

## **Medytacja Chrześcijańska jako droga życia**

Materiały pomocnicze do wybranych slajdów i notatki własne.

### Slajd 2

Jak każdą podróż, tak i ta, zaczyna się od zrobienia pierwszego kroku. Zanim jednak go zrobisz, przyglądasz się celowi podróży, i postanawiasz, czy rzeczywiście krok ten warto uczynić. Medytacja jest w swej istocie podróżą, rodzajem pielgrzymki do swego serca, najświętszego miejsca na ziemi, w którym przebywa Duch Święty, i w którym odnajdujesz Chrystusa.

### Slajd 4

Labirynt prowadzi do celu.  
Błądźnik prowadzi do ślepego zaułka.

Każda ludzka podróż, droga, nawet ta duchowa, ma swój początek. Nie jesteśmy daleko od środka nawet będąc na samym początku, ale musimy odbyć podróż, proces realizacji i samoodkrywania, zanim powiemy, że jesteśmy już w środku. Początkowo wydaje się, że dotrzemy do centrum w linii prostej. Jednak szybko odkrywamy powtarzające się pętle i zakręty, które sprawdzają głębię naszej wiary. Mogą one sprawić, że poczujemy utratę kontroli, a po latach medytacji, może nam się zdawać, że nie poczyniliśmy żadnego postępu - poza dojrzałością naszej wiary, która ma ogromne znaczenie dla duchowego rozwoju. Wiara pokazuje nam, że zakręty labiryntu nie są metodą utrudniania nam życia przez Boga, lecz metodą współczującego i mądrego Nauczyciela rozplątywania więzów naszego serca.

Labirynt w swej mądrości nie próbuje zmierzyć naszego postępu, ponieważ droga ta nie jest drogą racjonalną, odbywającą się w linii prostej, lecz duchową i kolistą. Liczy się to, że pozostajemy na ścieżce pewni, że

doprowadzi nas do środka. Jeśli oszukamy i przeskoczmy od razu w miejsce, w którym chcemy się znaleźć, pogubimy się. Ale w jakimkolwiek punkcie się znajdujemy, możemy zacząć od nowa. Wszechobecne współczucie Boga jest doświadczane przede wszystkim w stałości tej drogi, całkowitym odkryciu (już w środku) znaczenia podróży, którą odbyliśmy. Musimy tylko iść do przodu w wierze.

Medytacja jest drogą przede wszystkim drogą doświadczenia, a nie myślenia. Labirynt Pielgrzymów w Chartres, pomimo tego, że jest bogaty w znaczenia, może być jedynie zrozumiany, kiedy patrzy się poza niego poza poszczególne etapy. Patrzenie na ilustrację i podążanie palcem do centrum nie jest tym samym, co pielgrzymka na kolanach. Jakże inna jest codzienna praktyka medytacji od czytania, czy też mówienia o niej.

## Slajd 5

Jest to etap entuzjastycznego i wiernego wyruszenia w podróż medytacji.

To wezwanie do codziennej, praktykowanej dwa razy w ciągu dnia, 20 – 30 minutowej medytacji.

To etap powtarzania słowa przez cały okres trwania medytacji, ignorowania wszystkich przychodzących myśli, siedzenia w ciszy i powtarzania z oddaniem i wiarą mantry.

To etap przekonania o nieodstępowaniu od praktyki medytacji aż po kres naszych dni.

## Slajd 6

Początkowy entuzjazm poddawany jest próbie.

Aby utrzymać dyscyplinę wymagane jest coraz większe samozaparcie.

Zintegrowanie praktyki porannej i wieczornej medytacji z codziennym życiem zajmuje trochę czasu.

Zakorzenie się mantry w sercu też jest czasochłonne.

Jednak w miarę upływu czasu dyscyplina ta staje się źródłem radości.

Wykonujemy duchową pracę, niczego nie oczekując, ani pragnąc.

Nie zważamy na rozproszenia, a nawet na radość, którą daje cisza.

## Slajd 7

Każdy doświadcza działania tego demona. Objawia się tym, że czujemy się rozczarowani drogą medytacji. Doświadczamy znudzenia. Sądzymy, że możemy spożytkować czas na ważniejsze i pożyteczniejsze rzeczy, zamiast marnować go na praktykowanie medytacji.

To czas oschłości, znudzenia, niepokoju i rozproszeń, w którym wewnętrzne doświadczenie ciszy jest nieobecne. Na powierzchnię wychodzą poskramiane uczucia i zdarzenia z przeszłości. Bóg zdaje się być nieobecny. Nie doznajemy pocieszenia. Nie jesteśmy świadomi Jego miłosnej obecności. Jesteśmy twarzą w twarz ze ścianą.

