



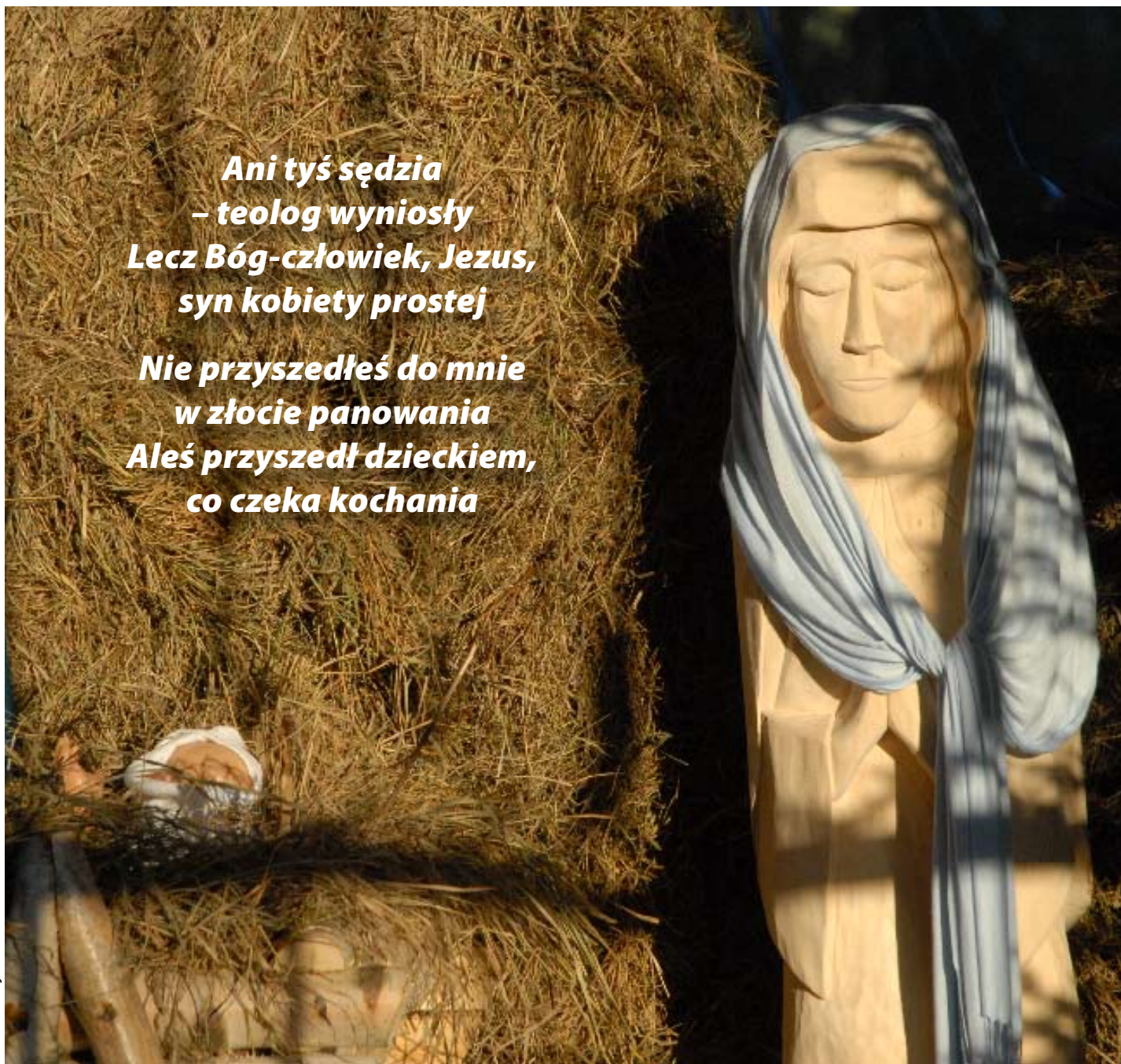
Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 9, GRUDZIEŃ 2009

***Ani tyś sędzia
– teolog wyniosły
Lecz Bóg-człowiek, Jezus,
syn kobiety prostej***

***Nie przyszedłeś do mnie
w złocie panowania
Aleś przyszedł dzieckiem,
co czeka kochania***



phot. Andrzej Ziółkowski

***Wszystkim Czytelnikom ciepłych
i pełnych miłości Świąt Narodzenia Pana
życzy Zespół Redakcji***

spis treści	str
Laurence Freeman Kim jesteś?	3
Paulina Leśniak Podsumowanie mijającego roku i plany	8
Meditatio 2009, Wrocław, 24-26.10.2009	
Beata Jurczak Jak bardzo katolicka jest medytacja?	9
B.S. Słowo, które przemienia	15
Z Ukrainy	
Albert Zacharow, Marija Zacharowa W milczeniu, obecności i stabilności naszego Centrum, Chrystusa	12
Mariusz Woźniak Ani joga, ani zen, czyli ... modlitwa prostoty zakorzeniona w Tradycji Kościoła	16
Korzenie Chrześcijańskiej Medytacji	
Kim Nataraja Korzenie Chrześcijańskiej Medytacji, cz. 2	19
Seminarium Johna Maina, Londyn, 23.–25.08.2009	
Kasia Serafinowska - Gabryel Słów kilka o rekolekcjach zen z o. R. Kennedym SJ	23
Monika Kołątaj "Na zewnątrz drzewa nie ma zapachu. Nie ma Chrystusa poza człowiekiem"	25
Międzyreligijne spotkanie organizowane przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej i buddyjski Instytut Karma Ling, Genewa, 20.–22.11. 2009	
Kasia Serafinowska - Gabryel Serce ciszy	28
Światowy Parlament Religii, Melbourne 03.-09.12. 2009	
Pauline Peters Ze spotkania przedstawicieli 230 religii świata	29
Meditatio 2010	30
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej	30
Grupy medytacji chrześcijańskiej	31
Polecana literatura	32



fot. Andrzej Ziółkowski

KIM JESTEŚ?

Życie na co dzień z kimś, kto z wolna traci władzę umysłową, jest jak przyglądanie się spadającemu bezsilnie z drzewa liściowi. Może natura samej choroby oszczędza tej świadomości tym, którzy na nią cierpią. Wchodzą w wielką ciszę. Ale nikt, kto musiał jej doświadczyć u ukochanej osoby, o tym nie zapomni.

Przyszło mi przeżyć ten okrutny szok zaniku osobowości, kiedy niedawno odwiedziłem w szpitalu mego starego przyjaciela. Kapłana, człowieka wyjątkowego, uroczego i niestrudzonego gawędziarza. Lubił upiększać i przesadzać, ale w końcu zawsze było wiadomo, jak się skończy opowieść. Każde kolejne spotkanie było podobne do ostatniego, bez wątplenia będą nowe opowieści, lub stare w nowym wydaniu, nowinki i odkrycia do przedyskutowania. Był entuzjastą nie do ostudzenia, swym płomiennym zapałem do nowej książki, pomysłu czy planu zarażał całe swe otoczenie. Pod tą powłoką żywiołowości krył się człowiek głęboko duchowy i wyczulony na krzywdę. Wrażliwy, choć nie otwarcie

sentymentalny. Szeroki krąg przyjaciół, tych osób, którym pomógł w czasie prób i przeciwności, był świadkiem życia, które zawsze było skierowane na innych. Kochano go za to, że był po prostu sobą. Jego dobroć i radość życia były już same w sobie darem dla świata. Od pewnego czasu zaczęły się pojawiać i powtarzać oznaki demencji, opowiadaniom brakowało puenty, myliły się imiona i nazwy. I chociaż proces utraty świadomości postępował dalej, łudziliśmy się, że nie będzie aż tak źle. Nie, żeby choroba się cofnęła, ale aby się zatrzymała przed najgorszym. Kiedy jednak go zobaczyłem po raz kolejny, zrozumiałem, że natura nie zna faworytów.

DLA TYCH, KTÓRZY OPIEKUJĄ SIĘ CHORYMI, NIEZALEŻNIE OD TEGO, JAK BEZNADZIEJNY JEST STAN CHOREGO, OSOBOWOŚĆ NIE UMIERA, NAWET JEŻELI ZANIKŁA LUB ULEGŁA USZKODZENIU

Siedział w swej czarnej sutannie na przygnębiającym szpitalnym oddziale, z wyraźnymi śladami cięć budżetu na remonty. Z telewizora w kącie pokoju leciał jakiś nieskładny bełkot, kilku pacjentów wpatrywało się weń bezmyślnie. Mój przyjaciel poderwał się ze zdumiewającą żywotnością wychodząc nam na przeciw ze swym charakterystycznym uśmiechem, oczy zaiskrzyły mu się jak zawsze, jakby zapowiadając obfitość nowych historyjek. Nie ulegało wątpliwości, że mnie rozpoznał, jednak jego mowa przypominała paplaninę. Gdyby wyeliminować słowa, sam ich dźwięk zawierał jakąś w sobie logikę, kadencja pojawiającego się i zanikającego sensu. Wsłuchiwałem się w nią, próbując złapać najdrobniejsze ślady znaczenia, szukając długości fali, na której moglibyśmy się porozumieć. Siedzieliśmy obok siebie i rozmawialiśmy, lecz byliśmy tak bardzo oddaleni, jak dwie uciekające od siebie galaktyki. Wyczuwałem od czasu do czasu narastającą w nim frustrację. Czy on wiedział o tym, że nie mówił niczego, co miało najmniejszy sens? Czy to go denerwowało? Gdzie był jego umysł, jego świadomość?

Czynnik psychologiczny

Takie spotkania uświadamiają, jak wątłe jest w nas to coś, co nazywamy tożsamością i jak łamiwa jest pewność bycia panem samego siebie. Członkowie rodzin chorych dotkniętych chorobą Alzheimera choć może nie dywagują nad problemami tożsamości, to jednak konfrontują się poprzez codzienne cierpienie i zdumienie z jej tajemnicą. Moja ciotka straciła rozum i żyła tak przez ponad dziesięć lat. Jej córka systematycznie odwiedzała ją, chociaż niemożliwa była jakakolwiek wzajemna komunikacja. Kiedy umarł wuj, zastanawiano się, czy należy powiedzieć o tym ciotce? Bo i po co? Ostatecznie jednak zdecydowano, że tak. Kiedy już jej powiedziano, to jej bełkot nie zmienił się ani przez moment. Ale nagle jej oczy napełniły się łzami,

które popłynęły po policzkach, choć usta nie przestawały paplać bezustannie.

Demencja starcza i zaburzenia tożsamości ukazują pokorę ludzkiej kondycji i zależność jej samoświadomości od różnych biochemicznych i neurologicznych systemów organizmu. Poza sferą ludzkich interakcji trudno określić tożsamość. To, jak się komunikujemy z innymi, czy to za pomocą języka, czy zachowania, określa nas. Ujawniamy wtedy to, kim jesteśmy w sposób nawet nieświadomy. Wiele razy nie udaje nam się wyrazić tak, jak byśmy tego naprawdę chcieli. Innym razem czujemy po prostu, że jesteśmy rozumiani. Tożsamość jest współzależna, a jednak podlega procesowi umierania. Kiedy rwą się mosty porozumienia, czujemy, że tracimy ludzi, tak jakby umarli.

Można by zadać pytanie, dlaczego tak się dzieje. Czy nie pozostaje nam nic innego, jak się z tym stanem rzeczy tylko pogodzić? Niektórzy zagorzali racjoniści uważają, że to nic innego niż umieranie za życia, nie ma co przedłużać agonii i lepiej skończyć z sobą jak najszybciej. Jednak dla tych, którzy opiekują się chorymi, niezależnie od tego, jak beznadziejny jest stan chorego, osobowość nie umiera, nawet jeżeli zanikła lub uległa uszkodzeniu. I choć może zerwały się więzy komunikacji, to dla tych, którzy kochają, osoby są ciągle obecne. Ich osobowość może nie być wyrażalna, zawodzą słowa by ją pokazać, lecz serca wiedzą.

Czynnik społeczny

Tożsamość jest nie tylko funkcją biochemii. Poprzez pracę dla naszego, a może też i dla dobra innych, tworzy się z czasem coś, co nazywamy rolą czy „zasługą”. Nazbyt często praca tak nas pochłania, że zaczynamy się z nią bezgranicznie identyfikować. Stajemy się naszą profesją, naszym społecznym statusem, tym co widzą w nas inni. Tu czai się ogromne niebezpieczeństwo dla życia duchowego. Bo kiedy obróci się koło fortuny i stracimy ową tożsamość, wówczas można poczuć się tak, jakby straciło się wszystko. Ten kryzys, jak każde doświadczenie straty, może nieść ze sobą potencjał odrodzenia, bliższego kontaktu z sobą samym, z „moim prawdziwym ja”. Oczywiście będzie to zależało od wielu czynników, z których najważniejszy to wsparcie i miłość najbliższych, oni często wiedzą o nas więcej niż my sami. Owa utrata społeczno-ekonomicznej identyfikacji może być tak druzgocąca, że trudno wy dostać się spod lawiny uczuć bezużyteczności i anonimowości, tonimy w poczuciu klęski i rozczarowania.

Obecny kryzys ekonomiczny obnażył wiele fałszywych twarzy zdeformowanych tożsamości, jak na przykład te, które wykreował opływający w bogactwo świat zachodni. Jednym z jego największych kłamstw okazała się różnica między kredytem a majątkiem, nieunikniony mariaż między pieniądzem a iluzją. Rozdmuchana fantazja konsumencka doprowadziła do żalosnego rozpowszechnienia wśród kupujących fałszywych tożsamości, jako ludzi sukcesu, niezależnych i sprawczych, możliwych zaspakajania swych najbardziej zmyślnych kaprysów i zachcianek. I jak każda fantazja musiała i ta w końcu polec w obliczu twardej rzeczywistości.

Jakby nie powiedzieć to nasza praca i służba społeczna są ważnym elementem osobowości. Bezrobocie czy przejście w stan emerytalnego spoczynku mogą znacznie zakłócić harmonię, której nam trzeba pomiędzy różnorodnymi poziomami naszej tożsamości. Nawet codzienna rutynowa praca, która w oczach dzisiejszego świata straciła swą wartość i szlachetność, może być środkiem potrzebnej nam i innym wzajemnej komunikacji. Komuś, kto przyrządza Big Maki, czy też czyści toalety na lotnisku, trudno może w to uwierzyć. Ale sposób, w jaki ta praca jest wykonywana i jeżeli nie brakuje w niej poczucia własnej godności, to i ona czyni ten świat lepszym, jeżeli chociaż tylko na chwilę. Dzisiaj tak wielu ludzi patrzy na swoją pracę jako na „robotę”, wobec której nie mają żadnego szacunku. W takim świecie znaczenie wymiaru duchowego staje się tym bardziej palące. Powszechnie panuje opinia, że „duchowość” we współczesnym społeczeństwie to zajęcie relaksujące dla klas średnich. To, co obserwuję podczas moich podróży do medytujących grup w krajach trzeciego świata, wydaje się temu zaprzeczać. Wielu z tych, którzy z trudem walczą o kawałek chleba rozumie

ROZDMUCHANA
FANTAZJA KONSUMENCKA
DOPROWADZIŁA
DO ŻALOSNEGO
ROZPOWSZECHNIENIA
WŚRÓD KUPUJĄCYCH
FAŁSZYWYCH TOŻSAMOŚCI,
JAKO LUDZI SUKCESU,
NIEZALEŻNYCH I SPRAWCZYCH

medytację lepiej od tych, którzy nie mogą „znaleźć na nią czasu”, bo są tak bardzo pochłonięci pracą.

Duchowy czynnik w tożsamości

Niezależnie od tego, jak mocno się staramy, to i tak życie pozostaje w dużej mierze nieprzewidywalne. Jak tylko objawi się nam ta oczywista arbitralność egzystencji, wówczas możemy poczuć się, jak zabawki w ręku bogów. W tym punkcie życia można by spróbować ucieczki, tylko dokąd? Z drugiej strony możemy odkryć niemodne już dawno zapomniane poczucie pokory i zdumienia. Gdy tak dostrzeżemy życie i naszą tożsamość, wówczas panika zmieni się w spokój. Zobaczymy, ile z „naszej” tzw. tożsamości jest drugoplanowe i przemijające, a mimo to jednak istnieje w nas coś, ktoś, głębszego i bardziej realnego. Jawi się w tym momencie pytanie: „Kim jestem?”. Ku naszemu zdziwieniu pytanie to wyzwala poczucie wdzięczności, dla wielu pierwsze poruszenie religijne. „I będę się weselił z Twoich przykazań, które miłuję...Twoja mowa obdarza mnie życiem” śpiewał hebrajski psalmista. To poczucie zachwytu jest tym, co Biblia określa „bojaźnią Bożą”, początkiem mądrości.

Słowo tożsamość wywodzi się ze słowa „ten sam” i zawiera w sobie poczucie powtarzalności. Gdyby naprawdę zabrakło nam poczucia stabilności, że coś nie ulega zmianie lub nie odżywa na nowo, wówczas mówilibyśmy o prawdziwym kryzysie tożsamości. Uciekalibyśmy od samych siebie ze strachu przed tym kimś, kim nie jesteśmy. Wiemy aż nazbyt dobrze, jak utrata miłości w życiu zdolna jest wtrącić nas w głęboki kryzys tożsamości.

