

☩ MEDITATIO

WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJANSKIEJ

Od Redakcji

Każdy czas ma swoich pielgrzymów i proroków, którzy chodzą ścieżkami, gdzie nikt rozsądny nie chodzi, szukają, błąkają się i stamtąd jeszcze mają odwagę mówić, że świat nie jest ich wart. Czytamy o nich w liście do Hebrajczyków (Hbr 13,39).

Podobnie było z Janem Kasjanem, który w IV wieku podróżował przez czternaście lat przebywając wśród mnichów Egiptu, Palestyny, Syrii i Mezopotamii; podobnie wiek później ze św. Benedyktem, który w swej Regule scalił to, co najbardziej wartościowe w tradycji chrześcijańskiego Wschodu i Zachodu. Podobnie z ojcem Johnem Mainem, który początkowo medytacji uczył się na Malajach, później jednak odkrył ją u Ojców Pustyni w samym sercu chrześcijańskiej tradycji.

Moja droga była również podobna. Dziś wiem, że cały świat może być miejscem duchowej praktyki i wszystko, co robimy w skupieniu i z oddaniem staje się naszą nieustanną modlitwą. „Święci ojcowie – pisze Rosyjski Pielgrzym’ - zapewniają, że jeśli z wiarą i prawą intencją zapytasz nawet Saracena, to i ten może ci powiedzieć coś pożytecznego, a jeśli bez wiary i w złym celu domagasz się pouczenia proroka, to i on cię nie zadowoli.”

Gdy zacząłem praktykować medytację poznałem, iż cisza i samotność pozwala skierować nasz umysł ku wnętrzu. Było to niekiedy trudne i bolesne doświadczenie. Dziś wiem, że poznawanie samego siebie jest koniecznym etapem naszego oczyszczenia i duchowego wzrostu. Ojcowie Pustyni mawiali - „Jeśli chcesz poznać Boga, poznaj najpierw samego siebie”. Podobne myśli odkrywałem później w tekstach ojca Johna Maina i ojca Laurence’a Freemana, który po śmierci Johna Maina kontynuuje jego dzieło nauczania chrześcijańskiej ścieżki medytacji.

Biograf św. Benedykta św. Grzegorz Wielki pisał, że opuścił on uczelnię Rzymu, aby zostać pustelnikiem. Napisał o nim jednak: „Był pełen wiedzy, choć bez wykształcenia”. Św. Benedykt – podobnie jak król Salomon zdobył mądrość nie w bibliotekach, lecz siedząc



na swej macie w górskiej pustelni modląc się i medytując.

Jakkolwiek chrześcijańska teologia jest teologią wcielenia, to jednak tak niewiele mówi o ciele na modlitwie. Wydaje się więc, że siedząca forma medytacji, którą spopularyzował ojciec Main i ojciec Freeman może być bardzo pomocna w zjednoczeniu naszego ciała i umysłu. Jest to bardzo ważne, ponieważ spokojny umysł sam odkrywa prawdę, bo słyszy głos Mistrza, który mieszka w naszym sercu.

Ojciec John Main uczył, że medytacja nie jest sprawą myślenia czy wyobrażania sobie Boga, lecz bycia z Bogiem. Greckie słowo *melete*, często używane w Piśmie Świętym, tłumaczone na łacinę jako *meditari* i na polski - medytować oznacza m. in. powtarzanie; użyte jest np. w psalmie: „Błogosławiony mąż, który... medytuje (*meletesi*) nad prawem Pańskim dniem i nocą” (Ps I,1-2).