Św. Jan od Krzyża nazwał ten stan „*nocą ciemną*”. Jest to nasze „*doświadczenie pustyni*”. To czas duchowej próby — jesteśmy kuszeni, tak jak Jezus był kuszony na pustyni. Myślimy, czy się nie poddać.

## Slajd 8

Osiągnęliśmy naszą istotową tożsamość. Przepływ myśli i uczuć ustaje. Zrzucamy maski ego. Przekraczamy poznawalny świat form i wszystkich pojęć umysłu. Ten spokój, ten stan błęgiego szczęścia, pokoju i radości jest jednocześnie czasem doskonałej świadomości, totalnego przebudzenia. Żyjemy pełnią życia.

## Slajd 9

Ostatni etap: agape — największe ze wszystkich doświadczeń. Na tym etapie towarzyszy nam poczucie jedności i uniwersalnej, bezwarunkowej miłości Boga. Poznajemy, że nasz duch jest w jedności z Duchem. Doświadczamy strumienia miłości pomiędzy Stwórcą i stworzeniem. Jesteśmy w domu.

## Slajd 11

Medytujemy po to, aby być. Być tą osobą, jaką zostaliśmy powołani, by zostać. Ta osoba w pełni docenia i przyjmuje dar swego istnienia, odpowiadając na dar życia, jaki dostała wraz z życiem Jezusa w niej samej.

Medytujemy, bo jest to naturalny odruch naszej natury na bycie świątynią Ducha. Gdy każdego dnia siadamy do medytacji, pamiętamy, że jej celem jest przekroczenie własnego ego, wyjście poza krąg zainteresowania samym sobą. Zrzucenie maski ego.

Medytacja pomaga nam BYĆ, bo w niej uczymy się pozbywać uczucia leku, braku bezpieczeństwa, naszych wyobrażeń, myśli, w zamian za umiejętność otwarcia serca. Medytacja uczy nas odpowiadać na życie bez żądań i nierealnych oczekiwań.

## Slajd 12

Medytacja uczy nas bycia świadomym chwili obecnej. Dzieje się tak, bo podczas jej trwania staramy się oddać swą niepodzielną uwagę mantrze. Jesteśmy w pełni obecni wobec mantry, bez myśli o przeszłości i przyszłości.

Dopóki nie nauczymy się życia chwilą obecną będziemy żyć na powierzchni wydarzeń. Przeszłość przeminęła, przyszłość jest niepewna, wszystko co mamy to chwila obecna. Życie pełnią oznacza dostrzeżenie i docenienie każdej chwili i świadome jej przeżycie. Można to określić jako stan **UWAŻNOŚCI** we wszystkim co robimy.

### Slajd 13

Być bardziej utwierdzonym, bardziej zakorzenionym, znaczy zmierzyć się z wyzwaniami, jakie stawia życie w sposób spokojniejszy i bardziej konsekwentny. Mniej jesteśmy mniej nieprzewidywalni. Mniej w naszych nastrojach i działaniach oscylujemy od jednego ekstremum do drugiego.

Medytacja pomaga nam w tym zakorzenieniu ponieważ w jej codziennej dyscyplinie stopniowo zakotwiczamy się w naszej głębi poprzez wierne trwanie na powtarzaniu mantry.

Gdy to czym jesteśmy, to czym żyjemy, nastawia się na Boga, to wszystko inne zaczyna zajmować swoje właściwe miejsce. Medytowanie prowadzi nas do tego uporządkowania. Dzieje się tak, bo zmienił się nasz porządek rzeczy. Zamiast systemu wartości opartego na ego i samym sobie, osobistym sukcesie i samopromocji, nasz system zaczyna opierać się na Bogu.

John Main OSB

## Slajd 14

Medytacja odkrywa przyczynę przebywania Ducha Świętego w nas. Wyrażają ją proste słowa: Bóg jest miłością!

Tylko wówczas, gdy jesteś przekonany o wielkiej i bezwarunkowej miłości i przebaczenia Boga względem ciebie, doświadczając jej w zupełności, do samego końca, możesz otworzyć się i wyjść, by „kochać bliźniego swego, jak siebie samego” — to jedyne nowe przykazanie pozostawione nam przez Jezusa.

## Slajd 15

Bez bezwarunkowej i koniecznej przemiany ludzkiego serca, zmiany strukturalne dokonane za przyczyną tzw. „dobrych uczynków” w końcowym rezultacie ewoluują w systemy zła, które prowadzą do jeszcze większych form niesprawiedliwości.