Ucieczka przed samym sobą prowadzi do dwóch miejsc: albo do centrum handlowego, albo do świątyni. I choć żadna z ludzkich instytucji nie może poszczycić się nieomylnością, to jednak w świątyni mamy większe szanse na odnalezienie tego, czego naprawdę szukamy. Prawdziwa tożsamość, która jest „nią samą” – w świątyni można nazwać ją Bogiem – musi być dalej przeżywana w codziennym życiu, w świecie pełnym niepewności i złożoności. Wiele potężnych światowych ośrodków kontemplacji dobrze odzwierciedla tę pogoń w poszukiwaniu jak najlepszego miejsca, czy to wśród ciszy natury, czy zgietku wielkiego miasta. Lecz dla większości z nas, miejscem tym może okazać się nasza medytacyjna przestrzeń.

Twarda prawda jest taka, że tożsamość formuje się na tym polu przeciwności i polaryzacji. Nasza jedność znajduje się gdzieś między obu biegunami skrajności. Tak jak powiedział wielki XV - wieczny chrześcijański filozof Mikołaj z Kuzy „Bóg jest poza zbieżnością przeciwieństw”.

W swoim traktacie „*O uczonej niewiedzy*” Mikołaj zmierzył się z problemem poznania Boga. Według niego, Boga możemy poznać jedynie poprzez przyjęcie Jego niepoznawalności. Logicznie rzecz biorąc nie może być przeciwieństwa do Boga, więc Bóg musi być poza nimi wszystkimi. „*Ty jesteś przeciwieństwem przeciwieństw, ponieważ jesteś nieskończony*” – powiedział Mikołaj Bogu.

„*Obłok niewiedzy*” i cała chrześcijańska tradycja apofatyczna naszej medytacji uczy nas tego samego. Jest to mądrość, którą niektórzy poznają bez pomocy filozofii, czy religii. Nie zdając sobie nawet sprawy, że ją posiadli uczą się kłaść kres kompulsywnym odruchom kontrolowania i tłumaczenia wszystkiego wokół. Biorą życie takim, jakie przychodzi „*całując radość, jak przelatuje obok*”.

Jeżeli prawdą jest to, co odkrył Mikołaj odnośnie do Boga, to może tu leży klucz do zrozumienia naszej człowieczej tożsamości. I chociaż rzadko kiedy czujemy się „obrazem i podobieństwem” Boga, to jednak życie uczy nas by godzić się z przeciwnościami. Wszystkie tradycje religijne świadczą o głębokim przekonaniu, że tożsamość człowieka jest częścią podobną - do lub taką - jak, czy też mającą udział w Absolucie. Atman jest Brahmanem, Człowiek jest Jaźnią, Ja jestem obrazem Boga. To, co nieskończone jest obecne w najdrobniejszej części skończonego. Bóg nie jest abstrakcyjnym wymiarem, Bóg jest tam, gdzie my jesteśmy. W samym sercu tajemnicy.

Często patrzymy na przemianę w życiu jako zagrożenie dla naszej tożsamości, ale przecież można na stratę spojrzeć jako na czynnik ujawniający jej tożsamość, prawdziwą naturę. To co zostanie, jak już wszystko zbędne odpadnie, to jest prawdziwe. Strategia przetrwania to minimum, na które możemy mieć nadzieję. Jest jednak wiele więcej. Możemy zobaczyć stratę, falę wielu śmierci, które przelewają się przez nasze życie, jako drogę przemiany i rozwoju, na której to co o sobie poznaliśmy ulega wspaniałej, nieustannej przemianie.

Czynnik medytacji

Tak, więc pytanie: „Kim jestem?” jest najważniejszym pytaniem człowieka. Jeżeli metodą znalezienia na nie odpowiedzi będzie trwożna ucieczka, nie zajdziemy daleko bez czołowego zderzenia się ze ścianą. Na pierwszy rzut oka jest to ściana bezsensu, sztuczności, groźnej emferyczności, ściana śmierci. A jednak, za wzbierającym się wewnętrznym kryzysem możemy odkryć, że właśnie to, z czym się zderzyliśmy jest tą jaźnią, która wydawała nam

się tak nierealna. Hinduska Upaniszada Chandogya posługuje się osobliwą metaforą jaźni – chociaż niewiele bardziej dziwną od tych, którymi Jezus opisywał królestwo Boże. „*Jaźń jest zaporą, przegrodą trzymającą z dala od siebie dwa światy, tak żeby się ze sobą nie zmieszały... Przekroczenie tej tamy czyni ślepcę widzącym, ułomnego uzdrawia, cierpiącego uwalnia od cierpienia. Po jej przekroczeniu noc zamienia się w dzień, bo świat Brahmana jest zawsze jasny.*”

Tak jak opisy królestwa przez Jezusa pełne są dwuznaczności - coś co jest „wśród nas” i „w nas” - tak i pierwsze zdanie przytoczonego fragmentu Upaniszady może być odczytane w zupełnie inny sposób. Na przegrodę można spojrzeć, jako na granicę, która zamiast „trzymającą z dala od siebie dwa światy”, tak by się w siebie nie zapadły, służy do „trzymania ich razem, tak by się nie rozdzieliły”. [...]

Ten, który sumiennie medytuje już jest w duchowej podróży do swej prawdziwej osobowości. To poznanie siebie, jak podkreśla cała chrześcijańska tradycja kontemplacji, jest warunkiem koniecznym do „poznania” Boga. Podróż zwykle oznacza ruch, czas i etapy konieczne do przebycia. Jeżeli jednak zatrzymamy się przy tym opisie medytacji, to ryzykujemy stanie się zwykłymi turystami. Bo medytacyjną podróż określa cisza, bezruch i bezwymiarowość, tak czasowa, jak i przestrzenna. Medytacja, by użyć jeszcze jednej sprzeczności, jest ruchem bezruchu. Jak dzień po dniu do niej siadamy, to uczymy się - a nauka ta czyni z nas uczniów Chrystusa - że bezruch jest naszą naturą, dla której zostaliśmy stworzeni. Ale jest ona też wyborem, którego trzeba dokonywać bez przerwy od nowa.

BÓG NIE JEST ABSTRAKCYJNYM WYMIAREM, BÓG JEST TAM, GDZIE MY JESTEŚMY. W SAMYM SERCU TAJEMNICY

Samo życzeniowe pragnienie bycia w ciszy, wyzbycia się problemów, planowania, pamiętania na nic się zda w autentycznym procesie poznania ciszy. Pożądanie by pukać, szukać i pytać - jak opisuje to Jezus - może na samym początku drogi konkurować z innymi żądaniami życia. Chcemy i pragniemy w życiu wielu rzeczy. Ale pożądanie szukania jest inne od nich wszystkich. Medytacja przemiana wszystkie pragnienia - ale tylko wtedy, gdy ją wiernie praktykujemy. Zwykłe myślenie o niej nie jest

MEDYTACJA, BY UŻYĆ JESZCZE JEDNEJ SPRZECZNOŚCI, JEST RUCHEM BEZRUCHU. GDY DZIEŃ PO DNIU DO NIEJ SIADAMY, TO UCZYMY SIĘ - A NAUKA TA CZYNI Z NAS UCZNIÓW CHRYSZTUSA - ŻE BEZRUCH JEST NASZĄ NATURĄ, DLA KTÓREJ ZOSTALIŚMY STWORZENI

żadną podróżą duchową. Tylko regularne medytowanie ukaże nam radykalną przemianę naszych pożądań, ową wąską ścieżkę, na której zostawiliśmy za sobą wszystko, oprócz tego, czego naprawdę pragnęliśmy.

W czasie drogi pojawią się oznaki zmęczenia i utraty sił. Niewielu jest takich, którzy nie przegrali medytacji i nie zaczęli od nowa. Jest to rodzaj łaski, bo konfrontuje nas z naszą słabością. Każdy trud podjęcia jej na nowo zakorzenia nas jeszcze głębiej. Najbardziej powszechnym powodem zarzucenia praktyki jest pojawiające się przeświadczenie, że to nic nam nie daje, że zainwestowany czas i wysiłek są niewspółmierne z osiągniętym rezultatem. Łatwiej się uporać z tym uczuciem, jeżeli dostrzeże się poznanie siebie, jako najważniejszy owoc medytacji.

Kim jestem?

Wielkie JA JESTEM Chrystusa odzwierciedla jego poznanie samego siebie, które z kolei było źródłem jego autorytetu. To unikalne i uniwersalne doświadczenie poznania wtargnęło w historię ludzkości poprzez człowieczą świadomość Jezusa. Nie musimy na nie tylko patrzeć i je podziwiać. Mamy w nim swój udział. Dociera do naszej ograniczonej świadomości i przyciąga nas ku sobie poprzez nieodpartą siłę miłości zachęcając nas do utraty siebie, po to, aby siebie prawdziwie znaleźć.

„Potem mówił do wszystkich: Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje! Bo kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, ten je zachowa. Bo cóż za korzyść ma człowiek, jeśli cały świat zyska, a siebie zatraci lub szkodę poniesie?” (Łk 9,23-26)

Jezus wiedział skąd przyszedł i dokąd zmierzał. Natura samoświadomości jest niewyraźna, ale jej skutki są realne. Kiedy pytał uczniów „a wy, za kogo mnie uważacie?” to czuje się w tym pytaniu wielką siłę. Obezwładnia nas ona całkowicie, choć jednocześnie zostawia nam przestrzeń do słuchania i do odpowiedzi. Wybór należy do nas. Dla ego spotkanie z taką siłą, która jednocześnie nie odbiera nam wolności jest czymś zupełnie zaskakującym, tak że ego staje się podejrzliwe i wątpi w jej prawdziwość. Ale to apodyktyczne pytanie ma moc, jeżeli mu na nią przyzwolimy, przemienić nas w uczniów i naśladowców Chrystusa. Bo motyw, który nim kieruje jest na wskroś kochający. Pragnie byśmy poznali siebie, tylko po to aby odkryć, że jesteśmy akceptowani i kochani. To jest Boski głód.

Mikołaj z Kuzy doszedł do głębokiego wglądu w sprawy boskiej natury człowieka w świetle wiary chrześcijańskiej „Ty troszczysz się o mnie z największą uwagą...Twoje widzenie jest Twoim istnieniem, ja jestem, ponieważ Ty się na mnie patrzysz” pisał. Uwaga Boga nie jest wytworem wyobraźni, lecz czystą mocą stwórczą, ostateczną i fundamentalną rzeczywistością. Jeżeli wydaje się to zbyt abstrakcyjne, to przypomnijmy sobie moment naszego prawdziwego zakochania i prześledźmy jeszcze raz drogę miłości, którą przeszliśmy od tego punktu.

Dochodzimy do doświadczenia naszej prawdziwej natury, „wizji Boga”, przechodząc meandry naszego ludzkiego rozwoju, od poczęcia aż do łoża śmierci. Biologiczne, psychologiczne, intelektualne i duchowe. Droga wiedzie po zakolach, poprzez cykle, które ciągle się powtarzają, lecz które nieustannie ukazują to, co jest niezmienne.

Ich powtarzanie się, tak jak to jest z mantrą, nie jest mechaniczne i nie odbywa się ono jedynie w sferze psychologii. Prowadzi i zakorzenia nas w centrum życia duchowego, tam gdzie jesteśmy nasytzeni, w domu u samego siebie.

Jeden z podstawowych cykli życia to cykl tracenia i znajdowania. Medytacja uczy nas uświadamiać sobie jego mechanizm. Poprzez wzrost uważności stajemy się bardziej wolni. Odwrócić uwagę od siebie to jest „zaprzeć się samego siebie”.

Ale tak znajdujemy siebie w prawdzie, a w pewnym zupełnie nieprzewidzianym momencie sens całej naszej egzystencji.

Laurence Freeman OSB
Tłumaczenie Andrzej Ziółkowski

Drodzy Przyjaciele!

Rabbi Pinchas powiedział: „*Jeżeli człowiek zaczyna coś wielkiego w prawdzie, nie powinien się obawiać, że inny zdoła go w tym naśladować. Jeżeli jednak nie czyni tego w prawdzie, lecz chce tak to czynić, aby nikt nie zdołał go w tym naśladować, wówczas ściąga to, co wielkie, na najniższy szczebel i wszyscy mogą uczynić to samo.*”

Adwent jest specjalnym czasem zatrzymania. Długie wieczory nastrajają do refleksji. Niespiesznie biegnie czas, gdy go świadomie przeżywamy. Ale z drugiej strony, ozdoby świąteczne, lampki na ulicach i zamieszanie świata, w które niełatwo nie dać się wkręcić, uświadamiają, że ciągle musimy wybierać. I to nie brak wyboru jest problemem, ale za duży wybór.

Również nasza Wspólnota staje przed wyborem i sama oferuje wiele pól do działania. Mogłoby się wydawać, że medytacja jest wyłącznie drogą indywidualną i bez akcji, a jednak na tej tak bardzo osobistej drodze modlitwy milczenia spotykamy się stale z inicjatywami, które wymagają od nas dużego zaangażowania.

Przy finiszowaniu przygotowań do Meditatio 2009 we Wrocławiu - przy okazji raz jeszcze pragnę podziękować wrocławianom za zaangażowanie i trud przygotowania tej sesji - prowadziliśmy już zaawansowane rozmowy z ks. Joe Pereirą z Indii o poprowadzeniu przez niego Meditatio 2010. Wewnątrz numeru znajdziecie szczegóły przyszłorocznej sesji. Organizację kolejnego Meditatio przyjęła na siebie ponownie grupa katowicka, ale tym razem u siebie, na miejscu w Katowicach.

Integralną częścią Meditatio we Wrocławiu był koncert Marcina Stycznia, który poezją młodego Karola Wojtyły „Pieśń o Bogu ukrytym” wyśpiewał to, co zostaje podczas medytacji niewypowiedziane. To, co poeta mityk potrafi ubrać w słowa, a artysta wyśpiewać dopełniło nasze medytacyjne przebywanie we wspólnocie.

Podczas majowej Szkoły Medytacji, którą prowadził Giovanni Felicioni, Darek Kuciewicz nagrał film. Film można obejrzeć na naszej stronie internetowej. Mieliśmy wiele wątpliwości, czy mamy prawo w jakikolwiek sposób zakłócać rytm rekolekcji wprowadzając kamerę. Jednak Darek pojawiał się z kamerą bardzo dyskretnie i medytacyjnie. Dostałam wiele maili z gratulacjami dla Darka. Rzeczywiście z zaproponowanego przez siebie zadania wywiązał się znakomicie! Muzykę do filmu napi-

sał Ernest K. Sienkiewicz. Należą się Wam piękne podziękowania i życzenia błogosławieństwa Pana!

Już wiele razy wspominałam o zawiązywaniu się Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej na Ukrainie. Mam nadzieję, że uda się nam w przyszłym roku pomóc w przygotowaniu Meditatio w Kijowie. Powoli planujemy. Pierwszym etapem jest wydanie po rosyjsku książki o Freemanie „Światło wewnętrzne”. Szczegóły inicjatywy na Ukrainie znajdziecie również wewnątrz tego numeru.

Możliwe, że pojawimy się w przyszłym roku również w Wilnie.

Mimo, że sami raczej nie zabiegamy o zaistnienie w mediach, to bieżący rok obfitował w wiele dobrych (!) informacji o nas. Pojawiły się dwa razy w Teleekspresie migawki z życia WCCM.PL, pierwsza z sesji o chrześcijańskiej medytacji dzieci i kolejna o medytacji więźniów w Wąsoszu. O medytujących więźniach, których opieką objęła nasza Wspólnota, napisał też „Przekrój” i „Forum Penitencjarne”. W „Zwierciadle” latem ukazał się wywiad z o. Freemanem, a w bieżącym grudniowym numerze ponownie ukazała się wzmianka o nas i naszej stronie internetowej. Miesięcznik „W drodze” opublikował natomiast bardzo osobisty wywiad z o. Freemanem, który przeprowadziła francuska dziennikarka.

W tym roku też wydaliśmy w wydawnictwie WAM kolejną książkę, tym razem zebraną przez Petera Ng z WCCM w Singapurze, naukę o Johna Maina, pt. „Głód głębi serca”. Bardzo dziękujemy Wydawnictwu WAM za owocną współpracę!

Dziękuję wszystkim za zaangażowanie w mijającym roku w budowanie wspólnoty medytujących chrześcijan: „Jeżeli człowiek zaczyna coś wielkiego w prawdzie, nie powinien się obawiać, że inny zdoła go w tym naśladować.” I mam tylko nadzieję, że będzie wśród nas coraz więcej osób, które zechcą dzielić się swoimi talentami w Światowej Wspólnocie Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce.

Życzę wszystkim głębokiego przeżycia Świąt Bożego Narodzenia, a w oczekiwaniu na powtórne przyjście Chrystusa pozostajmy w uważności przeżywania każdej chwili Chrystusowego Teraz.

