie tu i teraz. Po drugie, oczekując czegoś, Igniemy do koncepcji, a nie do Boga, bo Bóg jest poza koncepcjami. Trzeba uważać na te dwa zagrożenia.

Sesję pytań i odpowiedzi, która zakończyła Meditatio 2008, o. Laurence podsumował przepięknym opisem zbawienia. Nie jestem w stanie go zacytować, ale pojąłem go tak:

Szukamy Boga, choć On ciągle jest przy nas obecny. Jak ślepcy błądzimy, szukając Go w przeszłości i przyszłości, a On jest tu i teraz. W końcu jednak Go rozpoznajemy, a dzień tego rozpoznania jest dniem naszego zbawienia...

Sławomir Cabajewski
WCCM, Warszawa

Świętowanie codzienności

„Pomoc Boża niech będzie z nami i z naszymi Braciami i Siostrami nieobecnyimi”.

To tradycyjne błogosławieństwo wieńczące benedyktyńską Jutrznę i Nieszpory w dwójnasób przypomina o tym, że nie jesteśmy sami: zawsze jesteśmy w obecności Pana, który otacza nas łaską na każdym kroku a także jako chrześcijanie dzielimy tę wiarę we wspólnej modlitwie, sakramentach i życiu wspólnotowym. To wszystko ogarnia naszą codzienność, w której często trudno o jakieś spektakularne radości – znamy to wszyscy bardzo dobrze. Ale właśnie w tej perspektywie dzielenia naszej drogi do Pana w pokorze, wytrwałości i medytacji ukazuje się wymiar niezwykle istotny – ważkość każdego dnia.

„Medytacja tworzy wspólnotę” - te słowa o. Johna Maina ukazują swą prawdziwość w każdej chwili na całym świecie, gdy ktoś modli się w ciszy. Jesteśmy Wspólnotą, a szczególne odczucie tego faktu dane było nam przeżyć podczas Meditatio 2008 – warszawskim spotkaniu z o. Laurencem Freemanem.

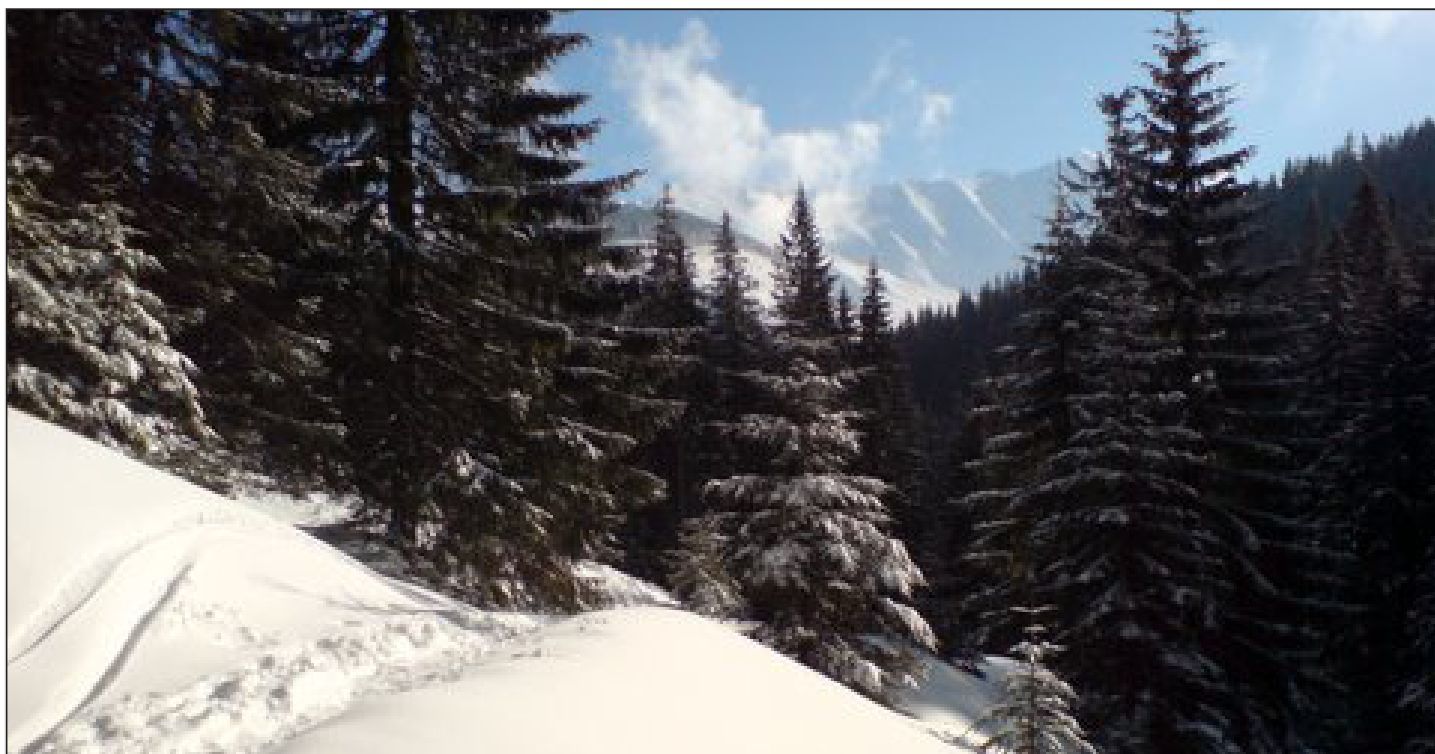
Medytacja, konferencje, czas na chwilę rozmowy przy kawie – każdy wspominać będzie te trzy dni z trochę innej perspektywy – dla mnie całe Meditatio ukazało wielki głód doświadczenia przeżywanego razem, wśród Braci i Sióstr dzielących drogę medytacji, z jej wszystkimi radościami i trudnościami. Na co dzień pozornie oddaleni od siebie, mogliśmy wzajemnie cieszyć się swoją obecnością. To jest dla mnie bardzo ważne – każdego dnia spotykamy się przecież w naszym „klasztorze bez ścian” mocni wspólną modlitwą. I myślę, że właśnie co dzień, nie przy wielkich spotkaniach, odbywamy najistotniejszą część drogi medytacji – sami i jako wspólnota. Podczas naszych spotkań możemy się tym dzielić i ... iść dalej.

Gdy sobie to uświadomiłem, zauważyłem jak bardzo nie doceniałem dnia codziennego – to tu nasza droga prowadzi szczególnie wyraźnie, tu i teraz. Stąd już tylko krok do świętowania codzienności – jak to ujął św. Piotr w swym Pierwszym Liście (co wykorzystał też św. Benedykt w 57 rozdziale Reguły) „aby we wszystkim Bóg był uwielbiony” (1 P 4,11).

Jestem jeszcze bardzo daleki od pojęcia tego w całości i pełnego wprowadzenia do mego życia, ale wiem, że chciałbym iść tą drogą.

Michał Druś, WCCM, Warszawa

MICHAŁ DRUŚ ukończył warszawską Akademię Muzyczną w klasie altówki prof. Piotra Reicherta oraz Akademię Młodych Dyplomatów. W 2002 r. wydał drukiem tomik wierszy, pracuje w Warszawskiej Operze Kameralnej; ukochana żona Karolina – również muzyk oraz ukochany syn Bartłomiej.



fol. Wojtek Karczmarzyk

IMPRESJE

Właśnie wróciłem z kilkudniowego odosobnienia w górach, gdy otrzymałem maila od Pauliny z prośbą o podzielenie się „impresjami” o Meditatio 2008 do naszego kwartalnika. Powiem szczerze, że po kilku dniach spędzonych na samym tylko „trwaniu” trudno o impresje odnośnie przeszłości i dlatego pierwszą myślą, jaką zaobserwowałem w umyśle było.... „odosobnienie”. Do którego wrócę jeszcze w dalszej części.

Zaraz potem pojawiło się wspomnienie z przed kilku lat. Medytowałem już przez jakiś czas i próbowałem się dzielić moim doświadczeniem z ludźmi w przyparafialnej świetlicy dla dzieci z rodzin patologicznych, z którymi wówczas pracowałem. Nie pamiętam dokładnie, jak to moje „dzielenie się” zostało przyjęte - ale nie zapomnę pragnienia, jakie się we mnie pojawiło zaraz po tej rozmowie: by odżyła wśród chrześcijan zapomniana tradycja modlitwy kontemplacyjnej.

Od tamtego zdarzenia upłynęło może jakieś sześć lat. W tym czasie mieliśmy Meditatio w Poznaniu, Krakowie i to ostatnie w Warszawie i gdy się tak zastanawiam nad tym, jaką drogę wspólnie przeszliśmy przez ten czas, to nie mogę przestać się dziwić, że tamto pragnienie stało się żywą rzeczywistością w postaci tych właśnie spotkań, a przede wszystkim w postaci grup, w których się co tydzień spotykamy na wspólnej medytacji.

Meditatio w Warszawie pod wieloma względami było

dla mnie wyjątkowe. W moim odczuciu wyjątkowość ta przejawiała się ogromem pracy i zaangażowania, jaką włożyli w nią ci wszyscy, którzy brali udział w jego przygotowaniu i prowadzeniu, a także w autentyczności atmosfery, jaka powstała dzięki wszystkim przybyłym uczestnikom.

