

www.poslaniec.com



La Salette

Posłaniec Matki Bożej Saletyńskiej 6 (355) 2014

Pismo o pojednaniu

A photograph of a young girl with blonde hair, wearing a red jacket, sitting in a church and praying with her hands clasped. She is looking down and to the side. In the background, another person is visible, and there are colorful stained glass windows.

**Dobrze się
modlić**

Medytacja chrześcijańska



-brakujące ogniwo modlitwy

W ostatnich latach coraz bardziej wzrasta zainteresowanie medytacją: od medytacji redukującej stres i napięcie psychiczne, do będącej częścią danej tradycji religijnej. Problem medytacji pojawia się więc również wśród chrześcijan, a wraz z nim pytanie, czy i jak chrześcijanie mogą medytować? Zanim na nie odpowiemy, musimy zadać sobie inne pytanie, fundamentalne dla nas, chrześcijan: czego o modlitwie uczy nas Jezus?

Przyjrzyjmy się Jego nauce w Kazaniu na Górze, według przekazu św. Mateusza. Pierwszym ostrzeżeniem Jezusa jest uwaga, byśmy nie traktowali modlitwy zewnętrznymi, zwracając uwagę na formę nie zaś na treść, oraz by nasza modlitwa nie była dla nas źródłem satysfakcji, chęcią pokazania się czy zdobycia poklasku. Jezus do-

tyka tutaj naszego słabego punktu, bo któż z nas nie chce być chwalony i podziwiany? Jest to całkiem naturalne, bo wszyscy potrzebujemy afirmacji. Jezus to dobrze wie, ale Jego ostrzeżenie dotyczy naszego podejścia do modlitwy, tak by to co naturalne, nie przemieniło się w uzależniającą nas motywację. Czyli, aby to, co zewnętrzne, nie zdominowało to, co wewnętrzne.

Dalej Jezus mówi: „wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu.” Katechizm Kościoła Katolickiego i cała chrześcijańska tradycja mistyczna uczy, że ową izdebką jest nasze serce jako nasze duchowe centrum. Czyli Boga mamy szukać w naszym sercu. Następnie Jezus ostrzega, byśmy nie byli „gadaliwi”, myśląc, że im więcej powiemy, tym większe mamy szanse na wysłuchanie. Trzeba się strzec, by nie ulec pokusie materialistycznego, przesadnego i spirytualistycznego podejścia do modlitwy. To forma manipulacji Bogiem. Dalej naucza, że mamy ufać, gdyż Ojciec Niebieski wie, „czego wam potrzeba wpierw, zanim Go poprosicie”. Ile to razy traktujemy modlitwę, jak zakupy,

z długą listą sprawunków i nerwowo prosimy Boga, by się nimi zajął? Jezus uczy nas, że mamy być spokojni i niezbyt z troskami o sprawy materialne: „w co się ubrać i czym nakarmić”. Oczywiście, że są to ważne troski życia codziennego, lecz zbyt często przeradzają się one w obsesję i niepokoje. Wreszcie Jezus podkreśla, byśmy byli skupieni na nadrzędnym celu: „szukajcie najpierw Królestwa Bożego i sprawiedliwości Jego, a wszystko inne będzie wam dodane”. Na koniec mówi nam, że modlitwa to bycie tu i teraz, bo tylko w chwili obecnej możemy spotkać Boga.

Czyli w modlitwie ważne są skupienie, ufność, wyciszenie, uspokojenie i bycie uważnym. Gdyby tym cechom modlitwy przyjrzeć się w świetle nauczania wielkich mistrzów modlitwy, to można by z łatwością dostrzec, że sprowadzają się one do jednej wartości: do zwrócenia swej całej uwagi na Boga, bycia wobec Niego obecnym. Być obecnym wobec Obecności jest istotą kontemplacji. Ktoś trafnie stwierdził, że 95% życia i modlitwy polega na zgłoszeniu swojej obecności. Wystarczy się pojawić, poświęcić Bogu nasz czas, On zrobi za nas resztę.

* * *

Z doświadczenia wiemy, że żyjemy w społeczeństwach o chronicznym poziomie rozproszenia. Uwaga nasza kierowana jest bez przerwy na coraz to nowe bodźce i ten stan umysłowego rozbiegania nie opuszcza nas także na modlitwie. Musiało to być także wielkim problemem dla Izraelitów, bo już w Księdze Psalmów padły słowa: „Zatrzymajcie się, wiedzcie, że ja jestem Bogiem...” (Ps 46,11). Powstaje więc pytanie, jak mamy się zatrzymać i w tym zatrzymaniu poznać Boga? Chrześcijańska tradycja kontemplacji przekazała nam wiele szkół modlitwy obecności. Coraz częściej słychać głosu w Kościele o przywrócenie wagi ciszy w liturgii i w tym kontekście o modlitwie milczenia. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej naucza takiej właśnie formy modlitwy. Jej założycielem był John Main OSB, mój nauczyciel medytacji chrześcijańskiej. Mówił: „Wyzwanie, przed którym staje każdy z nas, to pytanie: Jak mamy stracić życie, jak je przeżyć naśladowując Jezusa? Jak mamy żyć nie na obrzeżach życia, ale w jego centrum, nie na peryferiach,