Paulina Leśniak
koordynatorka Światowej Wspólnoty Medytacji
Chrześcijańskiej w Polsce
pauy.lesniak@gmail.com

¹ Pinchas z Korca ze zbioru „Opowieści chasydów” Martina Bubera (wyd. W drodze, 1986).

W drugiej połowie 2009 roku odbyło się ważne wydarzenie dla osób zainteresowanych drogą tradycji i praktyki medytacji chrześcijańskiej: Meditatio 2009 we Wrocławiu (24 - 26 października 2009r.).



fot. Marija Zacharowa

JAK BARDZO KATOLICKA JEST MEDYTACJA?

Meditatio. We Wrocławiu w klasztorze dominikanów w dniach 24 - 26 października odbyły się rekolekcje Meditatio 2009.

Trzydni konferencji i medytacji z udziałem o. Laurence'a Freemana i członków WCCM-u – światowej wspólnoty medytujących chrześcijan.

Praktykuję medytację w duchu chrześcijańskim od ponad trzech lat. Dzięki tym rekolekcjom po raz kolejny zyskałam przekonanie wewnętrzne, że jestem na właściwej drodze, że to jest taka forma modlitwy, która odpowiada mi najbardziej. Mój zapał i inspiracja do dalszej praktyki bardzo się we mnie umocniły, a to wszystko za sprawą właśnie wspólnej medytacji, konferencji i poznanych osób oraz rozmów w kularach i podczas wieczornych mniej formalnych spotkań.

Bardzo pięknym doświadczeniem, i nie jest to tylko moje wrażenie, była Eucharystia odprawiona przez o. Maksymiliana Nawarę z Lubinia, w czasie której wszyscy mieli okazję zanurzyć się w ciszy i medytacji na 12 mi-

nut. Podczas wprowadzenia o. Maksymilian polecił jako modlitewną formułę zaczerpniętą z Ewangelii słowa: „*Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!*”, jakimi ślepy żebrak Bartymeusz przywołał do siebie Jezusa, aby ten go uzdrowił.

Po mszy odbył się koncert Marcina Stycznia, który zaprezentował nam „*Pieśń o Bogu ukrytym - mistyczne wiersze Karola Wojtyły*” w swojej aranżacji. Niesamowite było dla mnie to, jak bardzo słowa poety Wojtyły współgrały z naszym rozumieniem modlitwy.

Przygotowując te refleksje zastanawiałam się, co wybrać, gdyż w trakcie spotkania poruszono wiele bardzo ciekawych i inspirujących tematów: jakie korzyści przynosi medytacja, jeżeli chodzi o zdrowie, fizyczne i psychiczne, jak medytacja pomaga uporać się z lękiem przed śmiercią, jak rozwija się ten ruch kontemplacyjny na świecie wśród świeckich, jak dobrze adaptują się do niej małe dzieci w Australii, a nawet więźniowie, także w Polsce.

Katolickość

Przed wszystkim chcę jednak podzielić się jednym konkretnym wrażeniem, jakie wyniosłam z tego spotkania. Tym razem głębiej zdałam sobie sprawę, jak głębokie chrześcijańskie korzenie ma praktykowana przez nas forma modlitwy, jak bardzo jest katolicka. Podczas pierwszej konferencji o. Freeman zestawiał ze sobą dwa typy umysłu, umysł zamknięty i umysł katolicki. Usłyszałam, że słowo katolicki znaczy w istocie powszechny, obejmujący swym zasięgiem wszystko. Słowo katolicki odnosi się nie tylko do znanej nam w Polsce rzymskokatolickiej wersji chrześcijaństwa. To starożytne słowo pierwotnie znaczyło właśnie „powszechny, obejmujący wszystko”. Uderzyło mnie sformułowanie - umysł katolicki. Według ojców pustyni jest to stan umysłu tak otwartego, jak umysł Chrystusa, w którym, jak czytamy w Liście do Galatów *„nie ma już Żyda ani poganina, nie ma już niewolnika ani człowieka wolnego, nie ma już mężczyzny ani kobiety, wszyscy bowiem jesteśmy jednym w Chrystusie Jezusie.”*

Umysł katolicki, umysł otwarty, to taki, w którym pokonane są wszystkie ograniczenia, rozróżnienia i podziały. To umysł, który nie jest przywiązany do naszych ludzkich rozróżnień, etykiet, podziałów na grupy społeczne. Umysł, który nie tworzy kategorii MY – ONI. To umysł otwarty na jedność wszystkich ludzi.

Nieco inaczej brzmi katolickość rozumiana jako nakaz wcielenia wszystkich do jednego Kościoła, nawracania na jedynie słuszną drogę, dążenie do ujednoczenia wszystkich. Ta charakteryzuje umysł zamknięty. W przeciwieństwie do umysłu otwartego umysł zamknięty to umysł wypełniony strachem, gniewem, lękami i nienawiścią, to umysł wąski i ograniczony, który nie widzi rzeczywistości, gdyż karmi się swoimi fantazjami, umysł niezdolny do otwarcia. O. Freeman wskazał na skrajne przykłady tej umysłowości: rasizm i nazizm. Wzrost w chrześcijaństwie polega na rozwijaniu w sobie umysłu, który jest tożsamy z umysłem Chrystusa, z umysłem, który włącza wszystkich ludzi, buduje jedność, nie wyklucza, nie tworzy podziałów, który widzi w każdym człowieku dziecko Boże. Jako chrześcijanie wznosimy się do pełni życia w Chrystusie, gdy porzucamy odrębność naszego małego egotycznego ja i fałszywe poczucie wyższości. Wtedy zaczynamy rozpoznawać Chrystusa w innych i w sobie. Taki jest cel naszej drogi. Medytacja do tego właśnie nas uzdalnia.

Tradycja

Kolejne zaskoczenie to porównanie tradycji do rwącej rzeki. Słowo tradycja zawiera w sobie element dynamiczny. Tradycję należy rozumieć nie jak stałą niezmienną rzeczy-

wistość, zamkniętą w muzeum, jak nam się to zazwyczaj kojarzy, ale jako coś żywego i dynamicznego, co płynie przez historię, odnawia czasy, ciągle znajduje nowe środki wyrazu. Tradycja to działanie Ducha Świętego w Kościele, a nie statyczna zamknięta w bibliotekach, muzeach, niepodważalna stała. Doświadczenie tak rozumianej tradycji otwiera umysł na to, jak Duch Święty obecnie działa w Kościele.

Modlitwa

Częścią tej tradycji jest nauka o naturze modlitwy. Ciekawe jest przyjrzenie się temu, co Jezus mówi o modlitwie. O. Freeman wyodrębnił kilka wskazówek dotyczących modlitwy występujących w Ewangeliach. Jezus zalecał ostrożność w doborze zewnętrznych form wyrazu modlitwy. W Ewangelii wg św. Mateusza czytamy: *„Gdy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy. Oni lubią w synagogach i na rogach ulic wystawać i modlić się, żeby się ludziom pokazać. Zaprawdę, powiadam wam: otrzymali już swoją nagrodę.”* Jezus był religijnym Żydem, sam brał udział w praktykach religijnych, nie negował ich, nie negował judaizmu, a jedynie zwracał uwagę na niebezpieczeństwa, które kryją się w pewnym typie religijności. Każdej religii zagraża niebezpieczeństwo zamknięcia umysłu, gdy jesteśmy zbyt przywiązani do własnej tożsamości religijnej, oraz niebezpieczeństwo ograniczania naszej kreatywności i autentyczności.

Jezus poleca, aby wejść w głąb serca i zamknąć drzwi własnej izdebki, gdy się modlimy. W Ewangelii Mateusza czytamy: *„Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.”* Następnie Jezus doradza redukcję ilości słów podczas modlitwy. Nie musimy Boga informować o sobie, nie musimy walczyć o uwagę Boga, Bóg wie czego potrzebujemy, zanim go o to poprosimy, jesteśmy wezwani do zaufania, że Bóg sam wie czego nam potrzeba. *„Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani.”* Dalej czytamy: *„Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wprawdzie zanim Go poprosicie.”*

Innym ważnym elementem, na który zwraca uwagę Jezus, to wskazanie, aby nie martwić się o przyszłość ani o wszystkie nasze ważne sprawy. W czasie modlitwy mamy odłożyć zmartwienia i niepokoje na bok, aby być w tej właśnie chwili obecnym wobec Boga, który jest obecny w nas. *„A o odzienie czemu się zbyt troszczyte? Przypatrzcie się liliom na polu, jak rosną: nie pracują ani przędą.*

A powiadam wam: nawet Salomon w całym swoim przepychu nie był tak ubrany jak jedna z nich. Jeśli więc ziele na polu, które dziś jest, a jutro do pieca będzie wrzucone, Bóg tak przyodziewa, to czy nie tym bardziej was, małej wiary?"
"Nie troszczcie się więc zbytnio o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie. Dostyc ma dzień swojej biedy."

Jezus zaleca też wytrwałość *„Przez swoją wytrwałość ocalicie wasze życie”*. Znamy też przypowieści, w których podkreśla się znaczenie wytrwałości w modlitwie, jak choćby przypowieść o natrętej wdowie z Ewangelii wg św. Łukasza.

Najważniejsze w nauce Jezusa jest to, iż modlitwa jest otwarciem się na Ducha Świętego, który modli się w nas do Boga. W Liście do Rzymian czytamy: *„Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami.”*

To są ogólne zalecenia Jezusa dotyczące modlitwy. Jezus, oprócz modlitwy *„Ojcze nasz”*, nie nauczał żadnej konkretnej metody, techniki modlitwy, ale zostawił nam powyższe wskazówki. W nauczaniu Jezusa odnajdujemy istotę modlitwy, do nas należy odpowiedź na pytanie, jak przekuć tę teorię na praktykę życia.

Na to pytanie, jak realizować zalecenia Jezusa dotyczące modlitwy próbowali odpowiadać między innymi ojcowie pustyni, żyjący w III wieku w północnym Egipcie. Z ich praktyki modlitewnej wywodzi się rada, aby *”przeżuwać”* słowa zaczerpnięte z Biblii. Jeden z nich abba Izaak nauczał o modlitwie jako o kole.

Koło obraca się w kierunku Boga, ale aby następował ten ruch, koło musi mieć kontakt z ziemią. Modlitwę trzeba praktykować, musi się stać częścią naszego życia, a nie tylko teorią. Szprychy to poszczególne formy modlitwy: Eucharystia, modlitwa dziękczynna, modlitwa prośby, rozważania Pisma Świętego, różaniec, brewiarz, taniec, śpiew, adoracja. Jedną z tych szprych stanowi medytacja. Jedna forma nie wyklucza drugiej, wręcz przeciwnie rozpoznamy jedność tych różnych form w tradycji chrześcijaństwa. Wszystkie one spotykają się w centrum, jakim w kole jest piasta. Tym centrum jest Duch Święty, który modli się w nas, Duch Chrystusa. W każdej z tych form, a zwłaszcza w medytacji, doświadczamy w końcu, że modlą się już nie ja, ale to Chrystus przez Ducha Świętego modli się wemnie. Taki jest sens każdej modlitwy chrześcijańskiej.

Medytacja

Nauki abba Izaaka przekazał nam jeden z ojców Kościoła i twórców chrześcijańskiego monastycyzmu Jan Kasjan.

Wzmianki na ten temat znajdują się też w jednej z najstarszych reguł zakonnych św. Benedykta, który korzystał z nauk Kasjana. Według tych wskazań benedyktyn John Main zaproponował następującą formę modlitwy, obecnie zwaną medytacją chrześcijańską. Oto jak należy praktykować medytację chrześcijańską według 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, wewnętrznie, 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 spostrzeżesz „pustkę”

- powracaj do wybranej mantry.

Trwaj w dwudziestominutowym milczeniu

rano i wieczorem, dzień po dniu,

a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa,

a jej owoce rozpoznasz w codziennym, aktywnym życiu.

Medytacja jest drogą do jedności wewnętrznej człowieka. Pozwala zintegrować w sobie różne wewnętrzne sprawy. *„Dzięki medytacji stajemy się obecni dla samych siebie, aby stać się obecnymi dla innych”*. To zdanie jakoś szczególnie zapamiętałam z konferencji.

Nie jest w jedności człowiek, który ciągle goni swoje iluzje albo ucieka przed lękami, taki człowiek nie może tak naprawdę spotkać innego człowieka, bo za bardzo jest zajęty swoimi sprawami, jest nieobecny, a ponieważ *„dzięki medytacji rozpadają się bariery strachu, podejrzliwości, uprzedzeń, stajemy się obecni wobec siebie nawzajem i stajemy się obecni wobec Boga, wobec Boga który dla nas jest obecny w Jezusie”*.

Beata Jurczak

Wrocław

BEATA JURCZAK Od 4 lat związana z wrocławską grupą medytacyjną, wcześniej zaangażowana w charyzmatyczną odnowę w Duchu Świętym, ruch Taize oraz ruch Ognisk Miłości Marty Robin, mieszka we Wrocławiu, z wykształcenia fizyk, prowadzi własną firmę - szkołę grafiki komputerowej



fot. Marija Zacharowa

W milczeniu, obecności ...

W tym roku nam, dwojgu katolikom ze Lwowa, udało się odwiedzić Meditatio we Wrocławiu – spotkanie, które stało się dla nas głównym wydarzeniem duchowym w ciągu ostatnich kilku lat. Jak mówił o. Laurence, otwierając w tym roku cykl wykładów – każdy z nas ma swoją własną unikalną historię, która z kolei jest częścią, małym fragmentem wspólnej historii – historii Boskiego objawienia albo historii oddzielnej duchowej wspólnoty, ruchu.

Dla nas te rekolekcje, które odbyły się w ciche jesienne dni w samym sercu Wrocławia, miasta, które też oddycha swoją historią, stały się przykładem spotkania dwóch rzek – wody osobistego doświadczenia cichej modlitwy i doświadczenia medytacji wspólnoty w przestrzeni kościoła św. Wojciecha, którego historia sięga XII w.

Chcielibyśmy powiedzieć parę słów o historii, która doprowadziła nas tutaj. Nasza znajomość z o. Johnem Mainem, jego książkami, a także z działalnością o. Laurence'a Freemana rozpoczęła się mniej więcej w roku 2006, kiedy w procesie poszukiwań duchowych odkryliśmy dla siebie historię zakonu św. Benedykta w XX w., obfitą w wybitne i jasne osobowości. Pierwszą z nich był o. Bede Griffiths, który, tak jak i o. John Main, miał głębokie kontemplacyj-

ne doświadczenie i odczuwał potrzebę odnowienia i stymulowania kontemplacyjnego życia świeckich.

Tak rozpoczęliśmy naszą obecność w „klasztocie bez ścian”, otwierając go równocześnie w swoim sercu i w różnorodności duchowych doświadczeń współczesnego Kościoła. Im więcej czytaliśmy i medytowaliśmy w codziennej praktyce duchowej, tym bardziej odczuwaliśmy potrzebę podzielenia się swoim doświadczeniem i działaniem. I tak w trakcie stopniowego tłumaczenia tekstów i ich publikacji pojawił się ukraiński projekt www.wccm.org.ua.

Nasz projekt rozwija się. Naszą stronę odwiedzają osoby interesujące się zamieszczonymi tam publikacjami. Niektórzy z odwiedzających wysyłają pozytywne opinie.

Problematyką medytacji chrześcijańskiej i pracami o. Maina i o. Freemana zainteresował się także dominikanin z Kijowa, o. Mariusz Woźniak, ostatnio wikariusz generalny dominikanów w Rosji i na Ukrainie, obecnie szef wydawnictwa „Kairos”, utalentowany fotograf i poeta, którego prace fascynują swoją kontemplacyjną atmosferą. W niedalekiej przyszłości, w wydawnictwie „Kairos” planuje się pierwsze wydanie książki o. Laurence'a Freemana w ję-

zyku rosyjskim, a wiosną 2010 r., w kijowskim centrum dominikańskim odbędzie się pierwsza ukraińska konferencja o medytacji chrześcijańskiej.

Niezwykłym jest fakt, iż byliśmy pierwszymi gośćmi z Ukrainy, którzy odwiedzili spotkanie organizowane przez wspólnotę medytacji chrześcijańskiej w Polsce. Przez te wszystkie lata, w ciągu których rozwijał się ruch medytacji chrześcijańskiej, który przyniósł dopływ świeżego powietrza i inspiracji w życiu polskiego Kościoła katolickiego wydaje się, że nasze kraje charakteryzował różny klimat duchowy.

Niektóre realia właściwe duchowości współczesnej katolickiej Europy prawie nie dotknęły ludzi w większości krajów post-sowieckich, mało znane jest im pojęcie „chrześcijańskiej medytacji”, kluczowe dzieła współczesnych teologów i katolickich nauczycieli duchowych, odzwierciedlające aktywną działalność Ducha Świętego i jego obecność w teraźniejszości i współczesności. Być może, taka sytuacja jeszcze długo będzie perspektywą dla Ukrainy, w której duchowość i życie religijne często kojarzone jest z psychologicznym, socjalnym i kulturowym kontekstem przyszłości. Ale myślę, że jak to pokazuje historia – olbrzymie drzewo wyrasta z małego ziarna, a proces globalnej jedności w Duchu Świętym, o którym mówił Teilhard de Chardin SJ, jako o celu duchowej ewolucji, bierze swój początek tam, gdzie mogą spotkać się ze sobą konkretne osoby.