Była to znakomita okazja by pobyc razem i porozmawiać ze wszystkimi starymi przyjaciółmi, których poznało się na poprzednich konferencjach, jak i nawiązać nowe przyjaźnie, które zawsze są katalizatorem naszej podróży wewnętrznej. Ponadto uczestniczenie w rozmowach i obserwowanie uczestników napełniało mnie radością, jako że widoczny stał się ogólny wzrost świadomości dotyczący praktyki i wiedzy w dziedzinie Medytacji Chrześcijańskiej.

Wyjątkowość Meditatio 2008 przejawiała się również w przyjęciu do nowicjatu i postulatu dwóch nowych oblatów Maksymiliana i Michała. Było to pierwsze tego rodzaju wydarzenie w Polsce, jako że Łukasza i moja oblacja miały miejsce w Anglii. Urzekła mnie prostota samej ceremonii, która będąc skromna i krótka pokazuje nam, czym jest życie oblata. O ile o jego skromność powinien zadbać sam oblat, o tyle jego długość pozostawmy Bogu. Na poważnie już, prostota samej ceremonii jest również obrazem tego, że tak naprawdę z punktu widzenia duchowego doświadczenia oblat nie różni się niczym od każdego innego medytującego. Wszyscy bowiem jesteśmy równi wobec Boga. Oblacja to tylko forma na osobiste przeżywanie relacji z Bogiem.

Moje impresje nie byłyby pełne, gdybym nie wspo-

niał w tym miejscu o „dwóch moich prześladowcach”, którzy pojawiają się zawsze ilekroć mówię o Medytacji. Są to mianowicie nadmierna ekscytacja i lęk. Piszę o tym, gdyż ich obecność jest częścią pracy poznania siebie – moich ciemnych stron i pełni człowieczeństwa zarazem. Niech to stanowi zachętę do ciągłego poznawania siebie na nowo, co jak pisze św. Teresa z Avila powinno nam towarzyszyć na każdym etapie naszej podróży wewnętrznej. Nigdy nie możemy czuć się bezpiecznie, czego doskonałym przykładem jest kuszenie Jezusa na pustyni.

Na zakończenie moich refleksji chciałbym podzielić się jeszcze z wami nowym pragnieniem, które zostało zasiane lekturą traktatu „O Odosobnieniu” Mistrza Eckharta i dotyczy osiągnięcia odosobnienia, jako największej cnoty spośród wszystkich, nawet miłości i pokory, w każdym z praktykujących Medytację Chrześcijańską. Czemu właśnie odosobnienie? Tutaj się już z wami żegnam i pozostawiam sam na sam ze słowami Mistrza Eckharta*:

„Po pierwsze, ponieważ w miłości najlepsze jest to, że przymusza mnie ona do miłowania Boga, odosobnienie natomiast Jego zmusza do kochania mnie.

Ja natomiast ponad największą pokorę stawiam odosobnienie, z tej racji mianowicie, że pokora może istnieć bez odosobnienia, doskonałe odosobnienie natomiast nie może istnieć bez doskonałej pokory, ponieważ taka pokora zmierza do unicestwienia własnego „ja”.

Doskonałe odosobnienie wyklucza wszelkie odniesienie do stworzeń zarówno w sensie uniżania się przed nimi, jak i wywyższania się nad nie, nie pragnie ono być pod czymś albo nad czymś, chce istnieć samo z siebie i nie być przed-

miotem niczyjej miłości ani udręki, nie pragnie równości ani nierówności z żadnym ze stworzeń, nie chce tego i tamtego, chce tylko być, nic poza tym. Ale nie chce być tym lub tamtym, bo kto chce być tym lub tamtym, ten chce być czymś, odosobnienie natomiast chce być niczym. Dlatego pozostawia w spokoju wszystkie rzeczy.

Możesz teraz zapytać: czymże ono jest, to tak szlachetne samo w sobie odosobnienie? Otóż wiedz, że prawdziwe odosobnienie nie jest niczym innym jak nieporuszonym trwaniem ducha w doli i niedoli, w czci, hańbie i wstydzie [...]. To nieporuszone odosobnienie najbardziej upodabnia człowieka do Boga. Ono właśnie sprawia, że jest Bogiem, ono też stanowi źródło Jego czystości, prostoty i niezmienności. Stąd żeby człowiek stał się podobny do Boga (jeśli w ogóle można mówić o podobieństwie stworzenia do Niego!), musi się to dokonać poprzez odosobnienie.

Zapytam z kolei: jaka jest modlitwa serca odosobnionego? I dam na to następującą odpowiedź: Czystość odosobniona modlić się nie może, bo kto się modli, ten czegoś od Boga pragnie - żeby mu coś dał, albo go czegoś pozbawił. A serce odosobnione niczego nie pragnie, niczego też nie ma, co chciałoby stracić. Dlatego też nie wydobywa się z niego żadna modlitwa; jego jedyną modlitwą jest całkowite upodobnienie się do Boga.

Niech nam wszystkim najwyższe Odosobnienie, to jest sam Bóg, dopomoże to osiągnąć. Amen.”

Wojtek Karczmarzyk
oblat benedyktyński WCCM, WCCM, Kraków

*Mistrz Eckhart, *Pouczenia duchowe, traktat O odosobnieniu*, przekład i wstęp Wiesław Szymona OP, Klub Książki Katolickiej, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2001.

fot. Wojtek Karczmarzyk



Co to znaczy być oblatem benedyktyńskim?

Oblat dosłownie znaczy „ten, który jest ofiarowany”. Oryginalnie w Regule św. Benedykta termin ten odnosi się do dzieci, które były „ofiarowane” przez rodziców klasztorowi na wychowanie i w celu zdobycia wykształcenia.

Po osiągnięciu odpowiedniego wieku dzieci te mogły wybrać: pozostać w klasztorze albo opuścić go i żyć na zewnątrz. Te, które opuściły klasztor często jednak pozostawały z nim w kontakcie. Później, w średniowieczu, termin ten odnosił się do ludzi świeckich, którzy chcieli być związani z duchowością benedyktyńską, pozostając w łączności z konkretnym klasztorom.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej jest inną formą klasztoru – to klasztor bez ścian. Jednakże, zawiera ona wiele elementów życia monastycznego takich jak: wspólnota, wspólna modlitwa, nauka i zwyczajna praca. W wizji św. Benedykta wszystkie te elementy łączą się ze sobą. Wspólnotę tworzą szczególnie ci, którzy praktykują Medytację Chrześcijańską według nauki Johna Maina, jednakże jako oblaci jesteśmy powołani do „służenia na rzecz jedności wszystkich”.

Jako oblaci możemy się czuć powołani do dzielenia się tą praktyką z innymi.

Zwyczajnym miejscem, w którym spełniamy swoją misję i dzielimy się naszym życiem z innymi są grupy medytacyjne, w których spotykamy się regularnie. Jednakże tę samą wspólnotę i nauczanie odnajdziemy na rekolekcjach, szkołach medytacji, czy seminariach (np. Meditatio), organizowanych każdego roku na całym świecie.

John Main jest „ojcem duchowym”, fundatorem wspólnoty i zapoznanie się z Jego nauczaniem jest pierwszą rzeczą, jaką czyni oblat. Nauki o medytacji są dostępne w wielu książkach i na płytach CD.

John Main miał wizję „nowego monastycyzmu”. Mówi o tym w zbiorze tekstów opublikowanych pod tytułem „Wspólnota Miłości”. Dla tych, którzy czytają po angielsku (jak do tej pory książka jest jedynie dostępna w tym języku) jest to cenny tekst, który ukazuje, jak Medytacja współgra z tradycją monastyczną. Ten sam temat traktuje niedawno opublikowana książka pt. „Klasztor bez ścian” (brak polskiego tłumaczenia) – zbiór listów Johna Maina do wspólnoty.



fot. Marek Zawadka

Każda wspólnota monastyczna ma swojego przeora. Dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej jest o. Laurence Freeman OSB. Tak więc, aby zostać oblatem, ważna jest konsultacja z nim. Z reguły zachęca on, aby znaleźć „oblata mentora”, kogoś, kto już jest oblatem i może towarzyszyć nowicjuszowi w drodze formacji. Okres nowicjatu trwa z reguły rok lub dwa. W tym czasie nowicjusz zapoznaje się z Regułą św. Benedykta (często pomocny jest komentarz do Reguły, np. autorstwa Joan Chichester), spotyka się ze swoim „mentorem” i praktykuje medytację dwa razy dziennie po pół godziny, rano i wieczór, za każdym razem angażując się na nowo.

Po tym okresie, nowicjusz przyjmowany jest przez o. Laurence’a do wspólnoty oblatów w trakcie prostej ceremonii „oblacji”.

Zobowiązaniem oblata Światowej Wspólnoty jest przede wszystkim praktyka medytacji dwa razy dziennie po pół godziny. Wielu oblatów, którzy czują taką potrzebę i mogą sobie na to pozwolić, praktykuje również medytację południową. W obu przypadkach dzień oblata zawiera coś w rodzaju porannej, wieczornej i południowej modlitwy, tak jak to jest w klasztorach. Oblat może również poświęcić się i praktykować jakąś formę lectio divina w ciągu dnia. Dla wielu jest to „liturgia godzin” - modlitwa Kościoła, czy też psalmy, czytania, modlitwy wstawiennicze itp. Z reguły przeplatają się one z medytacjami. Dla innych może to być codzienny czas rozważań fragmentów Biblii.