Moim największym odkryciem w czasie studiów nad Pismem świętym było rozumienie oddechu jako tchnienia życia, który nadawał moc słowu (hebrajskie *dawar*). Słowo dzięki temu staje się jakby obdarzone życiem, ma niejako swój byt, swoje istnienie. Bóg stworzył świat przez SŁOWO i przez SŁOWO świat zawił. Słowo w tradycji biblijnej nie tyle oznacza, co uobecnia, szczególnie dotyczy to imienia. Cała historia Izraela świadczy o tym, że gdy wzywano imienia Boga, Bóg odpowiadał - "Mojżesz i Aaron i Samuel wśród tych, co wzywali Jego imienia, wzywali Pana, On ich wysłuchiwał" (por. Rdz 4,26 i Ps 99,6). Dlatego też epifaniom Boga w Starym Testamencie towarzyszy zwykle pytanie o imię. Gdy Mojżesz pytał Boga o imię, Bóg mu odpowiedział: *JESTEM, KTÓRY JESTEM* a właściwie *JESTEM, KTÓRY BĘDĘ* albo - *CO BĘDZIE, TO BĘDZIE, JA JESTEM* z tobą Izraelu w tym trudnym czasie, *JESTEM* z tobą w dniu twego ucisku, *JESTEM* z tobą, ponieważ jesteś niewolnikiem, *niczym*. Nieskończoność może połączyć się tylko z „niczym”, Nieskończoność nie może połączyć się z „czymś”. Nasze ego mówi nam coś zupełnie innego.

Nie siada się do medytacji z myślą, aby coś osiągnąć. Medytacja jednak pozwala nam przekraczać nasze słabości i umierać dla grzechu, dla naszego egoizmu – „Kto straci swoje życie (swoje *ja* - jak czytamy w jednym ze współczesnych tłumaczeń Ewangelii), ten je zachowa”. Ojciec John Main mawiał też nie raz, że medytacja podobna jest do kwiatu, który kwitnie i nie pyta - dlaczego.

Odśmierci Johna Maina minęło ponad 20 lat. Jego dzieło jest nadal kontynuowane przez o. Freemana i niezliczoną ilość grup medytacyjnych rozsianych po całym świecie. W ostatnim okresie również w Polsce powstały kolejne grupy medytacyjne. Przyjazd ojca Freemana po raz drugi do Polski, będzie więc czasem błogosławinym.

Warto przy tej okazji przypomnieć naukę Johna Maina i to, co pisał przed laty o Światowej Wspólnocie Medytacji Chrześcijańskiej o. Freeman. – „Wspólnota medytujących chrześcijan, która ukształtowała się w ciągu dziesięciu lat po śmierci Johna Maina, jest pewnego rodzaju klasztorem. Jest to klasztor ludzi zjednoczonych modlitwą serca, w modlitwie Jezusa, gdzie Duch Święty napędza nasze wnętrza. Klasztor ten nie ma ścian i jednoczy ludzi podążających różnymi ścieżkami życia. W medytacji dotykamy istoty tego, co nazywamy byciem uczniem Jezusa. W czasie medytacji nasze oczy są otwarte, aby widzieć powszechnego Zbawiciela w Jezusie. Ogarnia nas wtedy również zdumienie sposobami, w jakich Bóg objawia się nam przez inne religie, poprzez Słowo, które stało się widzialne i wcielone dla nas w Jezusie. (...) Jestem przekonany, że kontemplacyjne doświadczenie leży w samym sercu Kościoła. Medytacja, jako codzienna praktyka, uczy nas wszystkich, że kontemplacja nie jest zarezerwowana jedynie dla garstki wybrańców i nie jest czymś niezwykłym. Jest to droga, na której Bóg objawia się nam w sprawach codziennych. Kontemplacja jest także bramą do Królestwa Bożego, powinniśmy zatem stać się jak dzieci, aby do niego wejść. Wielkim darem bycia dzieckiem jest jego pełna obecność w chwili terażniejszej, dlatego tak ważne jest podejście do praktyki medytacji z prostotą i zrozumieniem tego, że kieruje ona nas ku rzeczywistości, ku terażniejszości”.