Miejsce, w którym odbywały się rekolekcje, najlepiej oddawało ich sens: przestrzeń starych murów klasztornych stopniowo wypełniała się ludźmi, którzy byli gotowi odkryć dla siebie sztukę kontemplacji wywodzącej się z tradycji Kościoła. I znów, jak w czasach ojców-pustelników i charyzmatycznych mistyków średniowiecza, ta nieuchwytna obecność Ducha Świętego gotowa była przełać się od serca nauczyciela do serc jego uczniów. Więc, pod czerwonymi ceglanyimi sklepieniami utworzyła się cudowna atmosfera, w której niemała ilość gości w różnym wieku wyciszyła się w oczekiwaniu na rozpoczęcie wykładów. O. Laurence pojawił się w sali konferencyjnej, powitał w języku polskim uczestników i bez żadnych specjalnych rytuałów i ceremonii rozpoczął rozmowę zabarwioną inteligentnym angielskim humorem, który towarzysząc mu do końca wykładów dodawał lekkości powadze i egzystencjalnej głębi omawianych zagadnień. W ciągu czterech wykładów i sesji pytań - odpowiedzi, o. Laurence odkrył prawie wszystkie możliwe odcienie praktyk medytacyjnych, ich związek z doświadczeniem

modlitwy Serca ojców-pustelników, mówił o znaczeniu całości integralnej człowieka, który chce żyć pełnią życia duchowego. Interesującym aspektem pierwszego wykładu była swego rodzaju ilustracja – w rękach o. Laurence raptem zjawilo się ogromne drewniane koło (według jego słów „od wozu”), na przykładzie, którego wszyscy obecni przekonali się o tym, że różnorodność doświadczenia modlitewnego, stanowiąca prawdziwie uniwersalną, katolicką świadomość, opiera się na zasadzie pokoju i stabilności umysłu Chrystusa, znajdującego się w centrum, do którego podążają i na którym opierają się wszystkie formy i metody modlitwy.

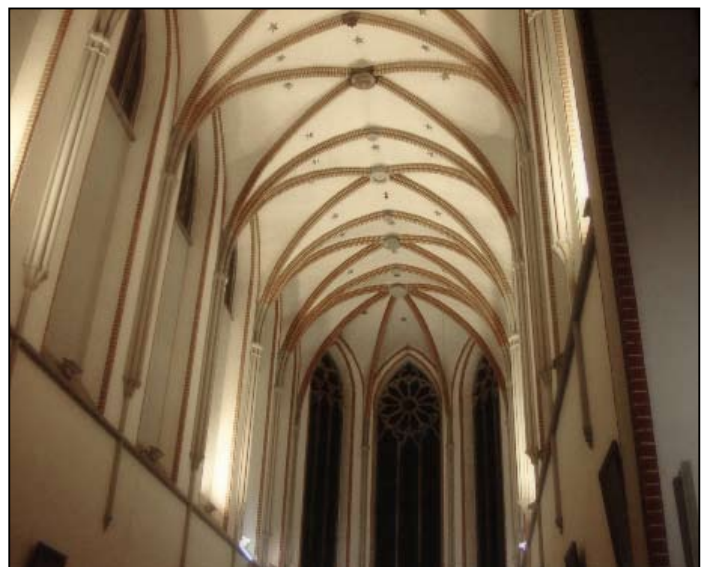
„W centrum tego koła chrześcijańskich modlitw znajduje się umysł Chrystusa. Każda z tych form modlitwy jest chrześcijańską, ponieważ jej centrum jest umysłem Chrystusa i modlitwą chrystusową. (...) W środku każdego koła musi odnaleźć się ta stabilność, coś nieruchomego. Bez tego braku ruchu, bez tej stabilności, nie będzie się odbywał żaden ruch.”

O. Laurence, opierając się na historii o Marii i Marcie, i kojarząc ją z dualną strukturą mózgu człowieka i duchowej świadomości, mówił o potrzebie spójności, jedności i współdziałania dwóch przeciwieństw, racjonalności i kontemplacji, które, tylko współistniejąc ze sobą, bez uszczerbku dla istnienia i charakteru każdej, mogą dać możliwość przejawienia się w nas Chrystusowi, Słowu Bożemu i Mądrości.

„Maria i Marta nie są po prostu dwoma typami osobowości. Są raczej dwoma połówkami duszy ludzkiej. Są elementem kontemplacyjnym i aktywnym, obecnym w każdym z nas.”

To jest bardzo ważna myśl - racjonalność, dominując nad intuicją, prowadzi człowieka do stanu stresu, co w rzeczywistości często objawiało się w historii i było przyczyną utraty harmonii w życiu społecznym lub religijnym.

fot. Marija Zacharowa



„Ale tak naprawdę nie podobamy się sami sobie. Znajdując się w takim stanie umysłu, nie lubimy samych siebie. A kiedy my nie lubimy samych siebie, cierpimy, bo doświadczamy wtedy podziału wewnętrznego.”

Opowiedziana była także fascynująca i paradoksalna historia Johna Maina, który dzięki obecności w sobie wszystkich pozytywnych cech mnicha - nie tylko pragnienia życia kontemplacyjnego, ale też posłuszeństwa słowu nauczyciela (nawet jeśli nie bardzo miłemu w pewnym momencie) - stał się wzorem dla następnego pokolenia osób szukający głębi w swoim życiu. I oczywiście głównym tematem, omawianym na Meditatio, był wymiar kontemplacyjny Pisma Świętego - „perły”, do której trzeba podążać, nie ograniczając się do powierzchownych interpretacji.



fot. Marija Zacharowa

„Ewangelia jest niesamowitym zjednoczonym polem, na którym odnajdujemy mądrość. Jedyną koniecznością jest słuchanie Ewangelii. Sprawia, że łączą się prawa i lewa półkula, serce i umysł. Wywołuje to integrację i uzdrawianie naszej całej istoty ludzkiej.”

Ponieważ medytacja czyni nas szczególnie ludźmi kontemplacji, a nie tylko uzasadnienia i analizy, bezpośrednia praktyka medytacji rozpoczęła się już pod koniec pierwszego wykładu. Po wstępie o. Laurence zaproponował uczestnikom przejście do części praktycznej, w sali trzy razy zabrzmiał dźwięk dzwonka, i wszyscy zanurzyli się we własnej wewnętrznej podróży, w milczeniu, obecności i stabilności naszego Centrum, Chrystusa, który prowadzi swym królewskim spokojem do ruchu wszystkie poziomy naszego bycia. Następnie, po krótkiej przerwie, odbyła się pierwsza półgodzinna sesja medytacyjna, która w przestrzeni klasztoru powtarzała się codziennie. Właśnie tutaj doświadczenie wspólnej medytacji, doświad-

czenie duchowego ognia, gorejącego w sercu każdego z nas, który sprawiał, że stawaliśmy się absolutnie bliskimi i powiązaniymi ze sobą osobami, było najgłębsze. Nas, podobnie jak i innych medytujących, przepełniła głęboka obecność Ducha, zawsze odwiedzającego każdą wspólnotę duchową, która ukierunkowana jest na poszukiwanie wewnętrznej głębi. Chociaż nie jest to prawidłowe, jak uczą nas nauczyciele kontemplacji, aby oceniać jakość własnej praktyki duchowej, to trzeba przyznać, że medytację we wspólnocie odczuwaliśmy bardzo szczególnie, w porównaniu z osobistą medytacją.

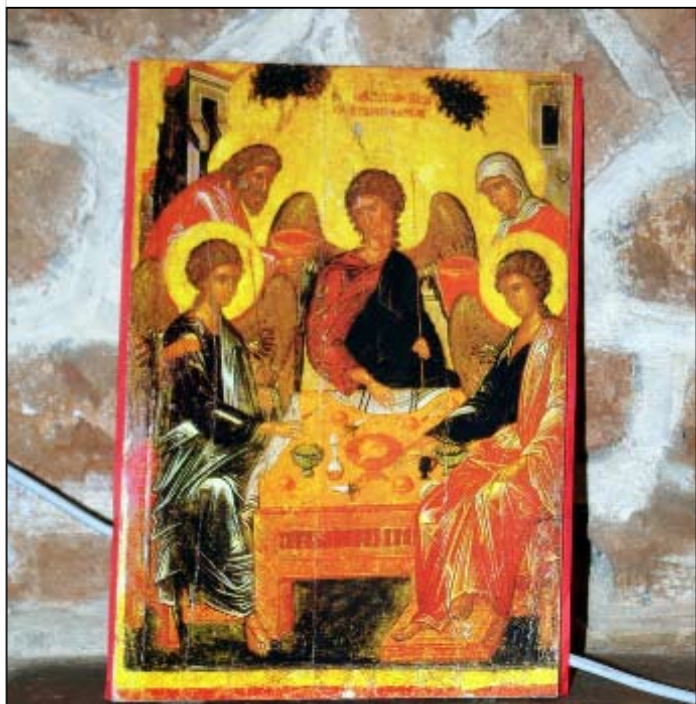
Po zakończeniu rekolekcji czuliśmy się duchowo odnowionymi ludźmi, gotowymi do dalszej drogi, na której, jak to pisał Thomas Merton, „zagubiliśmy się w wielkości Tego”, Kto jest w nas obecny, gdy wyciszą się nasze myśli, działania i pozostaje tylko modlitewne podążanie i Słowo.

Wrocław pożegnał się z nami spokojną pogodą, promieniami jesiennego słońca, dążącego w swoim ruchu w dół do granicy, za którą w ciszy i spokoju Bożego Narodzenia rozpoczyna się nowe życie. Pozostawiając miasto po pięknym spacerze i rozmowach z członkami społeczności medytacyjnej wspólnoty (dziękujemy Wam, drodzy przyjaciele!), byliśmy zanurzeni w stan spokoju i ciszy, który można nazwać sumą całych tych rekolekcji, stan, który łączy w sobie medytację w jedności ze wspólnotą, nauczanie o. Laurence’a i duch mglistych ulic Wrocławia, pełnych ludzi różnych ras i kultur, ulic, unoszących się wieżami gotyckich kościołów w niebo. Chcielibyśmy podziękować wszystkim, którzy wspierali nas i pomogli przyjechać na Meditatio 2009, w szczególności, Paulinie, i wszystkim, którzy dzielili z nami kawałek swego doświadczenia duchowego, wspólnoty i uważności.

Albert Zacharow, Marija Zacharowa
www.wccm.org.ua

MARIA ZAKHAROVA Z wykształcenia historyk sztuki, pracuje jako projektantka grafiki komputerowej. Poetka, artystka, muzyk.

ALBERT ZAKHAROV Muzyk, artysta i projektant stron internetowych. Razem prowadzą www.wccm.org.ua, zajmują się tłumaczeniami materiałów o medytacji chrześcijańskiej. Medytację praktykują od trzech lat. Interesują się teologią, patrologią i dialogiem międzyreligijnym. Komponują i wykonują muzykę awangardowo-elektroniczną. Razem prowadzą własne studio designu i grafiki multimedialnej.



fot. Beata Jurczak

Słowo, które przemienia

Pana Boga szukałam w swoim życiu od czasu liceum. Stawiałam sobie wtedy pytania o sens mojego życia. W trakcie studiów, uczestnicząc w spotkaniach ruchu oazowego, dowiedziałam się i zrozumiałam, że Bóg jest Miłością. We wspólnocie doznałam dużo serdeczności i dobroci. Uwierzyłam, że życie jest pełne Boga. Te odczucia pozwalały mi żyć w pewien sposób beztrudnie. Z drugiej strony nie rozumiałam skąd we mnie tak dużo niepokoju. Miałam wrażenie, że żyję jakby w dwóch światach; w świecie wiary, gdzie życie jest piękne, ale też w świecie smutnej rzeczywistości samej siebie.

Po studiach zetknęłam się z charyzmatycznym Ruchem Odnowy w Duchu Św., brałam też udział w spotkaniach biblijnych. Obecnie, od wielu lat, wraz z mężem należę do Oazowego Ruchu Domowego Kościoła. Moja modlitwa osobista od zawsze polegała na próbach dialogu z Panem Jezusem. Trudno mi się skoncentrować na modlitwie, gdyż w głowie mam przeważnie natłok myśli i rzadko umiem się wyciszyć. Na przestrzeni tych wszystkich lat doszłam do wniosku, że nie ma modlitwy, która potrafiłaby zaspokoić moje serce.

Może też dlatego, gdy mój mąż znalazł w Internecie informację o ośrodku medytacji w klasztorze benedyktynów w Lubiniu i zaproponował wyjazd na jedną z weekendowych sesji, zgodziłam się, choć nie miałam żadnych oczekiwań. Raczej chciałam towarzyszyć mężowi. Może

właśnie ten brak oczekiwań sprawił, że praktyka medytacji wywarła na mnie duże wrażenie. Modlitwa, którą tutaj nam zaproponowano, była szokująco prosta. Przez 25 minut, siedząc w ciszy i bezruchu, trzeba wypowiadać słowo biblijne, np. Jezus czy Maranatha. Ojciec Maksymilian, który prowadził tę sesję, powiedział, że w czasie medytacji mogą nam towarzyszyć rozproszenia. I tak też było. Mimo to, czułam intuicyjnie, że taki rodzaj modlitwy jest właśnie dla mnie. Nie muszę opierać się na intelekcie. Poprzez wypowiadane słowo mogę kontemplować obecność Boga w swoim wnętrzu. Poprzez ten wyjazd i poznanie modlitwy medytacyjnej otrzymałam wielki dar od Pana Boga. Ale to nie koniec.

W Lubiniu dowiedziałam się o organizowanych we Wrocławiu przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce rekolekcjach pod nazwą Meditatio 2009. Zgłosiłam swój udział bez namysłu. Rekolekcje prowadził Ojciec Laurence Freeman. Głoszone przez niego konferencje były wspaniałe. Uświadomiły mi ważność wypowiadanego słowa, jako tego, które ma moc przemieniać moje życie. Odsuwanie wszelkich rozproszeń ma służyć zapominaniu o sobie, wychodzeniu poza swoje ego. Bo tylko w ten sposób Bóg może wejść do mojego serca i napełniać mnie swoją Miłością. Ojciec Freeman nauczał też jak praktykować medytację. W prosty sposób objaśniał jak ważne są: postawa ciała, trwanie w skupieniu i bezruchu, a przede wszystkim wypowiadanie słowa z pokorą, wiarą i miłością.

Czas spędzony na Meditatio przeżyłam z wielką radością i w poczuciu, że Bóg wychodzi mi naprzeciw, abym mogła znaleźć to, czego szukam przez całe życie: przebywania w Jego obecności i doświadczania pełni życia w Nim. Gościnność Ojców Dominikanów, którzy z wielką otwartością przyjęli uczestników pod swój dach, świetna organizacja, serdeczność i troska organizatorów sprawiły, że bez przesady mogę powiedzieć, iż był to jeden z najlepszych weekendów w moim życiu.

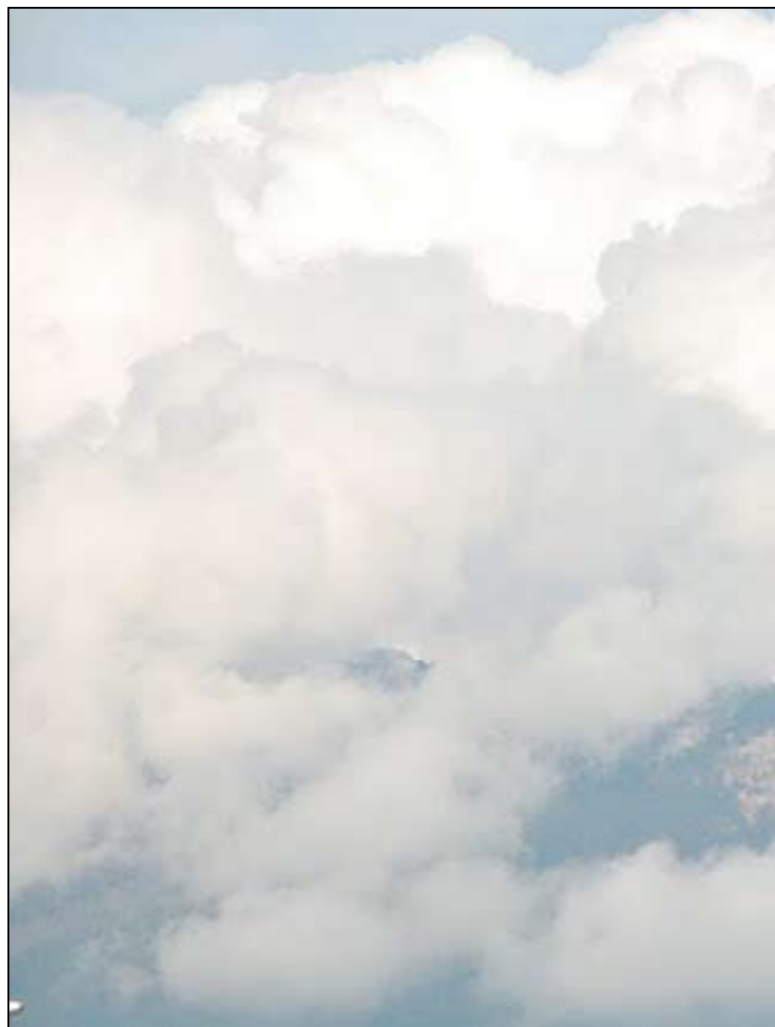
Mam nadzieję, że w moim dalszym życiu zaowocuje on rozwojem duchowym i przemianą wewnętrzną. Na koniec cytuję z nauczania jednego z najważniejszych mistrzów życia duchowego XX w. ojca Johna Maina:

„W swej istocie medytacja jest usuwaniem się na plan dalszy i przyzwalaniem na to, by Bóg zajmował w naszym życiu pierwsze miejsce; jest robieniem kroku do tyłu, przez co nie skupiamy się na sobie, lecz na Bogu. W ten sposób odnajdujemy nasze miejsce w świecie, a nasze relacje porządkują się – nasze relacje z innymi, ze stworzeniem, z Bogiem”.