Wiele inspiracji Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej zaczerpnęła z Pism innych religii i również one mogą być z powodzeniem wykorzystane w lectio divina.

Wiele osób rozważa fragmenty z książek Johna Maina. Na przykład książka pt. „Silence and Stillness for Every Season” (edytor Paul Harris, brak polskiego tłumaczenia) jest zbiorem czytań na każdy dzień roku.

Obok modlitwy, w wielu przypadkach u oblatów wzrasta poczucie bycia częścią wspólnoty i gdy jest to możliwe, dają temu wyraz uczestnicząc w rekolekcjach, szkołach medytacji i seminariach.

To wszystko jest częścią naszej ciągłej formacji – zobowiązania do „zmiany życia”, jak nazwał to św. Benedykt. Wspólna medytacja, jest również celebrowaniem naszej codziennej modlitwy i wielu oblatów, na tyle na ile to możliwe, stara się regularnie uczestniczyć w grupach Medytacji Chrześcijańskiej. Jest również „sieć oblatów”, w ramach, której wydawany jest Newsletter oblatów dwa razy do roku oraz organizowane są rekolekcje i pielgrzymki, co uatrakcyjnia „zwyczajne życie”. Istnieje również tradycja tzw. „Cel Oblatów”, która w praktyce oznacza regularne spotkania oblatów w małych grupach (dwie osoby wystarczą), aby dzielić się doświadczeniem i wspólnie rozważać Regułę oraz to jaki ma ona wpływ na nasze życie. „Cela” pomaga budować i zacieśniać więzi w lokalnej wspólnocie oblatów.

Poza modlitwą i wspólnotą istnieje praktyczne wyzwanie - żyć tak, aby duchowość benedyktyńska stała się częścią naszego codziennego życia. Przede wszystkim w kontekście życia rodzinnego, wzajemnych relacji z innymi, podczas wypoczynku i w zakładzie pracy, żyć w modlitwie i medytacji pomimo zobowiązań, odpowiedzialności i różnych aktywności w naszym życiu. Reguła musi być zaadoptowana do różnych sytuacji w duchu pokory, stałości i procesu zmiany życia. „Narzędzia dobrych uczynków”, jak nazywa je św. Benedykt, muszą być używane kreatywnie, z wyobraźnią. Sposób, w jaki godzimy nasze życie z oblacją i powołaniem jest wyjątkowy dla każdego z nas.

Wielu oblatów zaangażowanych jest w pracę na rzecz Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Może to być pomoc w prowadzeniu grupy medytacyjnej, pomoc w organizowaniu wydarzeń związanych z życiem wspólnoty, pomoc finansowa, np. poprzez przystąpienie

STEFAN REYNOLDS studiował w seminarium benedyktyńców w Anglii, jest magistrem historii chrześcijaństwa i dialogu międzyreligijnego. Prowadził wykłady na Uniwersytecie Georgetown w Waszyngtonie. Jest oblatem WCCM-u i nauczycielem Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie. W Indiach studiował tradycję medytacji, jako fenomen obecny we wszystkich religiach. Jest katolikiem, ale wierzy głęboko w konieczność szukania wspólnych źródeł duchowości, tak wśród chrześcijan jak i wyznawców innych religii.

do programu „Friends”**. Rzeczą polega na ofiarowaniu i użyciu naszych talentów wszędzie tam, gdzie mogą być przydatne. Takie rozumienie „ofiarowania” stanowi serce oblacji i jest podejmowane w kontekście zobowiązania do rytmu modlitwy. Jednym z owoców oblacji jest pogłębienie przyjaźni z innymi oblatami. Ta duchowa przyjaźń wypływa z poczucia wspólnego celu i powołania, z poczucia bycia w podróży razem.

I jeśli to wszystko brzmi nieco poważnie i zasadniczo, to musimy pamiętać, że życie oblata polega na wolności i czerpaniu radości, polega na otwarciu serca, co John Main nazywa „bezgraniczną ekspansją ducha”, innymi słowy, na byciu w stanie zakochania.

Przeto św. Benedykt pisze w swoim Prologu do Reguły:

„Mamy zatem założyć szkołę służby Pańskiej. Ufamy przy tym, że zakładając ją nie ustanowimy nic surowego ani nadzbyt trudnego. Jeśli jednak niekiedy dla naprawienia błędów i zachowania miłości, tam gdzie sprawiedliwość i rozsądek tego wymagają, okażemy się nieco bardziej surowi, nie uciekaj od razu, przejęty strachem, z drogi zbawienia, bo wejść na nią można tylko ciasną bramą. Gdy będziesz postępował naprzód w życiu wspólnym i w wierze, serce ci się rozszerzy i pobiegiesz drogą przykazań Bożych z niewystawioną słodczą miłością”.

Stefan Reynolds
oblat benedyktyński WCCM
Tłumaczenie Łukasz Gruszka

fot. Marek Lewandowski



*fragment prologu Reguły św. Benedykta, ze strony benedyktyńców w Lubiniu (www.lubin.benedyktyni.pl/regula/)

** Program „Friends” jest programem finansowego wspierania wspólnot WCCM



fot. Marek Zawadka

SPOTKANIE Z WŁASNYM CIAŁEM

W czasie ostatniego Meditatio w Warszawie, Giovanni Felicioni, odpowiedzialny za praktyczną stronę pracy z ciałem, spotkał się z uczestnikami cztery razy – z całą grupą dwa razy i w mniejszych grupach również dwa razy. Nie udało się, tak jak to zaplanował, ćwiczyć w sali gimnastycznej z powodów niezależnych od organizatorów. Praca z ciałem była więc bardzo utrudniona. Nie można było rozciągnąć się na matkach. Ćwiczenia ograniczały się do pozycji siedzących lub stojących. Poranne były zaproszeniem do przebudzenia się łagodne ruchy, powolne obroty, miękkie wychodzenie ze snów.

Ćwiczenia wprowadzały w stan poczucia trwania w przestrzeni w określonym miejscu – w rzeczywistości. Kierowały myśli, a przede wszystkim odczuwanie do własnego ciała. Były fizyczną drogą do samoświadomości.

KASIA SERAFINOWSKA - GABRYEL specjalista Unii Europejskiej d/s Uzależnień, psycholog, psychoterapeuta, Doradca d/s Wymagających Natychmiastowych Interwencji, wolontariusz Poradni Wspierania Rodzin "Syntonia" przy oo. Dominikanach we Wrocławiu, instruktor ćwiczeń relaksacyjno- koncentrujących z elementami Hatha- Yogi; mąż - fizyk teoretyczny, alpinista; bardzo kochane dwie córki

Samoświadomość ciała, odczuwanie drgań, jakie się pojawiają, przestrzeni, które jakby nie istniały, miejsc szczególnych - bolesnych i radosnych. Ciało i duch razem połączone są naszym jestestwem i tacy chcemy zbliżyć się do Boga - przyjąc swe ciało takie, jakie jest - jakie zostało stworzone. Dopiero taka integracja ciała i duszy pozwala poczuć grunt i oparcie w rzeczywistości danej w chwili, która trwa.

Giovanni, zapraszał też do ćwiczeń we dwoje. Dla niektórych były one nieoczekiwane, budziły zmieszanie. Byłyby na pewno lepiej przyjęte po kilku wyjaśnieniach na temat Medytacji w Grupie. W grupie jesteśmy przecież Razem. I wielka jest siła z dzielenia wspólnej przestrzeni medytacji. Poczucie wzajemnej fizyczności ułatwia bycie razem w skupieniu i ciszy.

Praca z ciałem prowadzona przez Giovanniego była tylko fragmentem spotkania, podczas którego tak wiele się działo, ale przede wszystkim w sferze umysłu i refleksji. Dlatego nie było dostatecznie dużo czasu, żeby zaistniała konkretna świadomość jedni ciała i ducha. Wszystko przed Nami!!!

Wesołych Świąt!!! Do zobaczenia!
Wrocław zawsze na Was czeka!!

Kasia Serafinowska - Gabryel



fot. Marek Zawadka

CO TO JEST PRAWDA?

John Main starał się usilnie przywrócić współczesnemu chrześcijaństwu kontemplacyjny wymiar wiary, ponieważ był przekonany o konieczności zweryfikowania prawd wiary poprzez osobiste ich doświadczenie.

Medytacja jest doświadczaniem siebie. Jest zgodą na prawdę i cierpliwością dążenia do niej. Gdy medytujemy w grupie, praktykujemy również obecność względem drugiego człowieka.

10 listopada 2008 roku, miałam zaszczyt prowadzić panel podsumowujący konferencję „Cóż to jest prawda?“, która odbyła się w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Pomysłodawcą konferencji był ojciec Laurence Freeman, a organizatorami – Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce oraz Wydawnictwo Jacek Santorski & Co. - wydawca książki „Dobre serce“, z refleksjami Dalajlamy nad fragmentami Ewangelii.