Ufam, że Meditatio Poznań 2006 odbywające się na początku maja w okresie wielkanocnym z udziałem ojca Laurece'a Freemana OSB zatytułowane *Medytacja chrześcijańska, tradycja modlitwy kontemplacyjnej* przyczyni się do odnowy ducha kontemplacji w Polsce.

o. Jan M. Bereza OSB

Najdrożsi przyjaciele!

Ojciec John Main pisał przed laty: „Tak jak podczas mszy św. przemienia się to, co zwyczajne w misterium (bez zdrady cząstkowości tego, co określone), tak medytacja prowadzi nas od cząstkowości do tego, co powszechne (bez zdrady naszej całościowości, bądź nieznanego daru naszej śmiertelności). Żadna część naszego życia nie pozostaje nieprzemieniona przez naszą medytację.

Wielki czwartek

Dzisiaj, kiedy jeszcze raz wchodzimy w przemieniające obrzędy Wielkanocnego Triduum przygotujmy się do zrozumienia tych słów na głębszym poziomie doświadczenia. Mam nadzieję, że te trzy dni będą dla Was prawdziwie świętymi dniami. O. John nauczał głębi wielkiej tradycji kontemplacyjnej, którą pomógł odnowić. Nauczał nas jak nasza codzienna medytacja otwiera nam możliwość ciągle nowego i bardziej przemieniającego wglądu. Niech te dni prowadzą nas do głębszego zrozumienia rzeczywistości, którą dzisiaj zaczynamy celebrować przez pełne czci przypomnienie Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Pana Jezusa.



Nowy Testament i późniejsza chrześcijańska tradycja zgadzają się, że te wydarzenia, misterium Chrystusa, zmieniły świat. Ale *jak* ta zmiana się dokonała i w czym ona się wyraża, tego żadna książka nie może nam przekazać. Jest to coś, co musimy odkryć poprzez osobisty udział w tajemnicy, poprzez osobiste przyjęcie ofiarowanej nam łaski. Powinniśmy zatem zatrzymać się, głęboko bez pośpiechu zastanowić się, byśmy mogli zostać pochwyceni i objęci przez miłość, która w tym darze działa. Musimy wejść do królestwa bezpośredniego doświadczenia. Kontemplacja jest potrzebna byśmy ujrzeli jak jesteśmy miłowani. Ta prawda wymaga naszej uwagi

Będąc chłopcem byłem zafascynowany Sherlockiem Holmesem i pewnego dnia spędziłem wiele czasu szukając Baker Street 221B, gdzie miało się znajdować jego fikcyjne mieszkanie. Miałem złamane serce, ale jednocześnie czułem się uwolniony, kiedy zdałem sobie sprawę, że nie ma takiego miejsca. Pan Holmes jako mistrz detektywistycznej sztuki obserwacji i dedukcji z pasją poszukiwał prawdy, to znaczy, wykrycia prawdziwego winowajcy i oddania go sprawiedliwości. Ale nie jest to rodzaj prawdy, która jest nam objawiona dzięki Wielkanocy. Ta „prawda, która nas wyzwala” nie jest czymś, co znajdujemy poprzez obwinianie kogoś i ukaranie go (Adama i Ewy, nas samych, czy jakiegoś innego kozła ofiarnego). Jest to prawda uświadomienia sobie, że wielkie kłamstwo, księżę tego świata mieszka w sercu całej ludzkiej kultury. Jest to kłamstwo, które stwarza ludzki brak miłości i gwałt; jest to kłamstwo, które mówi, że przemoc istnieje w Bogu. Jeśli widzimy prawdę Krzyża i Zmartwychwstania, inaczej postrzegamy Boga i nas samych. Dzięki temu żyjemy całkiem inaczej. Widzimy, że śmierć, której tak bardzo się boimy jest całkiem wchłonięta przez życie, w nieśmiertelnej miłości Boga. Jesteśmy uwolnieni od monotonii i przymusu, który lęk przed śmiercią nam narzuca. Odkrywamy, że w domu Ojca jest nieskończona różnorodność, wolność i akceptacja „wielu mieszkań”. Jedność – a nie siłą wymuszona jednolitość- wyznacza życie przebudzonego chrześcijanina.