B.S.

ANI JOGA, ANI ZEN, CZYLI ...MODLITWA PROSTOTY ZAKORZENIONA W TRADYCYJI KOŚCIOŁA.

Tytuł moich refleksji zapożyczyłem z książki karmelity bosego o. Wilfrieda Stinissena OCD¹. Dlaczego tak nazwałem moje refleksje, mam nadzieję, że zostanie to zrozumiane w ciągu dalszej lektury. Na samym początku chcę w kilku słowach przedstawić swoją drogę odkrywania tego, czym dla mnie jest modlitwa prostoty. I tutaj trzeba trochę się zatrzymać. Wychowany zostałem w tradycji katolickiej. Odkąd pamiętam rodzice prowadzili mnie i moją młodszą siostrę do kościoła, na niedzielne katechezy dla przedszkolaków. W domu panowała religijna atmosfera, ze wspólną wieczorną modlitwą. Poza tym mama, nauczycielka historii, a tato inżynier mieli wielki kult do słowa pisanego. W domu była duża biblioteczka, zresztą rodzice dużo czytali i ja sam w pewnym momencie odkryłem wspaniały świat książek, z początku był to cykl opowieści w stylu „*Tomka w krainie kangurów*” Alfreda Szklarskiego, później inne przygodowe, aż przyszedł czas odkrywania literatury filozoficzno - religijnej. Okres szkoły podstawowej i średniej to czas mojego bycia ministrantem i lektorem w parafii. To długie dyskusje w gronie znajomych i nie tylko o sensie chrześcijaństwa, praktyki życia religijnego. W sumie jest kilka wydarzeń, które stały się w pewnym sensie wyznacznikiem związanym z moimi poszukiwaniami swojego miejsca w Kościele. Pierwsze wydarzenie, to właściwie spotkanie z wujkiem mojej mamy, chociaż razem z siostrą także odnosiliśmy się do niego tak, jak nasza mama. Był to wspaniały człowiek, który przed II wojną ukończył szkołę oficerską, a w czasie okupacji był odpowiedzialny za okręg AK w Gorlicach. Po wojnie był prześladowany przez władze komunistyczne, ale to już inna historia... Najważniejsze jest to, że wujek był człowiekiem bardzo czytany, znającym biegle niemiecki i angielski. Dzięki czemu mógł spokojnie czytać, szperać w różnych książkach. Miał ogromną bibliotekę. Jego główne zainteresowania to poszukiwanie Absolutu, wewnętrznego pokoju. Kiedyś opowiadał o swoich poszukiwaniach, niestety w pewnym momencie odszedł od Kościoła i dalej szukał. Zbliżył się do hinduizmu, ćwiczył jogę, sam kiedyś mówił, że w wieku ponad 60 lat mógł pół godziny stać na głowie. Mnie i mojej siostrze to bardzo imponowało. Pamiętam, że to było już chyba na początku szkoły średniej, wujek podarował nam dwie książeczki, jedna to „*Hatha Joga dla wszystkich*” Maliny Michalskiej, a druga to „*Krótkie wprowadzenie do medytacji*”. Autora już nie pa-



fot. Mariusz Woźniak OP

miętam. Pamiętam, że wtedy po raz pierwszy rozpocząłem próby medytacji zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tych pozycjach książkowych. Trwało to kilka tygodni. Później czytając różne książki szukałem takiej literatury, aby pogłębić znajomość innych religii, oraz wszystkiego, co jest związane z rozwojem duchowym człowieka. Drugie spotkanie to spotkanie z kuzynem Jarosławem Markiewiczem, poetą i malarzem. Później okazało się, że od wielu lat praktykującym buddyzm zen. Po maturze w 1984 roku, będąc u niego w Warszawie wiele czasu spędziliśmy na rozmowach, widać było jego ogromną fascynację Wschodem, szczególnie zenem. Pamiętam, że podarował mi książkę Hermana Hesse „*Wilk stepowy*”, któ-

¹ Wilfrid Stinissen OCD, *Ani joga, ani zen - chrześcijańska medytacja głębi, W drodze 2000.*

Praca nad tekstami Jana Kasjana i innych starochrześcijańskich pisarzy (Tertuliana, Orygenes, Cypriana, Jana Chryzostoma, Ewagriusza z Pontu) oraz nad Apoftegmatami Ojców Pustyni, była dla mnie wielkim odkryciem i jednocześnie spotkaniem z kimś, kto ukazuje konkretną drogę rozwoju życia modlitwy. Prostota i głębia modlitewnego spotkania z Jezusem stała się dla mnie ważnym wyznacznikiem w mojej modlitewnej praktyce.



ra „połknąłem” w jedną noc. Obrazy kuzyna, jego poezja i własne poszukiwania pozostawiły we mnie wspomnienie człowieka szukającego czegoś, co pozwoliłoby doświadczyć jedności psychofizycznej. W tym wszystkim co on mówił, w jego lekturach odkryłem w sobie wewnętrzny opór przed takim podejściem do duchowości, do unifikacji doświadczeń mistycznych w różnych religiach. Autorzy i przewodnicy, na których on się powoływał, to ludzie reprezentujący Erę Wodnika. Zaintrygowało mnie wtedy jedno pytanie, na ile tradycja chrześcijańska zawiera w sobie odpowiedź na nurtujące pytania mojego kuzyna, i na ile ja sam jestem w stanie nawiązać dialog z nim tak, aby móc ukazać jemu drogę chrześcijańskich mistyków. W 1984 roku wpadła mi w ręce książeczka jezuitę Hansa Waldenfelsa „*Medytacja na wschodzie i zachodzie*” a później w swoich poszukiwaniach odkryłem

książki trapisty Thomasa Mertona, benedyktyna Bede Griffithsa, liczne artykuły w miesięczniku „*W drodze*”, gdzie można było znaleźć teksty różnych autorów dających odpowiedź na moje poszukiwania. Kiedy po roku studiów na Politechnice Wrocławskiej znalazłem się w Seminarium Duchownym we Wrocławiu, jednym z miejsc, które odwiedzałem często poza kaplicą, była wspólna biblioteka. Kolejny krok mojej duchowej przygody to dominikański nowicjat i Zakon Kaznodziejski, gdzie w 1993 roku otrzymałem święcenia prezbiteratu. Tematem mojej pracy magisterskiej była „*Droga modlitwy nieustannej według Collationes Patrum IX i X, Jana Kasjana*”. Promotorem był prof. Henryk Pietras SJ, który w zasadzie sam zaproponował mi ten temat. Praca nad tekstami Jana Kasjana i innych starochrześcijańskich pisarzy (Tertuliana, Orygenes, Cypriana, Jana Chryzostoma, Ewagriusza z Pontu) oraz nad Apoftegmatami Ojców Pustyni, była dla mnie wielkim odkryciem i jednocześnie spotkaniem z kimś, kto ukazuje konkretną drogę rozwoju życia modlitwy. Prostota i głębia modlitewnego spotkania z Jezusem stała się dla mnie ważnym wyznacznikiem w mojej modlitewnej praktyce.

Zaraz po święceniach wyjechałem na Białoruś, do Baranowicz, gdzie przez pięć lat prowadziłem życie duszpasterza w parafii p/w Podwyższenia Krzyża Świętego i w okolicznych wioskach. Ten czas był bardzo aktywny, ale jedna z rzeczy, jaką udało się wprowadzić wtedy w parafii to czwartkowa modlitwa w ciszy. Było to nie tylko dla mnie ciekawe doświadczenie. Warto podkreślić, że pobożność naszych parafian w większości to pobożność ludowa, w której dużo jest litanii, modlitwy różańcowej. Chciałem tym ludziom zaproponować nie tyle coś całkiem nowego, ale trochę inną formę modlitwy, gdzie będą długie momenty ciszy. Centrum modlitwy była adoracja Najświętszego Sakramentu poprzedzona pięciominutową konferencją. A potem był czas na modlitwę w ciszy. Po pierwszym spotkaniu, w którym brały udział starsze parafianki plus kilkanaście młodych ludzi ich wrażenia były mieszane. „Moje babcie” dziękowały za taką formę nabożeństwa, ale same mówiły, że im trudno w zupełnej ciszy się skupić. Kolejne spotkania, a szczególnie wprowadzenia na pewno pomogły w tym, aby odkryć takie słowo, (formułę modlitewną, o której mówił Jan Kasjan),

które pozwoliłoby uczynić modlitwę bardziej otwartą na działanie Ducha Świętego. Te nasze czwartkowe spotkania trwały kilka lat. W 1998 roku wyjechałem z Baranowicz do Kijowa. Tutaj mój czas w większości był przeznaczony na pracę w naszym dominikańskim wydawnictwie KAIROS, gdzie do dzisiaj pracuję.

Kiedy zachęcałem tutaj na Ukrainie moich znajomych do tego rodzaju modlitwy, szczególnie w formie medytacji proponowanej przez WCCM, wywoływało to różne reakcje, począwszy od pewnego zaciekawienia do zupełnie niezrozumienia, o czym mówię. Lektura książek Johna Maina OSB², Thomasa Keatinga OCSO³, Apoftegmatów ojców pustyni, które dawałem tym osobom do poczytania niewątpliwie poszerzyło ich horyzonty, ale mimo wszystko pytania pozostawały. Na przykład, a co Kościół Katolicki o tym sądzi, dlaczego o. Main używa słowa mantra? Zrozumiałem, że dla ludzi, którzy przychodzą do Kościoła w wieku dorosłym po wieloletnich poszukiwaniach swojego miejsca, rzeczywiście może to być trudne. Ale trudność może być na poziomie albo niezrozumienia terminologii, pozornie czegoś nowego, albo na tym, że pojawia się jakaś propozycja korzystająca z doświadczeń innego kręgu religijno – kulturowego. Jest to coś obcego, dalekiego i właściwie po co z tego korzystać, jeśli mamy różaniec, litanie... Także siostry, Misjonarki Miłości, które tutaj w Kijowie nazywamy „kalkutkami”, kiedy im od czasu do czasu podrzucałem cotygodniowe czytania pomocne w medytacji ze strony www.wccm.org, któregoś razu powiedziały mi: tutaj za dużo mantry, dla nas jest to jakieś dziwne. Chociaż korzystają z tych tekstów jakoś po swojemu. Wydaje się, że też rola Kościoła Katolickiego polega na tym, aby ukazywać bogactwo Kościoła oraz z naszej strony udostępniać i wyjaśniać dokumenty kościelne, w których możemy znaleźć konkretne wskazówki dotyczące np. medytacji⁴.

Ponieważ mieszkam na Ukrainie, więc dla mnie samego, jak i dla tych, którzy będą chcieli się zaangażować w tego rodzaju rodzaj modlitwy warto ukazać medytację, jako coś żywego w tradycji Kościoła. Dlatego ważne jest to, aby w sposób kompetentny ukazać drogę rozwoju tego typu modlitwy w chrześcijaństwie, przedstawiając bogactwo całego Kościoła, także tego jeszcze niepodzielnego. Mam tutaj na myśli Modlitwę Jezusową prakty-

kowaną w Kościele Prawosławnym. Ważnym elementem jest także dialog międzyreligijny, ale to na pewno krok dalej, ważnym jest odkrycie i poznanie tego, co już jest w naszej Tradycji. Temu celowi będzie służyło seminarium, jakie chcemy przygotować w Kijowie, w naszym dominikańskim klasztorze. Wtedy poprzez konferencje, prezentacje WCCM, oraz praktykę medytacji będzie można ukazać wartość tej modlitwy. Seminarium będzie otwarte dla wszystkich zainteresowanych taką formą modlitwy, zarówno dla katolików, jak i prawosławnych, czy ludzi poszukujących... Chcę tylko dodać, że dzięki małżeństwu Marii i Alberta Zakharowych ze Lwowa, którzy stworzyli stronę internetową o medytacji chrześcijańskiej w języku rosyjskim przygotowujemy do druku książkę o. Laurence'a Freemana OSB, „*Light Within*”. Niedawno otrzymaliśmy prawa autorskie na wydanie tej pozycji w naszym kijowskim wydawnictwie KAIROS. Już na zakończenie jeszcze raz chcę podkreślić, że termin wschodnia medytacja, kursy medytacyjne, szczególnie tutaj na Ukrainie, i nie tylko, kojarzą się jednoznacznie z jogą, kursami psychoterapeutycznymi, teozofią, czy z sektą Białego Bractwa Jurija Krywogonowa, Żywą Etyką Rerichów. Wymieniam tylko kilka grup, ruchów, czy sekt bazujących na antropozofii Rudolfa Steinera. Dlatego też proponując potencjalnym uczestnikom medytacji nasze seminarium czy początek grup modlitewnych (medytacyjnych) warto przemyśleć, w jaki sposób przedstawić cały program, aby wykluczyć skojarzenia z sektą, czy z elementami wschodnimi, które mogłyby zaciemnić istotę modlitewnego spotkania w duchu tradycji Kościoła.

Mariusz Woźniak OP, Kijów mariusop@gmail.com

MARIUSZ WOŹNIAK OP Urodził się w Bolesławcu, na Dolnym Śląsku w 1964 r. W 1987 roku wstąpił do Zakonu Dominikanów, a w 1993 przyjął święcenia kapłańskie. Do 1998 roku pracował duszpastersko w Baranowiczach, na Białorusi, a od przyjazdu na Ukrainę przez pięć lat mieszkał w Kijowie; przez dwa lata był magistrem postulatu w Fastowie (08.2003 – 06.2005). Obecnie mieszka w Kijowie. Debiutował w 1994 r. w piśmie *MINIATURA HAIKU*, a pierwszy tomik poetycki *Spotykamy się na chwilę* ukazał się w 2000, a następny *Wszystko jeszcze przed nami...* w 2001. Jego wiersze znalazły się w pierwszej *Antologii polskiego haiku*, (wydawnictwo NOZOMI, Warszawa 2001). W 2004 roku ukazały się zbiór *opowiadań Zapisane pod tęczą*, a latem 2009 roku kolejny tomik poetycki *Ogniste lampy* (wydawnictwo Scriba, Racibórz 2009).

² John Main OSB, *Ścieżka medytacji*, WAM 2007

³ Thomas Keating OCSO, *Otwarty umysł, otwarte serce*, W drodze 2004

⁴ List do biskupów Kościoła Katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej, *Orationis Formas*, 1989



fot. Mariusz Woźniak OP

KORZENIE CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI CZ. 2

Ojcowie i Matki Pustyni

W reakcji na te zjawiska* pojawili się mężczyźni i kobiety, którzy w poszukiwaniu doświadczenia autentycznego życia duchowego, nie znajdując go w świecie rządzonym przez Imperium Rzymskie, zaczęli wycofywać się w ciszę pustyni egipskiej. Ich ideałem stało się życie wartościami ewangelicznymi tak, jak czyniły to pierwotne chrześcijańskie wspólnoty monastyczne. Życie w obecności Boga – oświecenie – było celem nadrzędnym, drogą zaś ku niemu miała być czystość serca.

Wycofanie się w surowość pustyni i życie w ubóstwie było wyrazem białego męczeństwa, w przeciwieństwie do czerwonego męczeństwa prawdziwych męczenników, których darzyli głęboką czcią. Wyrzekli się wszystkiego, co w naszym pojęciu stanowi istotę codziennego życia; stali się rebeliantami, którzy poszli pod prąd utartych norm ich czasów. Posiadanie domu, małżeństwo, pozycja społeczna, wszystko to nie liczyło się w poszukiwaniu pełnego sensu życia. Ich przewodnim mottem były słowa św.