Oprócz ojca Freemana w konferencji udział wzięli Lama Rinczen Waldemar Zych, Jacek Bolewski SJ, Roshi Reiko Maria Moneta Malewska, Genyu Jerzy Jagucki oraz Maksymilian Nawara OSB.

Ojciec Laurence Freeman otworzył konferencję referatem o jedności działania i kontemplacji, jakiej potrzebuje współczesny świat.

Mówił o tym, że prawda nie jest odpowiedzią na pytania, a sposobem życia, zaś życie w prawdzie, to jedność akcji i myśli.

„Co nas łączy? - pytał w swoim referacie Lama Rinczen – łączy nas człowieczeństwo. Nie można o tym zapominać”.

Lama Rinczen podkreślił, że zgodnie z naukami Buddy, wszelkie cierpienie wynika z dążenia do własnego szczęścia. Ostateczną prawdą jest to, że „ja” nie istnieje, jako ostateczny byt. Dlatego jest puste.

Odkrywana dzięki medytacji prawda, jest prawdą miłości – nauczał ojciec Jacek Bolewski - przyswajanie świętych słów jest otarciem się o Ducha, który je natchnął.

Roshi Reiko pokazała, jak dużo buddyzmu zen można znaleźć w mistycznych poszukiwaniach Mistrza Eckharta. „Prawda jest wolnością od pragnienia. Wynikają z niej miłość i współczucie. Prawda jest taka, że wszyscy jesteśmy jednością.”

Słowo „joga” oznacza drogę ku Bogu. A więc joga to także dążenie do prawdy – mówił Jerzy Jagucki. To droga przez serce, rozum, dusze, ciało i pracę.

Genyu Jerzy szukał przez wiele lat. Często nie była to droga łatwa. Wymagała również przewyciężenia samego siebie. Dziś wie, dokonał wyboru, który dla niego był najwłaściwszy.

Ojciec Maksymilian Nawara opowiedział o przyjaźni, jaka od lat łączy benedyktynów klasztoru w Lubiniu z buddystami i o tym, że ich relacja nie opiera się jedynie na powierzchownych gestach politycznie poprawnego

dialogu międzyreligijnego, a na prawdziwej radości wzajemnej obecności i poznania. Mówił o tym, jak ważne jest spotkanie z drugim człowiekiem.

Nagrania referatów, które wygłosili wszyscy goście konferencji oraz nagrania z części panelu będą wkrótce dostępne na stronie www.wccm.pl

Konferencja była kolejnym spotkaniem przewodników duchowych różnych wyznań, w jakich ojciec Freeman uczestniczy na całym świecie. Promowana na konferencji książka „Dobre serce” jest zapisem londyńskiego seminarium Johna Maina z udziałem Jego Świątobliwości Dalajlamy w 1994 roku. „Tego rodzaju spotkania wynikają z wiary w założenie, że istnieje uniwersalna prawda leżąca u podstaw i dostępna dla wszystkich religii. Prawda ta może się ujawnić wtedy, gdy rozmawiający gotowi są zrezygnować z żądań do jej wyłączności.(...) Nie w deklarowaniu, a w poszukiwaniu prawdy doznajemy oświecenia.” – pisze w „Dobrym sercu” ojciec Freeman.

Gdy dziś zastanawiam się, co najbardziej zapamiętałam z warszawskiego panelu „Cóż to jest prawda?”, to przyznam, że największe emocje budzi we mnie po prostu obraz ludzi siedzących obok siebie. To radość połączona z dumą, że do takiego spotkania doszło i że mogłam w nim uczestniczyć. Radość przeżywania chwili. Najbardziej poruszyły mnie opowieści każdego uczestnika panelu o jego prywatnej drodze do prawdy. Ich szczerość, pasja i dobra mądrość. Przyznam, że najchętniej, to bym wraz z nimi posiedziała po prostu w ciszy.

Cóż to jest prawda? To zestrojenie z tym, co rzeczywiste – pisze amerykański filozof Ken Wilber.

Ktoś inny powiedział: „Cóż to jest rzeczywistość? To wszystko to, co pozostaje, jak przestajesz w to wierzyć”

Czy Bóg zostaje, gdy przestajemy wierzyć?

Jak odróżnić to, co w nas prawdziwe, od tego, co jest nam narzucane przez niepełne zrozumienie, strach, uprzedzenia, stereotypy?

Mówimy, że Bóg jest prawdą, ale jak odpowiedzieć tym, którzy twierdzą, że jest on największym kłamstwem, jakie wymyśliła ludzkość?

Jak udowodnić prawdę, która jest wielką, niepoznawalną tajemnicą?

Czemu, jeśli prawda nas wyzwoli, uleczy, zdejmie z barków ciężar kłamstwa, czemu tak często się jej boimy? Boimy się prawdy o sobie, boimy się prawdziwości innych, konfrontacji tego, co jest prawdą dla nas, z tym, co stanowi prawdę innego człowieka.

Co oznacza buddyjskie powiedzenie, że religia jest łodzią, która ma nas doprowadzić do drugiego brzegu, ale gdy już do tego brzegu dopłyniemy, należy iść dalej o własnych siłach?

Czy pojęcie Boga osobowego naprawdę przeczy buddyjskiej Pustce?

O czym rozmawialiby Budda z Chrystusem?

Czy możliwe, by obaj byli twarzami tej samej Prawdy?

„Całe nasze życie, to droga do prawdy. Ona w całej pełni dostępna jest tu i teraz, ale dochodzi się do niej stopniowo” – naucza ojciec Freeman.

A może świat dochodzi już do takiego punktu, w którym nie możliwe jest dalsze poznawanie prawdy bez wzajemnego zrozumienia religii i kultur?

Kilka dni temu, podczas dyskusji na temat kryzysu finansowego, znajomy dziennikarz zapytał mnie, kto moim zdaniem ma określać normy zachowania, skoro uważam, że nie należy uznawać pieniądza, jako miernika właściwych zachowań społecznych. Dziennikarz ów twierdził, że do tej pory nie wymyślono bardziej obiektywnego, bezstronnego, a przez to sprawiedliwego środka, niż pieniądza. Ponieważ milczałam, dodał, że chyba nie sądzę, iż o tym, co należy robić powinni decydować politycy.

Odpowiedziałam, że i tak decydują, ale przydałoby im się jakieś dobre grono doradców. Tu w mojej głowie pojawił się obraz ludzi, obu płci, w różniących się krojami i kolorami szatach kapłańskich, siedzących obok siebie. Ludzi doceniających wzajemną obecność, chwile, w których nie ma barier i pytania, które te bariery pomogą obalić. Ludzie, którzy siedzą obok siebie nie po to, by tego drugiego przekonywać do swoich racji, ale by razem wykonać kolejny krok.

Małgorzata Zawadka



fot. Marek Zawadka

MAŁGORZATA ZAWADKA - dziennikarka, antropolog społeczny, wieloletnia korespondentka polskich mediów w Stanach Zjednoczonych (radio Zet, RMF, TVN, Newsweek Polska). Absolwentka Queens College w Nowym Jorku oraz dwuletniego seminarium Duchowości Międzyreligijnej.

ZEN W KAZANIU 52

Z Roshi Marią Monetą Malewską rozmawia Grzegorz Płonka

Jak to się stało, że zetknęła się Pani z nauczaniem chrześcijańskiego mistyka Mistrza Eckharta?

R.M.M.M.: Kilkanaście lat temu w Paryżu w mieszkaniu, w którym gościłam, spotkałam wracającego z Brazylii do Japonii mistrza Zen. W czasie naszej rozmowy powiedział mi, że w Brazylii uczy Zen według nauki Mistrza Eckharta. Zdziwiło mnie to. Zapytałam się go, co ma wspólnego z Zenem ten chrześcijański mistik. Odpowiedział, że ludziom, wywodzącym się z tamtejszej kultury, bliższy jest Eckhart niż Zen i dlatego on naucza Zenu poprzez wskazania tegoż mistyka.

Gdy wróciłam do Polski, zaczęłam szukać książek Eckharta, aż któregoś dnia wpadły mi w ręce „Kazania”, chyba najbardziej znane jego dzieło. Otworzyłam je na chybił trafił i trafiłam prawie od razu na Kazanie 52. Rozpoczyna się ono słowami: „*Wiekuiста Szczęśliwość tak oto przemówiła ustami Mądrości: »Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy Królestwo niebieskie«*”*. Przyznam szczerze, że przeżyłam wtedy pozytywny szok – człowiek, który nie mógł mieć nic wspólnego z Zenem, miał to samo doświadczenie i opisał je za pomocą bardzo bliskich mi słów. Pomyślałam wówczas, że gdybym miała nauczać Zenu ludzi, wywodzących się z mojej kultury, to myśl Eckharta byłaby najbliższa istoty Zen.

Czy wprowadziła Pani elementy myśli Eckharta do swego nauczania w Sanghdze, którą Pani prowadzi w Polsce?

R.M.M.M.: Tak. Po jakimś czasie zaczęłam opierać niektóre mowy Dharmy na nauczaniu Mistrza Eckharta. Ostatnio uczyniłam tak w czasie siedmiodniowego sesshin rohatsu, które odbyło się na początku grudnia tego roku.