Ojciec John powiedział, że kiedy patrzymy na Krzyż nie powinniśmy myśleć: „jesteśmy zbawieni przez cierpienia Chrystusa”, ale „jesteśmy zbawieni przez miłość Chrystusa”. Śmierć Jezusa nie jest pełnym przemocą wyrzeczeniem, długiem spłaconym rozgniewanemu Bogu. Jest świętym dramatem pokazującym nam, do czego jesteśmy zdolni, jak bardzo jesteśmy zamknięci w kłamstwie braku

miłości i w przemocy. Jezus wydał swoje życie za swoich przyjaciół i uczynił nas przyjaciółmi przez wydanie swego życia. Przejrzał je i zobaczył poprzez nie. Ale ponadto dał nam moc do uczynienia tego samego. Jeżeli postrzegamy samych siebie jedynie jako przedmioty, które zostały odkupione, dane w zastaw stworzenia, które teraz są odkupione - mijamy się z prawdą, albo dostajemy tylko tyle, ile pan Holmes mógłby dostać dzięki swoim ograniczonym metodom. Zobaczyć prawdę, którą celebруем i odtwarzamy w te dni, oznacza, że będziemy czynić, jak czynił Jezus, i nawet (jak sam powiedział), czynić większe rzeczy, ponieważ będzie z nami, w Duchu Świętym, którego w nas tchnie.

W zeszłym miesiącu z powodu śmierci naszych dwóch ukochanych sióstr Eileen i Patrycji odczuwałem smutek i stratę, ale także wbrew sobie, tajemnicę narodzin, przez które przeszły. I czułem, że my, którzy kochaliśmy je, do pewnego stopnia mamy udział w ich narodzinach poprzez miłość, którą dla nich mamy. Śmierć Jezusa, którą jutro upamiętniamy jest straszna, ale cudowna. Jest narodzeniem nowego stworzenia, dokończeniem rodzenia światów przez Boga.

Z oczywistości ciszy i bezruchu zobaczymy te narodziny dziejące się w nas; dzielimy radość, którą przynoszą w obfitości.

Wielki Piątek

Ci z nas, którzy byli dzisiaj rano na rekolekcjach w klasztorze w Londynie zastanawiali się nad opowiadaniem Czechowa zatytułowanym „Student”. Akcja rozpoczyna się po południu w Wielki Piątek, gdy młody student wraca przez rosyjską wieś do domu. Nagle, kiedy myśli o niekończącym się kole cierpienia i niesprawiedliwości, w które ten świat jest uwikłany z jednego pokolenia na drugie, przepelnia go ciężki, tępy ból. To odczucie jest tak silne, że nie chce iść do domu i zatrzymuje się przy biednej chałupie dwóch wieśniaczek, prostej starej kobiety i jej córki. Witają go one z gościnnością, a on je pyta, czy były już dzisiaj w kościele. Kiedy stara kobieta odpowiada, że tak, on zaczyna mówić o męce Jezusa. Gdy kończy zauważa, że kobiety wzruszyły się głęboko i w zakłopotaniu usiłują ukryć swoje łzy. Żegna się z nimi i odchodzi.

Nie jest to jeszcze koniec noweli, ale to dobry moment, żeby zatrzymać się i zastanowić nad mocą opowiadania i słuchania z wiarą historii Męki Pańskiej. Głębokie emocje, jakie ona budzi, tak jak u wieśniaczek, nie są końcem same w sobie. Celem jest „zrozumieć, co dla ciebie uczyniłem” – zrozumienie tego jest nie tylko czysto intelektualne, ale jest ucieleśnionym wglądem. Umycie stóp prefiguruje Krzyż i jest komentarzem do Krzyża jako daru z samego siebie, a obydwie te wydarzenia objawiają sakramentalność ciała. Jeśli niewłaściwie traktujemy ciało osoby, niewłaściwie traktujemy całą osobę. A więc ciało jest święte, ale w chwalebnie konkretny sposób, a nie abstrakcyjnie transcendentalny. Nic nie wywołuje tęsknoty za powrotem do domu bardziej niż medytacja, najbardziej ucieleśniona ze wszystkich ścieżek modlitwy.