Pawła z Listu do Rzymian: „*Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe*”(Rz 12,2). Dla Thomasa Mertona było to traktowanie społeczeństwa jako: „*wraku rozbitego statku, od którego każdy, kto chciał ocalić swe życie, musiał odpłynąć jak najdalej.*”

Z pewnością nie byli oni pierwszymi anachoretami pustyni – Antoni Wielki odwiedził kilku z nich na początku swej podróży, a Pachomiusz uczył się od starego Palemona eremity. Jednak do tej pory nie było ich aż tak wielu. Pod koniec IV w. co najmniej 30 tysięcy mnichów i mniszek żyło na pustyniach Egiptu, Palestyny i Syrii.

Ojcowie i Matki pustyni byli pod wpływem wszystkich odcieni grup i szkół myśli, które istniały w ich czasach (patrz Chrześcijańska Medytacja Nr 7, Korzenie Chrześcijańskiej Medytacji, cz.1, przyp. tłum.).

*Poprzednia część skończyła się na czasach rządów cesarza Konstantyna, który w 312 r. przyznaje chrześcijanom wolność wyznania. Późniejsze wydarzenia coraz bardziej zacieśniają związki polityki z Kościołem. Prowadzą do uzyskiwania władzy politycznej przez biskupów, do bogacenia się i rozwiązłości moralnej duchowieństwa. Cesarstwo Rzymskie chyli się ku upadkowi. Cz. 1 ukazała się w nr. 7 naszego kwartalnika



fot. Mariusz Woźniak OP

Mnisi koptyjscy zaliczani byli do „pogan”. Szczególny więc wpływ miały na nich pisma św. Pawła. W powszechnym obiegu były też w tamtym czasie przeróżne odmiany ewangelii, z którymi anachoreci mieli z pewnością styczność. Nie wykluczone, że niektórzy z nich byli gnostykami. Potwierdza to odkrycie z 1945 r. dokonane koło Nag Hammadi, niedaleko klasztoru założonego w IV w. przez Pachomiusza, wielkiej wazy pełnej różnorodnych manuskryptów. Wydaje się prawdopodobne, że mnisi tam je zakopali, zamiast je zniszczyć, tak jak brzmiało polecenie Anastazjusza. Wśród nich znalazły się pisma Walentiusza i innych myślicieli gnostyckich, cztery kanoniczne Ewangelie, Ewangelia św. Tomasza i zbiory luźnych sentencji tradycji ustnych pierwszego wieku.

Ojcowie Pustyni nie byli jednorodną grupą: „*Abba Poemen powiedział, że abba Jan twierdzi, że święci są jak drzewa, każde z nich wydaje inny owoc, chociaż podlewa je ten sam deszcz. Ich praktyki różnią się, lecz ten sam Duch działa w nich wszystkich*” (Z Mądrości Ojców Pustyni). I tak znowu spotkamy tu znane nam podziały na grupy niemistyczne i mistyczne. Z jednej strony mamy więc mnichów gnostyków oraz wyedukowanych przedstawicieli szkoły Orygenesusa, z ich neoplatońskim wierzeniem w podobieństwo duszy i Boga i możliwością duszy wzniesienia się i zjednoczenia z nienazwanym i nieopisanym Bogiem. Z drugiej zaś znajdujemy bardziej dosłownie myślących mnichów koptyjskich, wśród których wielu nie umiało czytać i pisać, którzy Biblii uczyli się na pamięć ze słuchu.

Ich wyobrażenia Boga były bardzo antropomorficzne. Dla nich istniała nieprzekraczalna przepaść między Bogiem a człowiekiem. Tylko życie w pokucie i walce przeciwko siłom zła, próbując pokonać demony na ich własnym polu, pozwala Bożej łasce przekroczyć ten przedział i zbawić człowieka. Stąd Anatazjusz w „*Życiu Antoniego*” tyle miejsca poświęcił na zmagania z demonami (patrz www.wccm.pl Konferencje Kim Nataraja, przyp. tłum.), niż na próby wzniesienia się ku Bogu.

Jakby nie było, jednakże różnice między tymi wieloma ugrupowaniami dotyczyły jedynie spraw powierzchownych. W istocie rzeczy ich nauki były bardzo podobne, gdyż w obu przypadkach bazowały one na empirycznym doświadczeniu życia modlitwą w warunkach pustyni. I tak wszyscy przywiązywali wielką wagę do oczyszczenia pożądań – ową walkę z demonami – a przez to oczyszczenie umysłu i uwolnienie go od dominacji ego. To właśnie ich przeżycia na własnej skórze są źródłem wielkiego psychologicznego wglądu. Drogą do oczyszczenia było „*oddzielenie się*”, uwolnienie nie tylko z myśli dotyczących nas samych – co też podkreślali mnisi koptyjscy – ale, jak głosili naśladowcy Orygenesusa, myśli i wyobrażeń Boga. Było dla nich jasne, że Boga nie da się pojąć w ten sposób. Z pewnością zgodziliby się w zupełności z Wittgensteinem: „*To o czym nie da się mówić, to musimy przekroczyć w milczeniu*”.

Narzędziem, jakim się posługiwali, by wydostać się poza strumień myśli i rozproszeń i uspokoić umysł, była formuła - dziś nazywana mantrą – fraza modlitewna, którą powtarzali: „*Niech tej właśnie formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem, porzuci zbytek wszelkich innych myśli*” (Jan Kasjan, Konferencje).

Kasjan zalecał formułę „*Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu, Panie pospiesz ku ratunkowi memu*”. Podkreślał, że używanie mantry nie powinno być ograniczone do czasu modlitwy, ale że powinna być ciągle w pamięci „*Tak oto nieustannie powtarzajmy tę modlitwę: w nieszczęściu, abyśmy zostali wybawieni, w szczęściu, abyśmy je mogli zachować, nie unosząc się pychą. Rozważajmy ją nieprzerwanie w naszym sercu, nie przestawajmy śpiewać w pracy, w podróży czy w jakimkolwiek innym zajęciu. Rozmyślajmy o niej we śnie, przy jedzeniu i w każdej potrzebie*.” Celem tej praktyki było osiągnięcie stanu nieustannej modlitwy, jak to zalecały Ewangelie. Podkreślali, że medytacja mantrą prowadziła do czystej kontemplacji bez udziału świadomego postrzegania, jak ujął to św. Antoni: „*Mnich, który wie, że się modli, nie modli się. Mnich, który nie wie, że się*

modli, modli się prawdziwie". Prostota życia pustynnego prowadzonego w ciszy i odosobnieniu wspierała wysiłek osiągnięcia owej głębokiej wewnętrznej ciszy i spokoju. Pozostawiając za sobą wszystkie materialne dobra, życie upływało im w jaskiniach i lepiankach, koncentrując się na dotarciu do Ostatecznej Rzeczywistości. Odżywiali się bardzo skromnie, zarabiając na posiłek plecieniem koszy i lin, które sprzedawali na miejscowych targowiskach. Ascetyczność pustyni była kanwą, na której budowali prostotę życia, robiąc tylko tyle, co było absolutną koniecznością, by utrzymać się przy życiu, wszystko poza tym było dążeniem ego, i jako takie antyproduktywne w osiągnięciu czystego widzenia. Ich proste, bez wymagań, życie dostarczało mniej obaw, a przez co zmniejszało ilość rozproszeń w czasie medytacji.

Wzmianka o Matkach Pustyni spotyka się u wielu współczesnych ze zdziwieniem. Tymczasem pustynia pełna była kobiet, a wiele z nich odznaczało się większą determinacją i odwagą od ich męskich odpowiedników w stawianiu oporu światu. Trzeba nam pamiętać, że kobieta tamtych czasów uważana jedynie za ruchomy majątek ojca i męża, pozbawiona była wszelkich praw. Ich życie na pustyni musiało być bardzo surowe i ciężkie. Towarzyszyły im uprzedzenia i osady wielu, nie wykluczając tu ich współtowarzyszy eremitów. Niemniej jednak cieszyły się one opieką przywódców chrześcijańskich, jak widać



fot. Mariusz Woźniak OP

to w wypowiedzi Grzegorza z Nyssy; *„Kobieta jest takim samym obrazem Boga, jak mężczyzna. Obie płcie są sobie równe. Ich cnoty są równe, takie same są ich zmagania ze słabościami... Czy mężczyzna może mierzyć się z kobietą, która żyje pełnią życia?”*

Tradycja pustynna była tradycją ustną, a związane sentencje mądrościowe Ojców i Matek zachowały się jako zapiski ich uczniów w różnych manuskryptach. Niestety nie zachował się Meterikon, manuskrypt powiedzeń Matek Pustyni. Ostało się jedynie kilka z nich zapisanych w Apofgematach Ojców Pustyni. Niestety przez taką formę przetrwania utraciliśmy ich zasadniczy kontekst, w rzeczywistości bowiem były one naukami przeznaczonymi dla konkretnego ucznia, w jego danym stanie duchowości.

Janowi Kasjanowi zawdzięczamy udostępnienie chrześcijańskiemu Zachodowi nauk Ojców Pustyni, którymi był dogłębnie przejęty. Sam Kasjan, też będąc mnichem, był zwolennikiem orygenizmu, a jego bezpośrednim nauczycielem był Ewagriusz z Pontu. Konferencje Kasjana są zapiskami rozmów z przynajmniej piętnastoma starcami pustyni egipskiej niedaleko Aleksandrii, w różnych jej miejscach i czasie. To ogromne dzieło ukazuje w pełni cel dążeń Ojców eremitów: osiągnięcie jednoś ci z Bogiem poprzez czystość serca. Kasjan w Konferencjach w zasadzie powtarza nauczanie Ewargiusza (więcej o nauczaniu Ewargiusza patrz www.wccm.pl Konferencje Kim Nataraja, przyp. tłum.), ujmując je w nieco bardziej dyplomatyczny język. Dyplomacja była tu jak najbardziej wskazana, szczególnie, że naukę Ewargiusza, tak jak i Orygenesesa, zaliczano do kategorii hereetyckich, jako wynik bezpośrednich zderzeń poglądów mnichów koptojskich z orygeneskim. Niestety w IV w. spory te zakończyły się wygnaniem tych ostatnich z pustyni egipskiej, już w rok po śmierci Ewargiusza.

Jest to moment w historii, kiedy na Zachodzie duchowemu podejściu do chrześcijaństwa zadano na całe wieki ciężką ranę. Św. Augustyn, który też pozostawał pod wpływem nauczania Ojców Pustyni, jeszcze łączył w swoim myśleniu podejście duchowe i ortodoksyjne. Ale tak jak jego poprzednik św. Anastazjusz skupił się na przepaści między Świętym Bogiem a grzesznym człowiekiem. Wg Augustyna tylko łaska Boga była zdolna pokonać tę przepaść i uratować grzesznika. Jeszcze św. Benedykt zalecił mnichom codzienne czytanie Kasjana i modlenie się przy pomocy formuły, potem aż do XVI w. idea ta pojawiała się sporadycznie na przestrzeni dziejów u wielkich mistyków takich jak karmelitanie Franciszek de Osuna

i św. Teresa z Avilii, anonimowy angielski autor „*Obłoku niewiedzy*” i benedyktyński angielski mistyk Augustyn Baker. Po okresie Reformacji i Kontreformacji zniknęła zupełnie z horyzontu zachodniego chrześcijaństwa aż do naszego XX stulecia.

Medytacja w Kościele prawosławnym

Na wschodzie przetrwała jednak inna tradycja, która też czerpała z nauki Pustyni – hezychazm - szkoła ascezy i mistycznego zjednoczenia z Bogiem Kościoła prawosławnego. Pisma Ojców Kościoła Wschodniego od IV do XIV w. zebrane zostały w antologii pism ascetycznych Filokaliach. Podkreślano w nich powtarzanie modlitwy Jezusowej dla osiągnięcia wewnętrznego stanu bezruchu i ciszy. Nazwali oni tę formę modlitwy Modlitwą serca, ucząc konieczności przeniesienia modlitwy z umysłu głębiej, do intymności serca. „*Zbierzcie umysł w waszym sercu i stamtąd wyślijcie Jezusowi naszemu Panu wasze błaganie, wołając Jego pomocy „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nademną grzesznikiem”*” pisał św. Grzegorz Synaita. Zachód zetknął się z hazychazmem w XIX w. dzięki anonimowi „*Opowieści Pielgrzyma*”.

John Main

John Main nauczył się medytować mantrą od swami Satyanandy, mnicha Rama Kriszny, którego spotkał podczas swej pracy na Malajach w Brytyjskiej Służbie Kolonialnej. Main był wtedy świeckim praktykującym katolikiem i musiało jeszcze upłynąć wiele lat zanim został benedyktyńskim zakonikiem.

Jeszcze później John Main odkrył, że to czego nauczył się od hinduskiego swami w Malezji, było treścią pism Jana Kasjana. Łatwo wyobrazić sobie radość Johna Maina kiedy przekonał się, że jego modlitwa mantrą, która go tak ubogacała, była częścią tradycji chrześcijańskiej (patrz John Main „*Chrześcijańska medytacja*”, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec 1992). Zasadniczym wkładem Johna Maina w medytację chrześcijańską jest rozpowszechnienie tej formy modlitwy wśród ludzi świeckich. John Main pokazał, że nie jest ona zarezerwowana dla wąskiego grona zakonników, lecz każdy jest wybrany, aby nią podążał.

Modlitwa ta okazała się prawdziwym odkryciem. Paradoksalnie jest wiele wspólnego między naszymi czasami i tymi Ojców i Matek Pustyni. Od lat 60. dał się poznać podobny głód duchowości. Coraz częściej pojawiały się głosy dotyczące zmiany stylu życia, odrzucające dominujące życie materialne i kulturę hedonistyczną. Kryzys przeży-

wa też Kościół, coraz więcej ludzi oddała się od niego, nie znajdując w nim prawdziwego przeżycia duchowości.

Nauka medytacji Johna Maina jest, tak jak u Ojców Pustyni, głęboko zakotwiczona w nauczaniu Jezusa. Nigdy nie zajmował się on teorią, dogmatyzmem czy prawdami wiary, kładąc nacisk na osobiste przeżycie i niezbędną ku temu dyscyplinę medytacji. Pisał: „*Podczas medytacji umysł twój powinien być wolny od myśli, słów i wyobrażeń. Jedynym dźwiękiem w nim powinno być brzmienie mantry, twego świętego słowa.... Mantra jest jak składowa harmoniczna. Wybrzmiewając ją w naszym wnętrzu wchodzimy z nią w rezonans. Ten rezonans prowadzi nas do wewnętrznej spójności... zaczynamy doświadczać głębokiej jedności, którą wszyscy w sobie posiadamy. I tak powstaje rezonans między tobą i resztą stworzenia, jedność między tobą i twoim Stwórcą*”.

Przez następne 20 lat, po śmierci Johna Maina, jego następca o. Laurence Freeman OSB niestrudzenie przemierza świat wzdłuż i wszerz głosząc ponowne odkrycie chrześcijańskiej medytacji, która obecnie praktykowana jest w ponad 100 krajach na całym świecie. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej jest wspólnotą ekumeniczną i ponadwyznaniową, promując przyjaźń i dialog międzyreligijny, w szczególności z buddyzmem i Jego Świątobliwością Dalajlamą.

Kim Nataraja

Dzięki uprzejmości wyd. Medio Media,

„*Tańcząc z własnym cieniem*”

(Dancing with your shadow, Medio Media 2007),

Tłumaczenie Andrzej Ziółkowski

KIM NATARAJA Urodziła się w Holandii. Od 1960 roku mieszka w Londynie wraz z mężem i dwójką dzieci. Jest emerytowanym wykładowcą języków nowożytnych. Od 1993 roku jest członkiem WCCM. W 1998 roku została oblatem benedyktyńskim Wspólnoty, a od 1999 roku pomaga o. Laurence'owi Freemanowi w prowadzeniu Szkoły Medytacji Chrześcijańskiej i dni skupienia dla wszystkich grup Wspólnoty rozszianych po całym świecie. W 2003 roku Kim zorganizowała i poprowadziła w londyńskim Centrum WCCM roczny kurs „Chrześcijańskie korzenie mistycyzmu”. Od tego czasu kurs cieszy się dużą popularnością i w roku 2008 ukazał się w wersji książkowej (wyd. Canterbury Press). Na stronie internetowej www.meditationwithchildren.com Kim umieszcza porady odnośnie wprowadzenia dzieci w Medytację Chrześcijańską. Kim jest członkiem założycielem towarzystwa Bede Griffiths Sangha i bardzo aktywnie wspomaga prace Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej na polu dialogu międzyreligijnego.