Czy mogłaby Pani ze swej perspektywy, na podstawie treści Kazania 52, wskazać na analogie między Zen, a nauczaniem Mistrza Eckharta?

R.M.M.M.: Może na początku przytoczę fragment, do którego chciałabym się w pierwszej kolejności odnieść: „*Błogosławieni ubodzy w duchu. Proszę was, bądźcie i wy w ten sposób ubodzy, żebyście mogli zrozumieć to, co wam teraz powiem. Zapewniam was bowiem na Wiekuiстą Prawdę: jeśli nie staniecie się podobni do tej prawdy, o której*

mam teraz mówić, nie zdołacie mnie zrozumieć”. Eckhart dwukrotnie w tym kazaniu zwraca uwagę na to, że to, o czym mówi, nie jest do zrozumienia, ale do osobistego przeżycia. Wskazuje na wagę osobistego doświadczenia wolnego od intelektualnej spekulacji. Jest to stwierdzenie w duchu Zen.

Człowiek według Mistrza Eckharta ma stać się w czasie swej wędrówki duchowej człowiekiem ubogim, a – „*Ubogi to taki, który nic nie chce, nic nie wie i nic nie ma*”. Cóż to znaczy być ubogim, który nic nie chce? Na początku Eckhart zwraca uwagę na to, że: „*Wielu rozumie ten sens niewłaściwie, ci mianowicie, którzy przywiązują się do ćwiczeń pokutnych i zewnętrznych praktyk oraz przykładają do nich dużą wagę, ponieważ szukają w nich samych siebie*”. Wobec takiej postawy Eckhart jest w swym osądzie radykalny – mówi, że ludzie tak postępujący: „*...są to osły niczego nierozumiejące z prawdy Bożej*. Dodaje jednak, że: „*Ze względu na swe dobre intencje pewnie wejdą do królestwa niebieskiego*”.

Następnie Eckhart wyjaśnia jak należy właściwie rozumieć ubogiego, który nic nie chce: „*dopóki ktoś chce z własnej woli pełnić umiłowaną nade wszystko wolę Bożą, nie jest jeszcze ubogi w tym znaczeniu, o jakim chcemy tu mówić. Taki bowiem ma wolę, z której pomocą chce pełnić wolę Bożą – to zaś nie jest prawdziwe ubóstwo. Jeśli bowiem ktoś chce osiągnąć prawdziwe ubóstwo, musi się stać tak wyzuty ze swej stworzonej woli, jak wtedy kiedy jeszcze nie istniał. Na Przedwieczną Prawdę! Dopóki macie intencję pełnienia woli Bożej oraz pragnienie wieczności i Boga, dopóty nie jesteście prawdziwie ubodzy. Bo ubogi jest tylko ten, kto nic nie chce i niczego nie pragnie*”.

Dalej następuje bardzo ważny fragment: „*Kiedy byłem w mojej Pierwszej Przyczynie, nie miałem Boga i byłem przyczyną siebie samego. Nic wtedy nie chciałem i niczego nie pragnąłem, byłem bowiem wolnym bytem i poznawałem samego siebie rozkoszując się prawdą. Chciałem wówczas tylko siebie samego i nic poza tym; byłem tym, czego chciałem, a chciałem tego, czym byłem, nie miałem ani Boga, ani żadnej rzeczy. Kiedy jednak decyzją własnej woli wyszedłem i otrzymałem istnienie stworzone, odtąd zacząłem mieć Boga; bo przed zaistnieniem stworzeń Bóg nie był „Bogiem”, był On tym, czym był. Kiedy się pojawiły stworzenia i otrzymały swój stworzony byt, Bóg zaczął być Bogiem, ale nie w samym sobie, lecz w nich*”. Słowa te są szczególnie mi bliskie. Dlaczego? Ponieważ wywodzę się z kultury katolickiej, miałam w umyśle wyobrażenie Boga, który jest miłosierny, dobry, opiekuńczy i tym podobne. Po wielu latach pracy nad koanem – jeszcze zanim poznałam nauki Mistrza Eckharta – stwierdziłam poprzez wewnętrzne doświadczenie, że opisany przeze mnie wyżej Bóg należy do świata formy, a nie do – używając określenia Eckharta

– Pierwszej Przyczyny, czyli do początku wszystkiego.

Dotyczy to rozróżnienia, którego używa Mistrz Eckhart – Bóg i Bóstwo?

R.M.M.M.: Tak, Bóg to świat form, a Bóstwo jest tym czymś, o czym nie można nic powiedzieć, jest po za wszelkim nazwaniem, określeniem.

Czy Bóstwo jest Pani zdaniem czymś analogicznym do buddyjskiej Pustki?

R.M.M.M.: Chciałoby się tak powiedzieć z punktu widzenia Zachodu, ale jeśli chodzi o Pustkę, to nie można jej porównać z niczym, o czym pomyśli człowiek. Abyśmy mogli doświadczyć Bóstwa – poznać prawdę Eckhart daje wskazówkę: „Dlatego prosimy Boga, żeby nas uwolnił od „Boga”, tak żebyśmy prawdę poznali i nią się rozkoszowali na wieki, tam gdzie równi są sobie najdoskonalsi aniołowie, mucha i dusza, tam gdzie kiedyś przebywając, chciałem tego, czym byłem, i byłem tym, czego chciałem. Bo tak mówimy: jeśli człowiek chce być ubogi w swej woli, musi chcieć i pragnąć równie mało, jak wtedy kiedy nie istniał. Tak oto należy rozumieć ubogiego, który nic nie chce”.

Z tych słów wyłania się również doświadczenie jedności wszechświata, wszystkiego, co jest w nim zawarte. Doświadcza się tego w jednym błysku przebudzenia. Jednak warunkiem przeżycia takiego doświadczenia jest uwolnienie się od wszelkich własnych wyobrażeń na temat Boga.

Idąc dalej za tekstem Mistrza Eckharta znajdujemy kolejne określenie kim jest ubogi...

R.M.M.M.: „Ubogi jest, po wtóre, ten, kto nic nie wie. Mówiliśmy niekiedy, że człowiek powinien żyć, tak jakby nie żył ani dla siebie, ani dla prawdy, ani dla Boga. Teraz jednak co innego powiemy, teraz posuniemy się dalej. Otóż ten kto pragnie osiągnąć takie ubóstwo, powinien w ten sposób żyć, żeby nawet nie wiedział, że nie żyje dla siebie samego, dla prawdy czy dla Boga. Powinien do tego stopnia wyzbyć się wszelkiej wiedzy, żeby nie wiedział, nie był świadomy i nie odczuwał tego, że Bóg w nim żyje. Więcej jeszcze: ma być wolny od wszelkiej wiedzy, jaka w nim żyje (...) Sądzę zatem, że człowiek powinien tak żyć, żeby nie wiedział i nie był świadom tego, że Bóg w nim działa; w ten sposób może osiągnąć ubóstwo.”

To jest dokładnie ścieżka Zen – ścieżka oczyszczania, uspokajania umysłu. U nas mówi się, że trzeba znaleźć korzenie wszelkich myśli i odciąć je. Oczyszczyć się nawet z tych najsubtelniejszych chęci, pragnień, takich jak na przykład – pragnienie żeby Bóg w nas działał. Wtedy dopiero może pojawić się Rzeczywistość taka, jaka jest naprawdę. Jednak na tym nie koniec – w Zen mówi się, że nawet po przeżyciu Oświecenia następuje coś, co nazywa się przywiązaniem do Oświecenia. Również i to przywiązanie należy odciąć. Jeśli coś sobie zostawimy, dalecy bę-

dziemy od królestwa niebieskiego.

Przytoczę jeszcze jeden fragment, w którym Mistrz Eckhart podkreśla konieczność oczyszczenia umysłu z wszelkiej wiedzy i zwraca uwagę na fakt, że wolność od wszystkich rzeczy otwiera na jedność ze wszystkim, co zawiera się we wszechświecie: „Mistrzowie twierdzą, że Bóg jest bytem obdarzonym umysłem oraz że poznaje wszystkie rzeczy. Ja natomiast powiadam: Bóg nie jest ani bytem, ani istotą rozumną, ani też nie poznaje tego czy tamtego. Z tej racji jest On wolny od wszystkich rzeczy, a w konsekwencji jest nimi wszystkimi. Zatem kto chce być ubogi w duchu, musi być taki w całym swoim poznaniu, żeby nie znał niczego, ani Boga, ani stworzeń, ani siebie samego. Dlatego też konieczne jest, by człowiek pragnął niczego nie znać ani nie wiedzieć o dziełach Bożych. W ten sposób może być ubogi w swojej własnej wiedzy”.

W tym fragmencie Mistrz Eckhart podkreśla również to, żeby człowiek nie pragnął niczego nie znać ani nie wiedzieć o dziełach Bożych. Czy według Pani pozostawienie zasłony tajemnicy nad „dziełami Bożymi” – na przykład niepolemizowanie czy dusza ludzka istnieje, czy też nie – może eliminować polemiki doktrynalne między religiami, a co za tym idzie zbliżyć nas ludzi do siebie?