Osadzeni mocno w takim rozumieniu, możemy dalej zastanawiać się nad tym, co Jezus dla nas uczynił. Dlaczego Jezus musiał cierpieć? Według Akwinaty nie było to konieczną częścią Bożego planu stworzenia i zbawienia, by Jezus umarł w taki sposób. To Wcielenie było przez Boga zaplanowane. Ukrzyżowanie, natomiast, było ludzką odpowiedzią, odpowiedzią do natury grzechu pierworodnego: grzechu Kaina, człowieczego zanurzenia w przemocy. To ludzki sposób poradzenia sobie z czystą prawdą i miłością, który objawia fałszywość i samo-oszukiwanie się, od których nasze systemy bezpieczeństwa tak często zależą. „Tak czynili wasi ojcowie prorokom.”

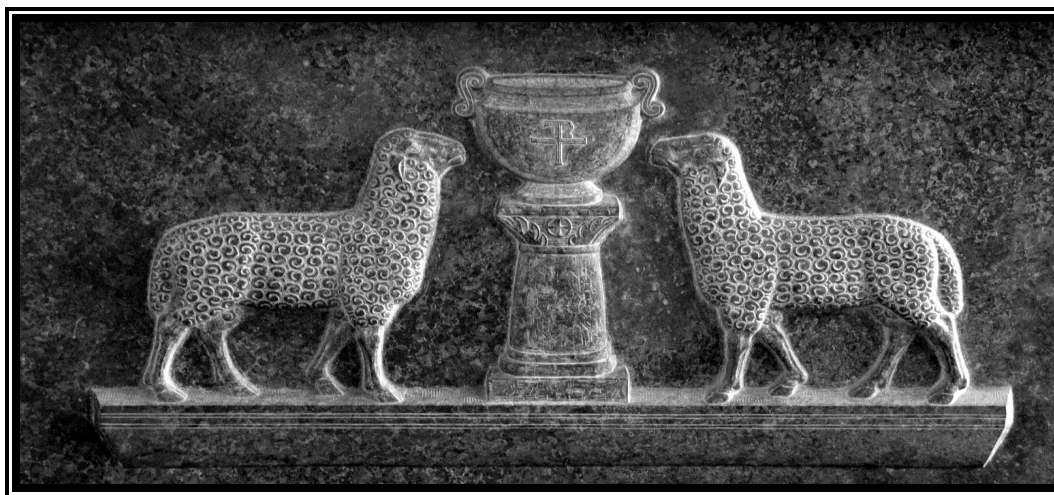
Ponad wszystko, jak John Main często nam przypominał, to nie cierpienie Chrystusa nas zbawia, ale miłość Boga do nas wyrażona przez Niego poprzez cierpienie. Liczy się raczej *sposób*, a nie ilość cierpienia. W Ewangeliach Jezus jest zrównoważony, skoncentrowany, świadomy i niezależny. To nie jest jakiś pozaziemski brak odczuwania, ale pełna świadomość, Boska świadomość, odmawiająca poddania się roli ofiary, którą niesprawiedliwość nam narzuca i pragnieniu zemsty, o którą woła zranione ego. Ponieważ Jezus żył w prawdzie i w swoim istnieniu był poznany przez Ojca, dlatego także miał zbawczy wgląd, że „nie wiedzą, co czynią”. Mógł ogarnąć przebaczeniem swoich morderców i pokazać nam, że przebaczenie jest prawdziwą naturą Boga.