lecz w głębi naszego jestestwa? Jezus sam daje nam tego doskonały przykład. Ewangelie mówią, że często oddalał się na miejsca pustynne, aby przebywać sam na sam ze swoim Ojcem. Jesteśmy zaproszeni do zerwania z powierzchniowością i opuszczenia peryferii życia, by w centrum naszego serca stać się z Nim jedno w Ojcu.”

Ramy tego artykułu nie pozwalają na przedstawienie jak o. John Main odnalazł w swym życiu zakon-

Jezus podkreśla, byśmy byli skupieni na nadrzędnym celu: „szukajcie najpierw Królestwa Bożego i sprawiedliwości Jego, a wszystko inne będzie wam dodane”. Na koniec mówi nam, że modlitwa to bycie tu i teraz, bo tylko w chwili obecnej możemy spotkać Boga.

nym mocno przykurzony skarb modlitwy medytacyjnej w pismach Jana Kasjana i w innych tekstach starożytności, pozwólcie więc, że skupię się na tym, jak ją w naszej Wspólnocie praktykujemy.

Kiedy medytujemy siadamy i przybieramy postawę nieruchomą. Wyciszenie ciała jest bardzo ważnym elementem, gdyż nasza postawa jest znakiem włączenia się ciała do modlitwy. Modli się cały człowiek, ciałem, duchem i umysłem, jak przypominał Koryntianom św. Paweł: „Czyż nie wiecie, że jesteście świątynią Boga i że Duch Boży mieszka w was?” (1 Kor 3,16). Ważne jest utrzymanie wyprostowanej pozycji kręgosłupa, to zapewni czujność na modlitwie. „Czuwajcie więc, bo nie wiecie, w którym dniu Pan wasz przyjdzie” (Mt 24,42) – przypomina uczniom Jezus. Kiedy już usiadziemy, uświadamiamy sobie, że oddychamy. Ojciec Main często mawiał, że medytacja jest tym dla ducha, czym oddech dla ciała. Nasz oddech jest źródłem życia. Wdychając przyjmujemy dar życia, wydychając oddajemy je Bogu. Oddech uczy nas nieprzywiązywania się do życia. Jest ono darem Boga i nie do nas należy.



Po wyciszeniu ciała próbujemy wyciszyć nasz umysł. To znaczy na czas modlitwy „odłożyć na bok” nasze myśli, te złe i te dobre, bo wiemy, że nawet te najświętsze nie oddadzą wielkości i chwały Boga. „Bo myśli moje nie są myślami waszymi, ani wasze drogi moimi drogami – wyroczenia Pana” (Iz 55,8). Jak to zrobić uczą nas Ojcowie Pustyni żyjący w IV w. Wybieramy świętą w naszej tradycji frazę lub słowo modlitewne i na nim koncentrujemy całą uwagę. Powtarzamy to słowo w ciszy przez cały czas medytacji. Kiedy pojawiają się rozproszenia, łagodnie powracamy do powtarzania słowa. Widzimy już teraz, że medytacja, tak jak ją opisałem, nie jest świętym rozmyśleniem. Jest pracą. Duchowym wysiłkiem, który składamy Bogu w akcie wiary i pragnienia bycia w Jego Obecności. Dowodem, że na serio wzięliśmy słowa Jego Syna, że On wie lepiej, czego nam potrzeba. My chcemy tylko z Nim „być”. Szybko jednak przekonamy się, że myśli ciągle powracają, że medytacja choć prosta, nie jest łatwa. I tutaj przychodzi nam znów z pomocą nasza Tradycja. Uczy, że Bóg nie oczekuje od nas perfekcjonizmu, że zadowala się „wdowim groszem”, kiedy tylko dany jest on ze szczerego serca pełnego ufności w Jego opiekę. Bóg nie patrzy na stopień naszej doskonałości, ale na naszą wierność.