R.M.M.M.: Kiedy otwiera się oko umysłu nie ma ani katolików, ani buddystów. Dopóki człowiek nie przebudzi się do tej prawdy, żyje w zróżnicowanym świecie, w którym ego chce żeby to jego było największe, najlepsze, jedyne. Stąd słowa, słowa, słowa, które zamiast zubożyc coraz bardziej „zaśmiecają” umysł, zamiast jednoczyć dzieła. Czyste umysły nie tworzą barier ani podziałów.

Wróćmy do ostatniego stwierdzenia Mistrza Eckharta z Kazania 52, że ubogi to ten, kto nic nie ma.

-R.M.M.M.: Eckhart mówi na ten temat: „Ubogi jest wreszcie ten, kto nic nie ma. Wielu mówiło, że doskonałość osiąga się wtedy, kiedy się nie posiada żadnych dóbr materialnych. To słuszne, pod warunkiem jednak, że brak ten jest dobrowolny. Nie taki jednak sens ja mam na myśli. Powiedziałem już wyżej, że ubogi jest ten, kto nie chce nawet pełnić woli Bożej, lecz żyje tak, że jest równie wolny od woli swojej i Bożej, jak wtedy gdy nie istniał. Takie to ubóstwo zwiemy najdoskonalszym. Powiedzieliśmy nadto, że ubogi jest człowiek, który nic nie wie o dziełach, jakich Bóg w nim dokonuje. Kto w ten sposób wolny jest od wiedzy i poznania, osiągnął stan najczystszej ubóstwa. Ponad to wszystko wznosi się jednak ubóstwo, o którym chcę teraz mówić – ubóstwo człowieka, który nic nie ma. (...) Ubóstwo w duchu mamy tylko wtedy, kiedy człowiek jest do tego stopnia wolny od Boga i wszystkich swoich uczynków, że On chcąc działać w duszy, sam staje się miejscem tego działania – wtedy czyni to chętnie. Bo jeśli znajdzie kogoś tak ubogiego, zaczyna do-

konywać swojego własnego dzieła, a człowiek przyjmuje w sobie to działanie Boże i On jest właściwym jego miejscem. Człowiek zachowuje tu wobec Boga postawę przyjmującą, jedynym działającym jest tu bowiem Bóg, który działa wtedy w sobie samym. Tutaj, w tym ubóstwie, człowiek odzyskuje na powrót swoje wiekiuste bytowanie, to które miał, ma i które zachowa na zawsze”.

Przytoczyłam ten fragment, gdyż jest on opisem stanu, który w Zen nazywa się wielką śmiercią – śmiercią ego, które musi umrzeć, po to byśmy mogli odnaleźć się poza narodzinami i poza śmiercią. Myślę, że o analogicznym stanie mówił Jezus Chrystus słowami: „Bo kto chce zachować swoje życie, straci je”.

By tak jednak mogło się stać, trzeba bardzo, bardzo mocno się napracować siedząc na poduszce w zazen i pracując z nauczycielem.

W swym nauczaniu Mistrz Eckhart nie mówi o medytacji, tak jak ją powszechnie rozumiemy, czyli – siadź nieruchomo, skoncentruj się na oddechu czy mantrze i tym podobne. Czy według Pani był on człowiekiem medytującym?

R.M.M.M.: Niewątpliwie miał on bardzo bogate życie wewnętrzne w sensie doświadczenia i nauczał tego, co sam doświadczył. Czy Eckhart medytował w znany nam sposób? Nie wiem, nie znalazłam nic na ten temat w jego znanych mi tekstach. Być może pracował nad koanem – używając określenia Zen - który mógł brzmieć, „kim jest Bóg” czy też „kim jestem”. Swego czasu zastanawiałam się, nad tym skąd Mistrz Eckhart tak dokładnie wiedział o tym, o czym mówił. Zdarza się, raz na kilkadziesiąt lat, że ludzie, którzy bardzo długo wytrwale pracują nad koanem, dochodzą do prawdy, oświecają się. Wydaje mi się, że w jego przypadku tak było. Pewnie dlatego mógł z całkowitym przekonaniem powiedzieć w Kazaniu 52: „Stąd też jestem niezrodzony, a w tym znaczeniu, w jakim jestem niezrodzony, nie mogę też nigdy umrzeć. W tej mojej niezrodzo-

ROSHI MARIA MONETA MALEWSKA jest osiemdziesiątą czwartą spadkobierczynią Dharmy Buddy Siakjamuniego. W swym nauczaniu podkreśla konieczność przenoszenia stanu umysłu z formalnej praktyki zazen do codziennych aktywności oraz odpowiedzialność i determinację adeptów buddyzmu Zen. Przekaz Dharmy w linii japońskiej Rinzaï Zen otrzymała od Roshiego Oi Saidana, z którym utrzymuje ciągły kontakt.

Roshi Maria Moneta Malewska jest aktywna zawodowo – prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną, jest cenionym konsultantem biznesowym i ekspertem w dziedzinie profilaktyki uzależnień. Ponadto jest autorem kilku książek i wielu publikacji o tematyce psychologicznej. Jest również autorem książki poświęconej praktyce Zen: „Zen. Zamiatając skały, czesząc mech”.

ności byłem od wieków, jestem teraz i będę zawsze. To, co we mnie jest zrodzone, musi umrzeć i stać się niczym, gdyż jest śmiertelne i z upływem czasu musi ulec rozkładowi”.

Eckhart wiedział z własnego doświadczenia, że stanowi jedno z Pierwszą Przyczyną – źródłem prawdziwej szczęśliwości. Tak o tym pisał: „Kiedy wychodziłem z Boga, wszystkie rzeczy zawołały: „Jest Bóg!” To jednak nie może zapewnić mi szczęśliwości, gdyż wtedy poznają siebie jako stworzenie. Kiedy natomiast wracam, wtedy jestem wolny od mojej własnej woli i od woli Bożej, od wszystkich dzieł Bożych, a nawet od samego Boga – wtedy jestem ponad wszystkimi stworzeniami i nie jestem ani „Bogiem”, ani stworzeniem, jestem raczej tym, czym byłem i czym pozostanę teraz i na zawsze. Pęd ku górze, który mnie wtedy porywa, ma mnie wynieść ponad wszystkich aniołów. Otrzymuję w nim tak wielkie bogactwo, że nie wystarczy mi Bóg wraz z tym wszystkim, co czyni Go „Bogiem”, i z wszystkimi Jego dziełami. W tym powrocie moim udziałem staje się bowiem jedność z Bogiem. Jestem wówczas tym, czym byłem, niczego nie zyskuję ani nie tracę, bo jestem niezmiennym motorem poruszającym wszystkie rzeczy. Bóg nie znajduje już wtedy w człowieku miejsca, gdyż przez to ubóstwo osiąga on to, czym był od wieków i czym pozostanie na zawsze. Stanowi wówczas jedno z duchem, i to jest właśnie najdoskonalsze ubóstwo, jakie można sobie wyobrazić”.

O jedności z Pierwszą Przyczyną, Mistrz Eckhart mówi w Kazaniach nie jeden raz. Zwraca on również uwagę na to, że można połączyć się z Bogiem w tym życiu, nie kiedyś tam po śmierci. O tym samym mówi Zen, który podkreśla to, że do oświecenia mogą dojść tylko ludzie i porównywalnie – Mistrz Eckhart stwierdza, że tylko człowiek może zjednoczyć się z Bogiem. Ścieżka, która wiedzie do zjednoczenia wiedzie przez doświadczenie, wchodzenie w głąb siebie. Zen i Eckhart zwracają jednak uwagę, że to doświadczenie ma być moje, nie kogoś innego, żebyśmy doświadczyli, a nie teoretyzowali na ten temat.

Dla wielu z nas nauki Mistrza Eckharta i Zen mogą być trudne do zrozumienia?

R.M.M.M.: Dlatego też Mistrz Eckhart na zakończenie Kazania 52 mówi: „Jeśli ktoś nie rozumiał tego kazania, niech się tym zbytnio nie trapi w swoim sercu. Dopóki bowiem człowiek nie upodobni się do tej prawdy, nie potrafi go zrozumieć. Bo jest to naga prawda, przychodząca wprost z serca Bożego”.

Tymi słowami po raz drugi w tym kazaniu zwraca uwagę na fundamentalną rolę jednostkowego wewnętrznego doświadczenia.

Dziękuję za rozmowę.

* Wszystkie cytaty z Kazania 52 Mistrza Eckharta pochodzą z „Pouczeń duchowych” w przekładzie Wiesława Szymony OP, Poznań 2001



Na wspólnej Drodze

Zaproszenie mnie na Konferencję „Cóż to jest prawda” – zorganizowaną przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce i Wydawnictwo Jacek Santorski & Co. – było dla mnie zaszczytem. Udział w konferencji to współuczestnictwo w przerzucaniu pomostu od człowieka do człowieka, od ścieżki do ścieżki rozwoju duchowego. To, co mnie najbardziej wzruszyło, to wielkie zaangażowanie i determinacja malująca się na twarzach wielu uczestników konferencji.