Sposób, w jaki umarł Jezus, w miłości, a nie nienawiści, w przebaczeniu, a nie samo-użalaniu się, w poddaniu, a nie w kłęsce, uwalnia moc, która przenika teraz najciemniejsze zakamarki piekła.

„Consummatum est. Wypełniło się”. Drugi, dopełniający etap stworzenia rozpoczął się. Śmierć jawi się jako zakończenie, ale nie jako unicestwienie.

Wielka Sobota

Uczestnicy rekolekcji brali udział dziś rano porannych modlitwach naszej wspólnoty zakonnej. Drugie czytanie w tych modlitwach pochodziło z homilii starożytnego autora na Wielką Sobotę. Zaczyna się tak: *Spójrzcie: Wielka cisza spowila ziemię, wielka cisza i pustka, ponieważ nasz Król spoczął w śmierci.* Jest to nowy dzień w czasie Triduum, dzień po pogrzebie, spokojny czas po emocjonalnym wyczerpaniu, zbieranie energii przed wielkim skokiem, który ma nastąpić.



W Wielki Czwartek i Wielki Piątek zastanawialiśmy się nad sakramentalnością ciała wyrażoną w obmyciu stóp i w Męce. Dzisiaj, w dzień, kiedy pozornie nic się nie dzieje powinniśmy zastanowić się nad sakramentalnością chwili obecnej, do której ciało, które zawsze jest obecne, nas prowadzi. Zwykle zajęcia życia codziennego, kiedy nie dostrzegamy owoców naszej pracy (i) czasu medytacji, które są właściwymi świadectwami naszej wierności – są jak ziarna królestwa. Zasiane w ziemi wznoszą mimo, że tego nie widzimy, podczas, gdy rytm pracy i odpoczynku postępuje jak zwykle. To nie jest tak, że nic się nie dzieje, tylko, że my tego nie widzimy, my tego jeszcze *nie rozpoznajemy*.

Obraz spoczywającego Króla wyraża sens uspiętej mocy, energii w oczekiwaniu. Cisza tego dnia powinna skłonić nas do refleksji nad sposobem, w jaki wydatkujemy naszą codzienną energię w mowie i myślach. Ile energii tracimy na próżne rozmowy, czy poprzez słuchanie rozpraszających audycji radiowych lub telewizyjnych? Ile energii tracimy oddawaniu się fantazjom? Cisza to nieobecność myśli, a nie tylko przyciszenie głośności albo spokojna atmosfera. Jeżeli chrześcijanie mają na nowo odkryć zagubiony wymiar kontemplacyjny swojej wiary i modlitwy, to musimy docenić świętą zwykłość ciszy i ukazać ją w odniesieniu do głębokiej ciszy i bezruchu w miejscach nabożeństw, zwłaszcza w czasie medytacji.

Rozproszenie bierze się z dualizmu. Dualizm rodzi się z dialogu, także z tego dialogu, jaki nieustannie prowadzimy w ciągu dnia z naszymi myślami. Cisza prowadzi do jedności. I tak, ta sama stara homilia wkłada w usta Jezusa słowa, *Ja w tobie, a ty we mnie, razem tworzymy jedną niepodzielną osobę.* Te migoczące słowa wskazują na niedualność Jezusa Zmartwychwstałego, jego uniwersalne przenikanie rzeczywistości, jego obecność w naszych sercach. Sami z siebie możemy tylko widzieć zmarłego, ducha w tym królestwie jedności. To jedynie w Duchu Świętym możemy nie tylko zobaczyć, ale także rozpoznać powstałego z martwych Jezusa.