W atmosferze modlitwy, cichej medytacji, odczytów i otwartej rozmowy ojciec Robert Kennedy poprowadził uczestników po pasjonujących obszarach, gdzie buddyzm spotyka się z chrześcijaństwem. Seminarium było poprzedzone rekolekcjami medytacyjnymi.



fot. wccm.pl

Słów kilka o rekolekcjach zen z o. Robertem Kennedym SJ

P przed Seminarium Johna Maina od 26 do 28 sierpnia br. Robert Kennedy prowadził warsztaty medytacji zen. Ilość miejsc była ograniczona, ale szczęśliwie, jako pierwsza na liście rezerwowej, mogłam w nich uczestniczyć. Odbywały się one w benedyktyńskim klasztorze Chrystusa Króla, na przedmieściach Londynu. Mieszkałam daleko od klasztoru. Wyruszałam z domu około 5 rano. Sesje zaczynały się o 7. Robert Kennedy, jezuita a jednocześnie mistrz zen – Roshi, prowadził rekolekcje według kanonu medytacji zen - formy medytacji, wywodzącej się z buddyzmu. Wykracza poza jego ramy i może być praktykowana przez wyznawców innych religii. Doprowadzić ma do poznania naszego prawdziwego „ja”, do odsunięcia zbędnych wyobrażeń i koncepcji o sensie istnienia, utwierdzając nas w rzeczywistości – w chwili, która jest i w której jesteśmy zanurzeni w Bycie z Bogiem. Zen po-

мага w kontemplacji. Medytowanie w zen jest pozbawione obrazów, jest trwaniem w ciszy w całkowitym oderwaniu od najbardziej podstawowych potrzeb - potrzeby wiedzy, tworzenia pojęć i wyobrażeń, znajdowania racjonalnych argumentów. Ma być nieustającym trwaniem w chwili, w rzeczywistości, w jasnej wiedzy o sobie samym. Metoda zen pomaga w odrzuceniu powierzchownego egocentryzmu. Zbliża do „Ja” prawdziwego - ukrytego i bliskiego Bogu.

Najważniejsze jest być ze sobą, w ciszy, z błogosławioną pustką świadomości.

Podstawą i treścią medytacji zen jest trwanie w zazen - medytacyjnym siedzeniu. Wskazane jest praktykowanie zazen przez co najmniej kilka dni. Taka sesja nazywa się *sesshin* i najczęściej siedzi się w grupie. Jedną z form pomocy w trwaniu w zazen jest stosowanie przez mistrza

„kija”. Roshi uderza w ramię ucznia – żeby się „przebudził”, nie zniechęcił w drodze i dążył nieustępliwie do celu - do uzyskania swoistej intuicyjnej świadomości tego, co **Tu i Teraz**. Uderzenia nie mają w sobie nic agresywnego - są hasłem do Przebudzenia.

Podczas sesshin ważne są jeszcze tzw. *teisto* - krótkie nauki Mistrza, zwykle zakończone pozornie nielogicznym wnioskiem, znakiem zapytania i *dokusan* - osobiste spotkanie i rozmowy uczniów z Mistrzem.

W czasie sierpniowego sesshin, każdego dnia odbywało się osiem sesji zazen - przeplatanych *kinhin* - czyli medytacją w ruchu. Zazen odbywało się wewnątrz budynku, *kinhin* w ogrodach klasztornych. Obowiązywało milczenie. Trwaliśmy w ciszy zachowując energię płynącą z odczuwania siebie w rzeczywistości.

Do rytuału zazen należało też wypowiadanie wspólnych modlitewnych formuł tzw. *gacha* - porannych, wieczornych i przed posiłkami. Wypowiadaliśmy je rytmicznie z charakterystyczną pełną zdecydowania intonacją głosu.

O. Robert Kennedy w czasie swoich krótkich *teisto* dynamicznie wypowiadał nauki. Nasze myśli nabierały wtedy jasności i uważności.

Roshi i jezuita w jednej osobie, Robert Kennedy, to uroczy człowiek - o jasnym spojrzeniu. Zaangażowany w swoją rolę Mistrza, słuchający uczniów z ogromną uważnością i ciepłą życzliwością. Przyjechał z dwiema asystentkami - pełną wigoru Irlandką, która otwierała i zamykała sesje i Belgijką prowadzącą nas po ogrodach klasztornych w medytacyjnym orszaku. Robert Kennedy podróżuje po świecie zawsze mając w kieszeni swoich przepastnych spodni dwie książeczki: w lewej kieszeni - tomik z poezją Czesława Miłosza, a w prawej poezje Wisławy Szymborskiej. Niezmiernie mnie to wzruszyło.

fot. wccm.pl



fot. wccm.pl

Po króciutkiej *dokusan*, którą mogłam odbyć z Roshim zaproponowałam, żeby ofiarował Wisławie Szymborskiej jedną ze swoich książek, gdzie prawie na każdej stronie umieszcza cytaty Jej poezji. Ucieszył się bardzo z tego pomysłu. Wpisał dedykację, a ja wkrótce zawiozę książkę „*Zen Gifts to Christians*” („*Zen i jego dary dla chrześcijan*”) pani Szymborskiej. A więc, chcąc zgłębić istotę zen, radzę zanurzyć się w poezje Szymborskiej i Miłosza.

W trzydniowej sesji zazen uczestniczyło dwadzieścia kilka osób – przede wszystkim Anglików i Amerykanów. Rekolekcje były dla mnie wspaniałym przygotowaniem do Seminarium Johna Maina, w którym też uczestniczyłam.

Kasia Serafinowska-Gabryel
Wrocław

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

“Jeśli nie odejdę, nie wrócę z Twoją twarzą. Jeśli ty nie odejdiesz, nie usłyszysz mego głosu”

“Na zewnątrz drzewa nie ma zapachu. Nie ma Chrystusa poza człowiekiem”

Twoja Prawda to jedyna Prawda. Nie ma żadnej uniwersalnej prawdy. Twój Chrystus to ten Chrystus. Nie roztrwoń swego życia! Nie ma żadnego innego Chrystusa niż ten, który mieszka w Tobie. Nie ma Chrystusa poza Tobą. Ty jesteś Chrystusem. Nie jesteśmy przyjaciółmi Chrystusa. Każdy z nas jest Chrystusem. O ileż łatwiej jest nam włożyć Chrystusa z powrotem do niebios i zacząć o Nim rozprawiać. Ale to ty jesteś Chrystusem. Jesteś... Jest tylko jeden Chrystus kochający Siebie – mój Chrystus we mnie, kochający twego Chrystusa w tobie! – tymi słowami Robert Kennedy SJ rozpoczął 23 sierpnia w Londynie Seminarium Johna Maina pt. *“Kiedy Bóg znika...”* Zaproszony przez benedyktyna, o. Laurence’a Freemana OSB przez trzy dni dzielił się z prawie dwiema setkami uczestników z całego świata swym doświadczeniem wiary, owocami swych duchowych poszukiwań i niezwykłą wielością wciąż otwartych dróg – tych, które już przeszedł, i tych, które wciąż na niego czekają. To nie były łatwe chwile, ani łatwe refleksje. Oto wspomnienie – swobodny zbiór impresji autorki. Pozbawiony chronologii oraz struktury. Chodzi o przekazanie cienia klimatu tej przygody, jaką było spotkanie z o. Kennedym, jezuitą, nauczycielem buddyzmu zen, psychoterapeutą i dyrektorem Instytutu na rzecz Duchowej Świadomości w Polityce (Institute for Spiritual Consciousness in Politics) reprezentowanym przy Radzie ONZ.

- Bóg stał się człowiekiem, po to, by człowiek mógł stać się Bogiem. Historia ludzkości jest historią znikającego Boga. Bóg znika, po to, abyśmy mogli być wreszcie sobą. Tylko wtedy zaczniemy Go szukać. Tylko wtedy Go odnajdziemy. Św. Paweł mówi: *“I odtąd już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus”*. Bóg musi czasami znikać. Wyłącznie poprzez taką naturę Boga możemy być w pełni sobą. Bóg nie odbiera telefonu wtedy, kiedy ja dzwonię. To On dzwoni do mnie. (A jeśli Bóg nie dzwoni, to dzwoni do mnie sąsiad) – wyjaśnia Kennedy. W mojej głowie z miejsca zapala się czerwona lampka...Hmmm. A jeśli nie dzwoni? Gdzie był Chrystus w Oświęcimiu?

“Nie ma słów, którymi kwiat określiłby swoje piękno”.

Modlitwa to nie tylko słowa. Modlitwa to trwanie. Trwanie w ciszy. W spokoju. To nie ma być potok słów, lecz trwanie w Nim. Słuchanie. Gotowość na usłyszenie. Trwanie, oczekiwanie, gotowość. Nie paplanina. Taki wgląd, subtelny głos usłyszany podczas modlitwy, czy medytacji doprowadzi cię do tego, by służyć innym. Czasami, by taki wgląd uzyskać, musisz na chwilę wycofać się ze świata, oczyścić się, wyciszyć. I dopiero wtedy, z tym nowym wglądem, powrócić do ludzi. Bo na tym polega zen: pełna współczucia służba innym. Nie samo siedzenie w ciszy. Tylko wdzięczność za możliwość przyjęcia siebie takim, jakim jesteś.”

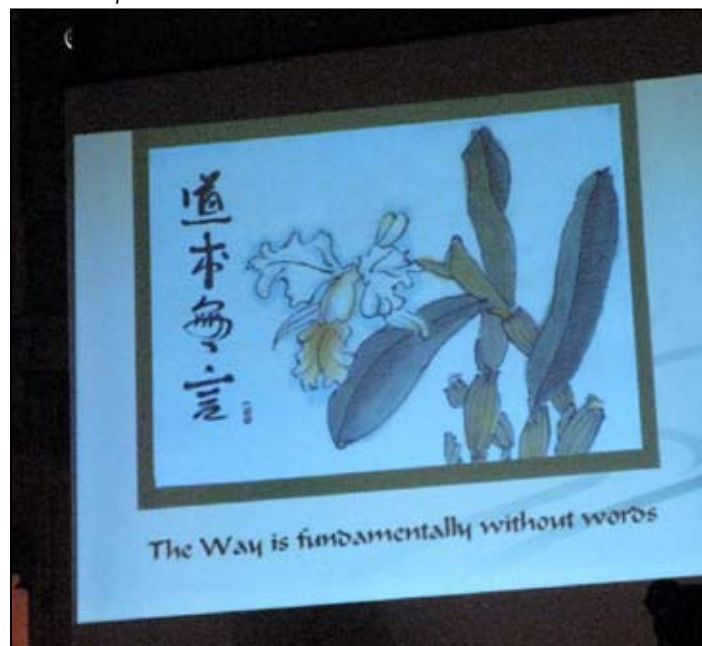
“Ja jestem Drogą, Prawdą i Życiem” – zdaniem Kennedy’ego Jezus wypowiadając tę maksymę mówił o tym, że *“gdziekolwiek jest Prawda, tam Ja jestem”*.

Robert Kennedy jako młody jezuita wysłany został do Japonii, by nawracać Japończyków na chrześcijaństwo. Nie da się nikogo ani nauczać, ani tym bardziej nawracać nie mówiąc jego językiem. Zaczął się więc uczyć japońskiego. Gdy poznał język w stopniu wystarczającym do prowadzenia prostej rozmowy, Japończycy pytali go, jakich Jezuiści mają wielkich nauczycieli duchowych, mi-

fot. wccm.pl



fot. wccm.pl



strzów. Młody Kennedy nie wiedział. Jezuici mają szkoły. Ich misją jest nauczanie świata. W samej Japonii najdroższe szkoły to właśnie te jezuickie. Ale jakich Nauczycieli??? I tak Kennedy w Japonii zaczął się uczyć. Najpierw języka, pojęć, wartości. Potem rozmowy. Rozmowy polegające na słuchaniu. Na słuchaniu tego, co mówi druga osoba. Na równie uważnym słuchaniu tego, czego nie mówi. Na nie pozwalaniu sobie na wścibstwo. - Podstawą jest wypracowanie wzajemnej tolerancji. Być ze sobą nawzajem. Słuchając. Praktykując, czekając aż druga strona zada pytanie. I wtedy próbując jak najlepiej potrafić. Jedyne co można zrobić to poznawać, studiować ich religię. Słuchać i studiować. Studiować i słuchać. Praca na rzecz dialogu międzyreligijnego, tak samo jak psychoanalityczna, polega na promowaniu Prawdy – Prawdy wzajemnej. Buddyści nie są naszymi wrogami, lecz współpracownikami. Potem dochodzi wspólna praktyka. I dopiero wtedy można wejść w skórę rozmówcy. Tylko tak można nawzajem się ubogacać we wglądy – głosił Kennedy. -Trzeba być niezwykle ostrożnym w projektowaniu swych własnych poglądów na innych. Czy my w ogóle jesteśmy świadomi swych poglądów? Czy jesteśmy świadomi czyimi poglądami one są? Buddyzm pomaga nam właściwie zrozumieć istotę nauczania Jezusa. Oczyścić ją z naleciałości. Dla buddyisty nie ma Objawienia poza ludzkim umysłem. Buddyizm to dla chrześcijanina droga powrotu do domu Jezusa. Buddysta nie jest wrogiem. Ma po prostu Inną Prawdę.

Piękno. Droga do Boga poprzez Piękno. Modlitwa to tworzenie piękna. To sztuka. A zen to dyscyplina i struktura mająca pomóc nam wydobyć nasze dobre intencje. A same dobre intencje jeszcze nie wystarczą. Praktyka oczyszczania się, codziennego doskonalenia. Do dobrej modlitwy wiedzie długa droga ciężkiej nauki.

Już na samym początku, piątkowego wieczora, Kennedy przestrzegł otwarcie: - Zen nie jest dla każdego. Spróbuj wszystkiego innego. Zen niech będzie opcją ostateczną. Ostatnią stacją. To bardzo trudna droga. Spróbuj wszystkiego innego. Pozostań z tym, co najbardziej Ci odpowiada. Jeśli znalazłeś to, co ci odpowiada, zostań przy tym. Nie szukaj zen. Po co zresztą miałbyś szukać w zen, jeśli już znalazłeś swą drogę gdzieś indziej?

Potem poetycko nas uspokoił: - Gdy znajdziesz, będziesz wiedział, żeś znalazł. Nasłuchuj subtelnego nawoływania ku-ku (kukułki, którą w zen obdarzono rolę tajemniczego głosu mądrości). I idź za nim. Ku-Ku dotyka Cię lekko i już wiesz, że nie możesz za nią nie podążyć.

Musisz iść dalej. Nie możesz przestać. Idź za tym, co do Ciebie przemawia. Aż wreszcie coś odkryjesz. I złapiesz się za głowę – jakim cudem wcześniej o tym nie słyszałeś? Słyszałeś, słyszałeś, tylko dopiero teraz pojąłeś.

-Twoja Prawda to jedyna Prawda. Nie ma żadnej uniwersalnej prawdy. Twój Chrystus to ten Chrystus. Nie roztrwoń swego życia. Zen to praktyka i praca. Zen to Droga. Nie ma nic wspólnego z Bogiem znikającym, czy Bogiem pojawiającym się. To tylko Droga. Twoja Droga. Droga zasadniczo pozbawiona słów. Słowa nic nie znaczą. Liczy się Doświadczenie. "Nie ma słów, którymi kwiat określiłby swoje piękno"... Piękno. Droga do Boga poprzez Piękno. Modlitwa to tworzenie piękna. To sztuka. A zen to dyscyplina i struktura mająca pomóc nam wydobyć nasze dobre intencje. A same dobre intencje jeszcze nie wystarczą. Praktyka oczyszczania się, codziennego doskonalenia. Do dobrej modlitwy wiedzie długa droga ciężkiej nauki. Często musi upłynąć dużo czasu, zanim będziesz mógł wykonać następny krok. Wciąż schodząc w głąb. W głąb i w głąb. W głąb znaczeń.

Jeden wgląd otwiera trzy tysiące światów.

-Czasem sądzisz, że chodzisz dookoła i nic się nie dzieje. Aż któregoś dnia coś do ciebie dociera i przewraca całe twe życie do góry nogami. Pustka nie jest nicością, ale Bogiem spacerującym, który się zmienia. Pustka jest prawdziwie cudowną egzystencją. Musimy dawać z siebie wszystko w poszukiwaniu Prawdy, a nie marnować czas na zaspokajanie swych potrzeb, na emocjonalne dogadanie sobie. Musimy dawać z siebie wszystko służąc innym. Delikatnie. Uczłowieczając innych. Sprawiając, by

niewolnicy dojrżeli do wolności – nauczał Roshi. - Czechow mawiał, by nie bać się ateizmu, ani nihilizmu. Wszak to są tylko słowa. Jedyne, czego należy się bać, to marnowania życia. Spędzania go na próżno, rozdrabniania. Mamy tylko jedno i ten czas już nie wróci. Rozwiązania wszystkich naszych problemów są wewnątrz nas i – jak uczy zen – znalezienie tych rozwiązań leży jak najbardziej w zasięgu naszych możliwości.

Buddyzm to nie jest kwestia wiary. To kwestia praktyki. Nie ma rzeczy dobrych i rzeczy złych. Rzeczy są jakie są. - Hmm... a ludobójstwo? – pytam Roshiego. - Hmm... - pyta mnie Roshi - Pytasz gdzie był Chrystus w Oświęcimiu? To ja zapytam: A gdzie była ludzkość (człowieczeństwo) w Oświęcimiu? I przypomina: - Zanim przystąpimy do medytacji powinniśmy zaakceptować niesprawiedliwość bez cienia narzekania. Nie osądzaj wg żadnych standardów. Do modlitwy przystępuj z radością, z jedynym oczekiwaniem, by spotkać Drugiego. By spotkać Drugiego w całej jego złożoności. Wszak najpiękniejszy dar, jaki możemy podarować innym – to modlitwa za nich.