Co się wydarzyło? Dla mnie najważniejsze było poznanie ludzi, którzy chcą się nawzajem słuchać. Ludzi, którzy nie zamykają się na innych, którzy szukają i nie boją się własnych wyborów. Istotne jest również to, że stworzyła się okazja do napisania być może wspólnej pracy z ojcem Maksymilianem Nawarą, w której

Ale o tym będziemy mówić, kiedy ukończymy nasze zamierzenie. Na pewno będę chciała pojechać do benedyktyńskiego klasztoru w Lubiniu po to, aby usiąść w kaplicy, w której modlą się mnisi i uczestnicy grup medytacyjnych.

Czego brakowało mi na Konferencji? Było mi żal, z mojego punktu widzenia, że za mało podkreśla się i mówi o konieczności prowadzenia bardzo ciężkiej, wytrwałej pracy na ścieżce rozwoju duchowego. Wiem, z własnego doświadczenia, jak trudno się „przebić”, ile trzeba czasu poświęcić na medytację. W Zen oprócz codziennej medytacji organizujemy od 5 do 8 razy w roku tygodniowe sesje medytacyjne. Dajemy wówczas sobie szansę takiego wyciszenia umysłów, jakiego nigdy nie osiągniemy bez tych tygodniowych odosobnień. W mojej Sanghdze

samej medytacji na takich odosobnieniach mamy 12 godzin na dobę. Oprócz tego są wspólne śpiewy, pokłony, jedzenie. Wszystko odbywa się w milczeniu, bez podnoszenia oczu. Każdy uczestnik trzy razy dziennie bierze udział w indywidualnym spotkaniu z nauczycielem. Śpi się od godziny 23 do 3.15 i to wszystko razem wzięte daje człowiekowi szansę na zebranie energii, która umożliwia wgląd. Słowa tego nie uczynią.

Dziękuję i pozdrawiam wszystkich, którzy są w Drodze.

Roshi Maria Moneta - Malewska



Wyciągam puste ręce przed siebie

Nie jak ślepiec, jak Mojżesz raczej

Układam dłonie równiutko

Tuż przy modlitwie

Wtedy Słowem jedynym

Wybrzmiewać zaczynam

A Ty ciszą swą powoli dopełniasz

Świątynię, którą jestem

Ma ra na tha, Ma ra na tha

Trwam jak posąg prawie

Przed Tobą, dla Ciebie, w Tobie

Niezmącony kryształowym świtaniem

Oddycham i żyję

Szczęśliwy cudem istnienia

JMJopek





Dobre serce

**Jego Świątobliwość Dalajlama,
Laurence Freeman OSB**

tłumaczenie: Piotr Ducher i Andrzej Ziółkowski
wyd. Jacek Santorski & Co., Warszawa 2008

Trzon książki *Dobre serce* stanowią komentarze Dalajlami do wybranych fragmentów Ewangelii. Każdy rozdział zaczyna się wybranym urywkiem z Ewangelii, czytany i komentowany przez Jego Świątobliwość - Kazanie na Górze (Mt 5, 1-12), Przypowieść o ziarnku gorczycy i królestwie Bożym (Mk 4, 26-34), opis Przemienienia na Górze Tabor (Łk 9, 1-6) i Zmartwychwstania (J 20, 10-18). Książka zawiera również dodatkowy materiał na temat chrześcijaństwa i buddyzmu.

Polskie wydanie jest opatrzone specjalnym wstępem przygotowanym przez Jego Świątobliwość Dalajlamę oraz ojca Laurence'a Freemana OSB, dyrektora i przewodnika duchowego WCCM.

W 1994 roku w Londynie odbyło się Seminarium Johna Maina z udziałem Jego Świątobliwości Dalajlami, który przyjechał na zaproszenie o. Laurence'a Freemana, benedyktyna i dyrektora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Coroczne Seminarium Johna Maina organizowane jest dla upamiętnienia życia i dzieła Johna Maina, irlandzkiego benedyktyna, założyciela ośrodków medytacji chrześcijańskiej na całym świecie, który nauczał medytacji w tradycji przekazanej przez Jana Kasjana i Ojców Pustyni.

www.wccm.pl

Doświadczenia ostatniego roku pokazały, że nasza strona internetowa www.wccm.pl jest bardzo chętnie oglądana i czytana.

W szczytowych okresach takich, jak czas przed *Meditatio* notowaliśmy około 10 000 wejść na stronę miesięcznie, co jest bardzo dobrym wynikiem.

Podjęliśmy działania prowadzące do rozwoju naszej strony. W najbliższym czasie zostanie uruchomiony mailing, rozsyłany raz w tygodniu, za pomocą, którego będziemy informowali o nowościach w naszym serwisie. Każdy chętny będzie mógł zarejestrować swój mail, na który będzie przychodził raz w tygodniu biuletyn informacyjny.

Trwają również prace nad zmianą wyglądu naszej strony. Oczywiście celem nie jest wymiana jednych obrazków na inne, lecz skonstruowanie nowego layout'u, umożliwiającego umieszczenie większej ilości różnych materiałów i treści. Dążymy do osiągnięcia struktury portalowej. Jednym z postulatów zgłaszanych w czasie *Meditatio* było uruchomienie grupy dyskusyjnej, na której będą mogły być omawiane interesujące zagadnienia. Planujemy uruchomienie tego mechanizmu w ramach struktury nowego portalu.

Osobiście chciałbym również uruchomić system medytacji. Ramowo jego działanie miałoby polegać na tym, że przed medytacją będzie można zalogować się do systemu i zobaczyć, kto jeszcze aktualnie medytuje i dołączyć do tej grupy. Niektórzy będą kończyli inni zaczynali, każdy w swoim tempie. Myślę, że dzięki takiemu systemowi medytujący będą mieli poczucie wspólnoty. Myślę też, że dobrym pomysłem będzie umawianie się niektórych osób na medytacje w określonym terminie. Jeśli by się okazało, że ten rodzaj medytacji jest akceptowany, to łatwo będzie już wprowadzić dodatkowe udoskonalenia takie jak: pliki wideo lub audio naszych przewodników duchowych ze słowami inspiracji i zachęty...

Zdzisław Majka, WCCM, Gliwice

SEMINARIUM JOHNA MAINA 2009

Temat: Kiedy Bóg znika

Data: 27-30 sierpnia 2009

Miejsce: Sarasota, Floryda, USA

Zaproszony gość: Robert Kennedy SJ

Zapraszamy na Seminarium Johna Maina w Sarasocie na Florydzie w USA. Seminarium poprowadzi jezuita Robert Kennedy. Ojciec Kennedy poprzez swą praktykę zen dobrze zrozumiał to niebezpieczeństwo – jak i postrzeganie Boga poza obrazami i wyobrażeniami. Regularnie prowadzi całotygodniowe i weekendowe sesje medytacji zen w Stanach Zjednoczonych, Meksyku i Irlandii. Jego głęboka wiedza i szacunek dla buddyzmu, połączona z wypełnianiem zakonnego powołania jezuita, czynią zeń niezastąpionego orędownika szczerego dialogu międzyreligijnego. Wieloletnie doświadczenie ojca Kennedy'ego w nauczaniu medytacji wśród chrześcijan wyposażyło go w głębokie zrozumienie głodu Boga u współczesnego człowieka. W atmosferze modlitwy, cichej medytacji, odczytów i otwartej rozmowy ojciec Robert poprowadzi nas po tych pasjonujących obszarach, gdzie buddyzm spotyka się z chrześcijaństwem. Seminarium zostanie poprzedzone rekolekcjami medytacyjnymi pod przewodnictwem ojca Laurence'a Freemana OSB od 24 do 27 sierpnia 2009 r. Pełna informacja dotycząca tych dwóch wydarzeń na <http://www.jms09.com/>

ROBERT KENNEDY, jezuita, mistrz zen, pisarz i profesor teologii. Autor *Zen Spirit, Christian Spirit (Duch zenu, duch chrześcijański)* i *Zen Gifts to Christians (Dary zenu dla chrześcijan)*. Jest praktykującym psychoterapeutą w Nowym Jorku i przedstawicielem Institute for Spiritual Consciousness in Politics w Organizacji Narodów Zjednoczonych.

ENNEAGRAM

Temat: Duchowość enneagramu

Data: 20-22 listopada 2009

Miejsce: Kraków

Zaproszony gość: Andreas Ebert

Wielu ludzi poszukuje duchowych korzeni swojej wiary. Podczas poszukiwań w którymś momencie można natknąć się na długo nieodkryte źródło: naukę duchową wczesnych mnichów, Ojców Pustyni i Matek Pustyni Egiptu. W samotności doświadczyli oni, że na drodze duchowej niezbędne są dwa komponenty: rzeczywiste rozprawienie się z własnymi fiksacjami, blokadami i namiętnościami – oraz skierowanie ku Bogu, jako źródłu życia, miłości i uzdrowienia. Ewagriusz z Pontu jako pierwszy stworzył naukę o dziewięciu namiętnościami i jednocześnie nauczał „czystej” modlitwy kontemplacyjnej, wolnej od obrazów i myśli, opartej na powtarzaniu mantry. W wieku XX z tej nauki o namiętnościach i współczesnych odkryć psychologicznych powstała typologia charakterów ludzkich „enneagram” opisująca 9 typów osobowościowych. Jednocześnie jest to model dynamiczny, który wskazuje drogę przemiany. Podczas spotkania z Andreasem Ebertem poznamy podstawy tejże nauki o charakterach, łącząc ją z podstawami kontemplatywnej mantrycznej „modlitwy serca”. Nie jest wymagane wcześniejsze zapoznanie się z podejmowaną tematyką.