Tak, jak list św. Jakuba i jak Reguła św. Benedykta, I Ching (52) podkreśla praktyczną wartość powstrzymywania mowy: „Jeśli człowiek znajduje się w niebezpiecznej sytuacji, zwłaszcza kiedy nie jest dość kompetentny by sobie z nią poradzić, ma skłonność do tego, by wypowiadać się bardzo swobodnie i zarozumiale żartować. Lekkomysłna mowa niezmiennie daje powód do wyrzutów sumienia. Bądź powściągliwy w mowie; niech przyjmuje ona formę określoną. Niech zniknie każda okazja do żalu”.

Cisza jest rozważną, ale także uzdrawiającą mocą, co szczególnie widzimy w procesie ubolewania. Zmartwychwstanie dzieje się w najgłębszym punkcie ciszy. A cisza jest owocem uwagi, codziennej pracy, która przynosi olbrzymie rezultaty, choć nawet nie jesteśmy w stanie tego obserwować, albo w pełni zrozumieć, kiedy to się dzieje. Po pierwszej próbie zwrócenia uwagi na mantrę upadamy. Rozproszenia pędzą jedno za drugim i czujemy się zniechęceni. Potem, jak biegacz, łapiemy drugi wiatr i zaczyna się drugi stopień uwagi. Jesteśmy świadomi, że jesteśmy rozpraszani! Teraz staliśmy się mniej intencjonalni, a bardziej świadomi. Usiłujemy mniej i zatem mniej się martwimy o przyszłość. Niepowodzenie jest bezpośrednio związane z próbą odniesienia sukcesu.

Simone Weil wyjaśnia tę niedualność ciszy, tajemnicę bezruchu Wielkiej Soboty i nasze przygotowywanie się na wielkie przebudzenie Zmartwychwstania w tych mistrzowskich słowach: „Wyzwalamy w sobie energię – później trochę więcej i jeszcze trochę więcej. Ale ona cały czas sama się ponownie wiąże. Jak mamy wyzwolić ją całkowicie? Musimy pragnąć, aby to się w nas stało – pragnąć tego prawdziwie; po prostu tego pragnąć – a nie próbować tego dokonać. Gdyż każda próba w tym drugim kierunku uczyniona jest na próżno i trzeba za nią drogo zapłacić. W takim przedsięwzięciu wszystko, co nazywam „ja” musi być pasywne. Jedyne uwaga – uwaga, która jest tak pełna, że „ja” znika – jest wymagana ode mnie. Muszę pozbawić światła mojej uwagi to wszystko, co mogę nazwać „ja” i zwrócić je na to, co nie może być wyobrażone i pojęte.”

To, co Jezus teraz dla nas zrobił w swoim wielkim samooddaniu, tajemnicy jego miłującej uważności wobec Ojca, jest także jego uważnością wobec nas. I jeśli dziś będziemy trwać w ciszy i bezruchu, ujrzymy to jutro.

Niedziela Wielkanocna

Udało nam się! Tak, jak udało się Studentowi, bohaterowi krótkiego opowiadania Czechowa, które zaczęliśmy czytać w Wielki Piątek. Na końcu, po swoim doświadczeniu rozpaczy, staje na szczycie wzgórza, a „radość tak nagle wypełniła jego duszę, że musiał nawet zatrzymać się, żeby złapać oddech – miał tylko 22 lata – niewyobrażalnie słodkie przecucie szczęścia, nieznannej tajemniczej szczęśliwości ogarniało go stopniowo, a życie zaczęło mu się wydawać zachwycające, zdumiewające i pełne znaczenia”.

Wszyscy cudownie dzieliliśmy się tym opowiadaniem dziś rano, po przeżyciu Wigilii Paschalnej z jej wielkimi symbolami i głębokim zanurzeniem w Piśmie, w czasie której trzy młode dorosłe osoby zostały ochrzczone. To nagle i nieuzasadnione doświadczenie Zmartwychwstania, którego doznał Student wydaje mi się echem opisywanej przez świętego Piotra tajemniczej pewności wynikającej z wiary: „On [w swoim wielkim miłosierdziu przez powstanie z martwych Jezusa Chrystusa] na nowo zrodził nas do żywej nadziei: do dziedzictwa niezniszczalnego i niepokalanego, i niewiędnącego, które jest zachowane dla was w niebie(...). Dlatego radujcie się(...)”