Wybór słowa jest bardzo ważny. Za o. Mainem polecam aramejskie słowo *Maranatha*. Jest to słowo święte w języku, którym posługiwał się Jezus. Pojawia się ono w liście św. Pawła do Koryntian (1 Kor 16,22) i oznacza *Przyjdź, Panie!* Wymawiając to słowo, cofamy się o dwadzieścia wieków i włączamy w modlitwę pierwszych chrześcijan, kiedy mówiąc je z wiarą czekali na ponowne przyście Pana. Medytacja jest więc aktem wiary w Zmartwychwstałego Chrystusa. I właśnie ta wiara powoduje, że jest ona moją modlitwą poza myślami i wyobrażeniem. „Zapierając się siebie” stawiam Chrystusa w centrum mojej miłosnej

Po wyciszeniu ciała próbujemy wyciszyć nasz umysł. To znaczy na czas modlitwy „odłożyć na bok” nasze myśli, te złe i te dobre, bo wiemy, że nawet te najświętsze nie oddadzą wielkości i chwały Boga.

uwagi i ufności. Ojciec Main nauczał: „W medytacji nasza wiara jest naszą otwartością na to, co już jest, ponieważ nie tyle czekamy na przybycie Boga, ile raczej uświadamiamy sobie, że On już jest z nami w Chrystusie. Mamy się nauczyć, że naszym zadaniem jest pozostawać w spokoju i wyciszeniu. Chcemy pozwolić by Jezus, Jego Duch, rozwinął się w nas i zburzył bariery naszych ograniczeń. Uświadamiamy sobie, że trwamy i żyjemy w Bogu.”

* * *

Przez ostatnie trzydzieści lat, od czasu kiedy o. Main utworzył pierwszą grupę medytacyjną w Londynie, ta forma modlitwy rozpowszechniła się szeroko na całym świecie. Rozwój naszej Wspólnoty potwierdza, że wśród chrześcijan panuje ogromny głód doświadczenia Boga w ciszy i prostocie. Chrześcijanie nie muszą już szukać kontemplacji w zamkniętych klasztorach, jak to było przez wiele wieków, czy też wyruszać na Wschód, żeby uczyć się medytować, jak to było w latach siedemdziesiątych XX wieku. Jesteśmy ruchem na wskroś ekumenicznym, gdyż nawiązujemy do wspólnych korzeni chrześcijaństwa przed jego podziałami. Jestem głęboko przekonany, że dzisiejszy Kościół musi czym prędzej zacząć z nich czerpać życiodajne soki. Medytacja jest brakującym ogniwem naszej chrześcijańskiej modlitwy, bez którego nie będziemy zdolni być solą ziemi, czynnikiem zmian, których współczesny świat tak bardzo potrzebuje. Medytacja jako praktyka duchowa nie jest jednak tylko naszym odkryciem. Należy ona do duchowego skarbca całej ludzkości, za którą swe życie oddał nasz Pan i Mistrz, Jezus Chrystus. Dlatego wielki renesans medytacji w wielu religiach, jest dla mnie znakiem czasu na życiodajny powiew Jego Ducha. □

o. Laurence Freeman OSB

dyrektor Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej
mieszka w Londynie

Tłum. Andrzej Ziółkowski



Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej

(The World Community
for Christian Meditation – WCCM)



powstała w 1991 roku. Kontynuuje ona dzieło nauczania medytacji chrześcijańskiej według nauk o. Johna Maina OSB oraz jego pracę na rzecz odnowy kontemplacyjnego wymiaru życia Kościoła. Dyrektorem WCCM jest o. Laurence Freeman OSB, uczeń Johna Maina i zakonnik Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktynskiej. WCCM to „klasztor bez ścian”, rodzina wspólnot funkcjonujących w ponad stu krajach z centrum w Londynie. Jej fundamentem jest lokalna grupa medytacyjna, spotykająca się na cotygodniowych medytacjach w domach, salkach parafialnych, szpitalach, więzieniach i na uczelniach. Wspólnota współpracuje z wieloma Kościołami chrześcijańskimi. Patronami Wspólnoty są m.in. kard. Walter Kasper i kard. George Pell. Więcej informacji na www.wccm.pl.

meditatio 2014

rekolekcje medytacyjne

o. Bernard Sawicki OSB

Oblicza milczenia

21 - 23 listopada 2014

Dom Rekolekcyjny

Archidiecezji Warszawskiej w Warszawie

Milczenie jest jednym z kluczowych pojęć medytacji. Spróbujemy na nowo odkryć wartość milczenia sięgając zarówno do tradycji monastycznej (apoftegmatów i Reguły św. Benedykta), jak i współczesnej filozofii i sztuki, tak by stało się ono płaszczyzną zespolenia medytacji z naszym życiem.
o. Bernard Sawicki OSB

szczegółowe informacje i zapisy na www.wccm.pl

Światowa Wspólnota
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

Misją Wspólnoty jest praktykowanie i nauczanie
Medytacji w tradycji chrześcijańskiej, tak jak
przekazał ją o. John Main OSB, w duchu
powszechnej służby i jedności.