ANDREAS EBERT, teolog ewangelicki, autor książek o enneagramie oraz nauczyciel modlitwy kontemplatywnej (uczeń Franza Jalisca SJ). Jest kierownikiem Centrum Duchowości Świętego Marcina w Glockenbach w Monachium.

W Polsce ukazała się nakładem WAM napisana przez Andresa Eberta wraz z Richardem Rohrem książka pt. *Enneagram. Dziewięć typów osobowości*.

Wkrótce podamy termin przyjmowania zgłoszeń.

Kalendarium

> SZKOŁA MEDITACJI

Prowadzący: Giovanni Felicioni,
oblat benedyktyński

WCCM, Londyn

Temat: Ciało w modlitwie

Termin: maj 2009

Miejsce: Warszawa

Szczegółowe informacje i zapisy wkrótce poprzez

www.wccm.pl

> SEMINARIUM JOHNA MAINA

Temat: Kiedy Bóg znika

Termin: 27 - 30 sierpnia 2009

Miejsce: Sarasota na Florydzie (USA)

Główny gość: Robert Kennedy,
kapłan jezuita i mistrz

zen, autor książek, profesor teologii.

Szczegółowe informacje i zapisy poprzez

www.jms09.com

(informacja wewnątrz numeru)

> MEDITATIO 2009

Prowadzący: o. Laurence Freeman OSB

Termin: 23-25 października 2009

Miejsce: Wrocław

Szczegółowe informacje i zapisy wkrótce poprzez

www.wccm.pl

> DUCHOWOŚĆ ENNEAGRAMU

Prowadzący: Andreas Ebert,
teolog ewangelicki

Termin: 20 do 22 listopada 2009

Miejsce: Kraków

Szczegółowe informacje i zapisy wkrótce poprzez

www.wccm.pl

(informacja wewnątrz numeru)

Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w kalendarium.

ŚWIATOWA WSPÓLNOTA MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Medytacja tworzy wspólnotę.

Odkąd John Main założył w 1975 roku Centrum

Medytacji Chrześcijańskiej, na całym świecie rozrasta się społeczność osób medytujących.

Osoby te spotykają się na cotygodniowych spotkaniach w grupach. Obecność na spotkaniu grupy stanowi wsparcie i zachętę do kontynuowania codziennej praktyki medytacji.

Grupy spotykają się w domach, budynkach parafialnych, więzieniach, firmach, wspólnotach, a nawet ministerstwach. Zaczynają spotkanie krótkim czytaniem o medytacji, najczęściej wybranym z konferencji Johna Maina. Medytacja trwa pół godziny, a po medytacji przewidziany jest czas na dyskusję. Grupy są ze swej istoty ekumeniczne i otwarte na wszystkie osoby szczerze poszukujące doświadczenia modlitwy w ciszy.

Rozsiane po całym świecie dwadzieścia pięć centrów medytacji chrześcijańskiej, z których część ma stałą siedzibę, a inne znajdują się w domach prywatnych, zajmuje się przekazywaniem nauki medytacji w tradycji chrześcijańskiej. Centra te wspierają lokalne grupy, których jest w chwili obecnej ok. 1600 oraz organizują rekolekcje, seminaria i inne spotkania. Mieszczące się w Londynie Międzynarodowe Centrum koordynuje wspólnotę światową i wydaje kwartalnie biuletyn, w którym zamieszczane są nauki duchowe i rozważania; jest on wysyłany z Londynu i rozprowadzany przez ośrodki krajowe wraz z informacjami na temat rekolekcji medytacyjnych i innych spotkań wewnątrz Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Co roku organizowane jest Seminarium Johna Maina. Centrum finansowane jest w całości z datków, w szczególności przez darczyńców projektu Friends Program (www.friendsinmeditation.com).

THE WORLD COMMUNITY
FOR CHRISTIAN MEDITATION

www.wccm.org

International Centre, 23 Kensington Square, London
W8 5HN, Wielka Brytania

Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

Wybierz miejsce ciche i spokojne.

Usiądź wygodnie na krześle, stołku
lub poduszce medytacyjnej.

Wyprostuj kręgosłup.
Przymknij lekko oczy.

Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe.
Oddychaj naturalnie i spokojnie.
Pozostań w stanie koncentracji i relaksu.

Powoli, wewnątrz, zacznij powtarzać proste słowo
modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

MARANATHA

Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

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

Literatura:

JAN KASJAN *Rozmowy o modlitwie*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2003, **JOHN MAIN OSB** *Chrześcijańska medytacja*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec 1992; Zysk i Ska, Poznań 1995, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowe teraz*, WAM, Kraków 1997, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowa obecność*, WAM, Kraków 1998, **JOHN MAIN OSB** *Głos ciszy*, Ethos, Warszawa 1997, **JOHN MAIN OSB** *Radość trwania*, SALWATOR, Kraków 2004, **JOHN MAIN OSB** *Ścieżka medytacji*, WAM, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB (JAN M. BEREZA OSB)** *Praktyka medytacji chrześcijańskiej*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2004, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, Esprit, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Pielgrzymka wewnętrzna*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Jezus – wewnętrzny Nauczyciel*, Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Drogocenna perła*, Homini, Kraków 2007, **DALAJLAMA, LAURENCE FREEMAN**, *Dobre serce*, Wydawnictwo Santorski & Co., Warszawa 2008



Zdjęcie WCCM.PL

GRUPY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

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.

Nowi członkowie mogą przystąpić do grupy w każdym czasie. Doświadczenie pokazuje, że gdy grupa zawiązuje się w nowym miejscu, ludzie, którzy nigdy wcześniej nie medytowali, chętnie do niej przystępują.

Grupy spotykają się w przeróżnych miejscach i o bardzo różnych porach, zarówno w trakcie dnia jak i wieczorami. Obecnie istnieje około 1600 grup rozsianych po całym świecie w 80 krajach, spotykających się w domach, mieszkaniach, szkołach, kościołach, salach katechetycznych, we wspólnotach religijnych, centrach Medytacji Chrześcijańskiej, kaplicach, na uniwersytetach, w więzieniach, domach pogodnej starości i fabrykach.

Baza grup Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej jest stale aktualizowana. Osobom, które przebywają za granicą chętnie przekazemy kontakt do naszych grup, które są najbliżej ich miejsca zamieszkania bądź do koordynatorów.

Chętnie skontaktujemy osoby mieszkające w jednej miejscowości i pragnące medytować w grupie.

kontakt:

paulina_szczecin@wccm.pl

Redakcja:

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski, Piotr Ducher, Iza Szczepaniak – Wiecha, Beata Misiewicz (skład), Łukasz Gruszka (kontakt z Czytelnikami: redakcja@wccm.pl) oraz koordynatorzy grup (patrz: Lista grup)

BIĄŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601311135,
ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
czwartek, godz. 19:00

CIESZYN

Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 605177047, maksym.k@wp.pl

GLIWICE

Kościół Parafialny
p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Rynku
Kontakt: Paweł Fraś,
tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl
piątek, godz. 17.45

KATOWICE

Archidiecezjalny Ośrodek
Duszpasterstwa Akademickiego
ul. Wita Stwosza 16
Kontakt: Joanna Dworok,
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl
Grzegorz Płonka,
tel. 603 240 063, grzegorzplonka@op.pl
Grzegorz Zdrzałek,
tel. 501 710 650, gzdrzalek@interia.pl
piątek, godz. 18:00

SZCZECIN

Parafia p.w. św. Jana Ewangelisty
ul. Ducha Św. 9
Kontakt: Izabela Sorokosz, tel. 504 661 285
Artur Bester, tel. 505 527 741
Piotr Ducher, tel. 604 233 111
info@medytacja.szczecin.pl, www.medytacja.szczecin.pl
piątek i niedziela, godz. 19:00

KRAKÓW

Parafia p.w. św. Tadeusza Judy w Czyżynach
ul. Wężyka 6 (budynek parafialny przy kancelarii)
Kontakt: Wojtek Karczmazyk, tel. 512 990 467
wkarczmazyk@gmail.com
czwartek, godz. 20:00
Každy trzeci czwartek miesiąca medytacja w kościele poprzedzona Mszą świętą kontemplatywną o godz. 19:00

WARSZAWA

Kościół p.w. św. Franciszka z Asyżu
ul. Strumykowa 25, Tarchomin
(sala parafialna po prawej stronie kościoła)
Kontakt: Michał Druś
tel. 513 13 21 31, mibeneo@gmail.com
niedziela, godz. 16:30

WARSZAWA

Kontakt: Maciek Olczyk,
tel.: 693 41 41 62, Maciej.olczyk@SkillsForce.pl
niedziela, godz. 18:00

GRUPY Z UDZIAŁEM POLAKÓW ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn
Kontakt: Łukasz Gruszka,
tel. +44 (0) 7851386650, lukaszgruszka@gmail.com
www.wccmretreatcentre.org.uk
pn. – czw. godz. 8:00, 11:40, 19:00
piątek godz. : 8:00, 11:40

IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

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