Naszym naturalnym przeznaczeniem jest doskonałość. Musimy przebaczać innym, dokładnie w takim samym stopniu, w jakim my sami potrzebujemy przebaczenia. *„Nie módlcie się ustami, jeśli serca wasze są nieczyste. Zła nie czyni się słowem. Intencja pochodzi zawsze z serca.”* Do modlitwy, do medytacji przystępuj bez żadnych oczekiwań, żali, pretensji, wyrzutów. Ten spacer (medytacyjny) jest drogą w nieskończoność, bo tak bardzo poza naszymi możliwościami jest spełnienie tego ideału... Modląc się sięgaj po to, co jest poza zasięgiem naszego uchwycenia. Jest wiele Prawd. Wg zen najważniejsza mądrość pochodzi z serca, słowa tylko zniekształcają przekaz. Zdaniem Kennedy’ego zen kiedyś wejdzie w chrześcijaństwo tak samo, jak psychoterapia. Kiedyś była na “czarnej liście” Kościoła, teraz trudno znaleźć parafię bez psychoterapeuty. Tak samo stanie się z praktykowaniem zen w Kościele.

Zdaniem Kennedy’ego do Biblii trzeba podchodzić rozważnie. A zwłaszcza do zawartej w niej poezji. - Czy Chrystus zmartwychwstał? – pyta ktoś z sali – A czy to jest istotne? Nie bierzcie wszystkiego tak dosłownie – odpowiada Roshi. – A co z cudami, uzdrowieniami, których dokonał Jezus? – padają kolejne pytania – Naprawdę, mówię Wam, nie bierzcie Biblii dosłownie. Nie ma historycznego potwierdzenia ani cudów, ani uzdrowień, ani Zmartwychwstania – mówi Kennedy. I dodaje: - Jest całkowicie nieistotne, czy to, co napisano w Biblii, to jest prawda historyczna. Ważne jest na ile to jest Twoja prawda.

Wzbogacanie chrześcijaństwa innymi tradycjami to droga wielce ryzykowna, ale mocno ubogająca. Dla Kennedy’ego zen jest łaską. Robert Kennedy o sobie

mówi, że nigdy nie odszedł od chrześcijaństwa. Jest kapłanem jezuickim i świeckim nauczycielem buddyizmu zen. Taka jest Jego Droga Wiary. Otwarty jest na wszelkie odpowiedzi – na moją, twoją, wszystkich. Nie wypowiada się autorytatywnie o niczym, ani o zen, ani o chrześcijaństwie. Wie, że może mówić jedynie o swojej Drodze, o swojej Prawdzie.

Te niespełna trzy dni z o. Kennedym nie były łatwe. Potrząsnęły w posadach prawie dwustoma uczestnikami. Jednych wzmocniły w swej drodze, u innych wprowadziły zamęt, który ochłonął dopiero po kilku dniach, jeszcze innych skłoniły do dalszych poszukiwań. Jednych głębiej w chrześcijaństwie, innych bardziej w zen. U jeszcze innych dosadność kilku stwierdzeń Roshiego podcięła na-

Do modlitwy, do medytacji przystępuj bez żadnych oczekiwań, żali, pretensji, wyrzutów. Ten spacer (medytacyjny) jest drogą w nieskończoność, bo tak bardzo poza naszymi możliwościami jest spełnienie tego ideału... Modląc się sięgaj po to, co jest poza zasięgiem naszego uchwycenia.

wet kilka prawd wiary. Ale cóż warte byłyby takie prawdy, gdyby ot tak, w dwa dni można je było podciąć. Mnie również nie podobało się kilka odpowiedzi Roshiego. I dobrze. To są jego odpowiedzi. Ja mam swoje. Ile nas, tyle odpowiedzi. Wszak liczy się tylko nasza własna indywidualna Prawda. Ja dzięki temu spotkaniu wróciłam do domu. Inni dopiero wyruszą w swą długą duchową podróż.

I na koniec krótkie przypomnienie: - Moja Prawda to spójność tego, co wewnątrz, z tym co na zewnątrz. Moja Prawda to działanie zgodnie ze sobą. Moja Prawda to wysiłek, jaki muszę codziennie wkładać w to, by w ciszy umysłu pozwolić usłyszeć głos swego serca. Dąż do doskonałości. Zapomnij o wszystkim, co masz w umyśle. Podążaj za sercem. Pamiętaj, że *“chrześcijaństwo i buddyzm nie są tym samym, ale nie są też inne.”*

Monika Kołątaj

MONIKA KOŁĄTAJ Dziennikarka, podróżniczka, stale w drodze.

Od czasu, gdy najszcześliwszych ludzi spotkała w chatkach bez okien i drzwi wśród zagubionych w dżungli amazońskiej plemion Yagunas i Tikunas, zdecydowanie inaczej patrzy na świat.

Wolontariuszka różnych organizacji pozarządowych w Polsce, USA, Niemczech. Chryścijanka przekonana o konieczności dialogu międzyreligijnego i poszukiwania wspólnych źródeł wszystkich religii i duchowości. Zaangażowana w ruch na rzecz duchowego podejścia do praw człowieka.



fot. wccm.pl

SERCE CISZY

Spotkanie Międzyreligijne zorganizowane przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej i buddyjski Instytut Karma Ling w Genewie (20 – 22 listopada 2009r.).

W dniach 20 do 22 listopada br. w Genewie, odbyło się spotkanie chrześcijan, buddystów i muzułmanów. Chrześcijan, reprezentował ojciec Freeman, buddystów, lama Denys Rimpoche a muzułmanów, dr Faouzi Skali, sufista z Maroka.. Tematem spotkania była droga kontemplacji w tych trzech tradycjach duchowych. Droga kontemplacji, która jako źródło zrozumienia i pojednania przyczyniałaby się do budowania pokoju na świecie.

Mówcy przedstawiali, jak przeżywana jest medytacja i kontemplacja w każdej z tych tradycji. Podawali podstawy filozoficzne i praktyczne medytacji w życiu codziennym.

Tradycja sufizmu jest niewątpliwie bliska chrześcijańskiej - medytacja polega na nieustającym wymawianiu imienia Boga. To, co łączy wszystkie te tradycje, to zamieranie w ciszy. Dawanie przestrzeni Niepoznaniem, Nieokreślonemu, Bogu czy w przypadku buddyzmu Absolutowi. W każdej z tradycji ważne jest trwanie w danej chwili, w tej, a nie innej rzeczywistości. Bycie autentycznie Sobą, ale też przekraczanie samego Siebie, współodczuwanie wobec innych i świata, akceptacja Innego.

Pytania w dyskusji dotyczyły w zasadzie spraw znanych i podstawowych. Zabrakło wspólnego rozważania tego, by TAKIE porozumienia nie były sprawą małych grup, ale mogły zataczać szerokie kręgi wśród wyznawców danej tradycji.

Trudno zresztą na przykład mówić o szerokiej grupie buddystów, bo buddyści - Europejczycy to najczęściej elita dobrze prosperujących zawodowo i społecznie ludzi, których jest stosunkowo niewielu.

W przestrzeni religijnej Europy niewątpliwie ważne miejsce zajmują muzułmanie. Sufizm, mistyczna szata islamu, to trochę jak medytacja w chrześcijaństwie. Sufizm swą treścią jakże niezmiernie mocno i wyraziście przypomina księgę „Pieśni nad Pieśniami” Starego Testamentu.

Sufiści i medytujący chrześcijanie stanowią mniejszość wśród swoich współwyznawców. Pojednanie dokonywać się wszakże może. I powinno zataczać szerokie kręgi. Czy drogą może być Medytacja? Być może. Wspólnota medytacyjna nie pociąga za sobą żadnych doktrynalnych sporów, ani nie wytacza armatnich argumentów.

Łączy cisza, w której wszystko może stać się jednością. Uczestnikami seminarium byli przede wszystkim Szwajcarzy i Francuzi. Kilka osób przyjechało z Belgii i Niemiec. Organizatorzy, to wspomniała grupa medytujących osób z Genewy. Grupa, która powstała na fundamentach grupy Anonimowych Alkoholików.

Ojciec Freeman przekazuje najserdeczniejsze pozdrowienia! Bardzo mile wspomina nasze ostatnie krajowe seminarium Meditatio we Wrocławiu.

Kasia Serafinowska- Gabryel z Wrocławia

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

Światowy Parlament Religii Melbourne

03-09 grudnia 2009

Mam w pamięci niedawną wizytę o. Laurence'a, w której uczestniczyłam, podczas obrad Światowego Parlamentu Religii w Australii na początku grudnia 2009. Było to niesamowite i ekscytujące doświadczenie wspaniałego uczucia przebywania wśród ludzi dobrej woli. Ponad 5000 uczestników z 80 krajów reprezentowało 230 religii! 1500 osób prowadziło rozmowy, brało udział w dyskusjach, panelach i wystęпах w ciągu tygodnia. W nocy uczestnicy Parlamentu zebrali się w różnych miejscach wokół Melbourne. O. Laurence wygłosił referat dla blisko 300 osób w pięknym kościele anglikańskim w ubogiej dzielnicy Melbourne. Warto było odbyć tak długą podróż z o. Laurencem, aby przez tydzień móc rozmawiać o naszych naukach i naszej wspólnocie. Jego wykład „Medytacja, serce wszystkiego” i sesja o uważności cieszyły się dużą popularnością i zostały bardzo dobrze przyjęte. Uczestnicy zostali jeszcze na długo po zakończonej prezentacji, aby dowiedzieć się czegoś więcej o medytacji. O. Laurence udzielił kilku krótkich wywiadów. Wielu ludzi go rozpoznało, przychodzili dziękować, mówili, że czytali jego książki i słuchali konferencji, niektórzy mówili, że dzięki medytacji zmienili swoje życie na lepsze. Inni pytali o medytację chrześcijańską i naszą społeczność, to był prawdziwy zaszczyt, że mogliśmy w tym uczestniczyć.

Nawiązaliśmy nowe kontakty, o. Laurence prowadził dyskusje z innymi wykładowcami i członkami Światowego Parlamentu Religii z Chicago oraz poznał wielu anglikańskich i katolickich arcybiskupów. Mnie udało się skontaktować wielu ludzi z innych krajów z naszą Wspólnotą, tak aby pisali swoje refleksje i udzielali się na stronie internetowej, na której też o. Laurence umieszcza



fot. Pauline Peters

swoje rekolekcje. W ostatniej sesji uczestniczył Dalajlama, wzywając przywódców religijnych i duchowych do propagowania znaczenia wnętrza człowieka oraz współczucia i udzielania pomocy w rozwiązywaniu światowych problemów. Powiedział, że nastąpił wielki postęp ekonomiczny na świecie, natomiast wielki kryzys moralny jest również szkodliwy zarówno dla ludzi jak i Ziemi.

Mieliśmy szczęście, że mimo napiętego programu, o. Laurence'owi udało się zorganizować krótkie spotkanie z Dalajlamą, załączam zdjęcie, które udało mi się zrobić.

Prezentacja o. Laurence'a w Parlamencie znajduje się na naszej stronie internetowej lub pod adresem (polskie tłumaczenie już wkrótce, przyp. Redakcji): <http://www.wccm.org/images/PDF/2009/WorldParliamentTalkMeditation.pdf>

Love,
Pauline Peters, Australia

PAULINE PETERS Pracowała zawodowo w Diecezjalnej Radzie Duszpasterskiej w Melbourne. Obecnie przewodniczy Australijskiej Grupie ds. Medytacji Chrześcijańskiej. W 1996 r. została zaproszona do Rady Doradczej WCCM, której przewodniczyła w 2004 r. Organizuje i aktywnie wspiera liczne Szkoły Medytacji Chrześcijańskiej w parafiach, seminariach i organizacjach diecezjalnych. Jest oblatką benedyktyńską, matką dwóch dorosłych synów i szczęśliwą babcią. Prowadzi dwie grupy medytacyjne w stanie Queensland. Medytuje od 25 lat.

MEDITATIO 2010

Prowadzący: ks. Joe Pereira

Temat: Do świętości poprzez integrację ciała, ducha i umysłu

Termin: 01-03 maja 2010

Miejsce: Katowice

Specjalna sesja ćwiczeniowa

Prowadzący: ks. Joe Pereira

Termin: 04-07 maja 2010

Miejsce: Oświęcim

Ks. Joseph Pereira Jest założycielem i dyrektorem Kripa Foundation (Fundacja Łaski), największej w Indiach organizacji pozarządowej (NGO) udzielającej pomocy osobom uzależnionym oraz zarażonym wirusem HIV i chorującym na AIDS. Od 1968 roku ks. Pereira praktykuje jogę według szkoły B.K.S. Iyengara, na podstawie której opracował zespół ćwiczeń uwzględniających pozycje ciała, sposoby oddechu i medytacji, które stanowią integralną część programu Kripa w leczeniu osób uzależnionych.

Ks. Joe jest wykładowcą filozofii i psychologii jogi na licznych uczelniach świeckich jak i katolickich instytucjach oświatowych w Indiach. Jest konsultantem Archidiecezji Bombaju d.s. rehabilitacji osób uzależnionych i członkiem New York Academy of Sciences. Na prośbę Matki Teresy z Kalkuty wielokrotnie prowadził w Kalkucie dni skupienia i rekolekcje dla siostr z jej zgromadzenia.

Ks. Joe jest wieloletnim praktykiem i nauczycielem Medytacji Chrześcijańskiej i członkiem Rady Doradczej WCCM (Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej). Kierując się zasadą, że „Łaska realizuje się w ciele” w szczególny sposób łączy on chrześcijańską wiarę z hinduską mądrością uwzględniania roli ciała na drodze duchowego wzrostu. We wstępie do jego książki „Joga w praktyce Medytacji Chrześcijańskiej” arcybiskup Bombaju, kardynał Oswald Gracias napisał: „*Mam głęboką nadzieję, że dzięki tej książce wielu ludzi doświadczy prawdziwej radości bycia uczniem naszego Pana*”.

W styczniu 2009 roku rząd Indii przyznał mu Padma Shri Award, jedno z najwyższych odznaczeń rządowych za jego liczne zasługi dla narodu hinduskiego.

Światowa Wspólnota Medytacji 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 zamieszczone 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, The World Community for Christian
Meditation, St. Mark's, Myddelton Square
London EC1R 1XX, England, UK

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 zakładach pracy.

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

Adresy grup:

BIAŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601 311 135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
czwartek, godz. 19:00

CIESZYN

Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 605 177 047, maksym.k@wp.pl

CZĘSTOCHOWA

(grupa w trakcie tworzenia)

Kościół Św. Zygmunta

Kontakt: Urszula Wojciechowska-Budzikur,
tel. 609 234 460

GDAŃSK

Kościół Św. Mikołaja

- kaplica Św. Jacka – akademicka

Kontakt: Gabriela Kosiedowska,

tel. 601 454 315,

gabi.kosiedowska@wp.pl

Ewa Czaplewska, logec@univ.gda.pl

Spotkania grupy: środa, godz. 20.00

GLIWICE

Kościół Parafialny

p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Trynku

Kontakt: Paweł Fraś,

tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl

piątek, godz. 17.45

KATOWICE

**Archiidiecezjalny 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

KRAKÓW

Kontakt: Izabela Szczepaniak-Wiecha,

tel. 510 701 883, iszczepaniak@gazeta.pl

LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstantynów 1 D**

Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK

boguku@poczta.onet.pl

Ewa Grodecka, tel. 665 299 112

grodecka.ewa@gmail.com

środa, godz. 20.30

OLSZTYN

Parafia św. Arnolda

Spotkania osób modlących się modlitwą Jezusową

- wtorek po mszy św.- ok. godz. 18.45

w salce parafialnej

Kontakt: Joanna Buzderewicz, tel. 609 645 204

Katarzyna Piątkowska, tel. 664 424 266

SZCZECIN

Kontakt: Paulina Leśniak,

tel. 601 702 829,

pauly.lesniak@gmail.com

czwartek, godz. 19:00

WARSZAWA

Kontakt: Maciek Olczyk,

tel.: 693 41 41 62,

Maciej.olczyk@SkillsForce.pl

niedziela, godz. 18:00

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM Z GRUPAMI ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn

Kontakt: Łukasz Gruszka,

tel. +44 (0) 7851 386 650,

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

UKRAINA, Lwów

Kontakt: Maria Zakharova

info@wccm.org.ua

<http://www.christian-meditation.com.ua/>

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, **JOHN MAIN**, *Głód głębi serca*, WAM, Kraków 2009



fot. wccm.pl

Fragment wiersza na stronie tytułowej: *Jezus i święta Ita*, Tłum. E. Bryll
Ita z Cell Ite – pustelnica z VI w. Wiersz powstał ok. 900 r.
Doire aniołów pełne, Poezja staroirlandzka, Ernest Bryll, Małgorzata Goraj,
W drodze, Poznań 1998

Redakcja:

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