Przy ścianie muru kościoła w Coockfoster rośnie krzak białej kamelii w pełnym kwiecie. Ktoś zwrócił moją uwagę, że wśród białych kwiatów jest tam jeden jaskrawokarmazynowy. Można by sądzić, że wbrew wszystkiemu, chociaż może jakiś botanik znalazłby wytłumaczenie. Wydawało mi się to takie jak Zmartwychwstanie, w unikalny sposób dające wyraz prawdzie, w której wszyscy mamy udział, a jednak posłuszne głębokim, ukrytym znaczeniom stworzenia.

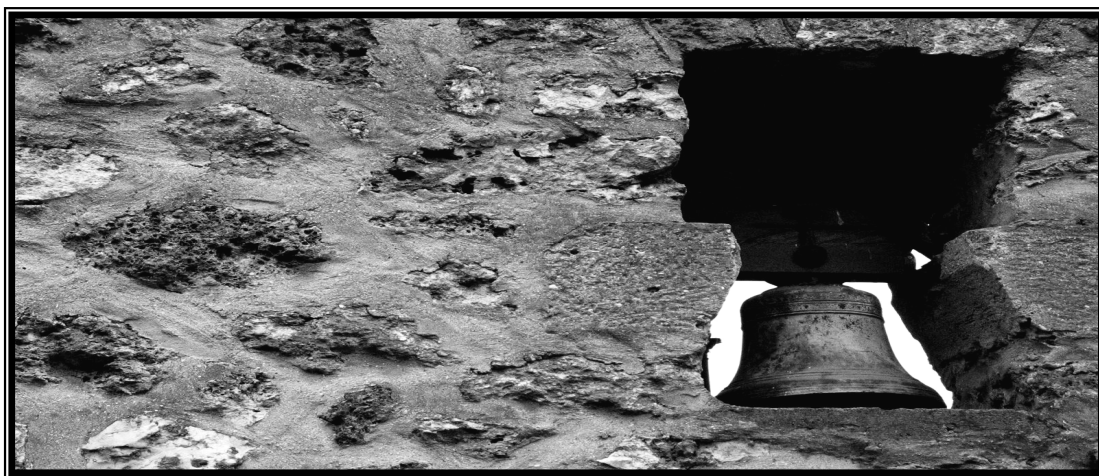
Potrzebujemy świadków Zmartwychwstania, abyśmy mogli przekazywać Nowinę. W Ewangeliach oni „zobaczyli i uwierzyli”. Nie jest nam łatwo wierzyć dopóki nie pojmiemy, o jaki rodzaj widzenia i wierzenia tutaj chodzi. To kobiety - uczennice pierwsze zobaczyły i rozpoznały powstałego z martwych Jezusa. A to pokazuje nam, że nie jest to wydarzenie w ramach zwykłych struktur władzy świata albo religii. Jest to coś niezwykłego i zarazem naturalnego.

Zobaczyć powstałego z martwych Jezusa, to zobaczyć wszystko inaczej. *Nowe stworzenie*, w istocie, jest doświadczeniem przez to wywołanym. Nowe narodziny i nowy sposób postrzegania. Zmartwychwstanie nie jest ustanowieniem nowej religii. Doprawdy podkreśla ono radykalną krytykę religii przez Jezusa. Przeżywamy wszystko i nawet praktykujemy religię całkiem inaczej, jako skutek tego widzenia i postrzegania.

Ponad wszystko, wdarcie się Jego nowego życia i świadomości do naszej egzystencji otwiera szeroko kontemplacyjny wymiar życia. Od tej pory ci, którzy zobaczyli, są otwarci na 'czwarty stan' świadomości, który penetruje i obejmuje trzy zwykłe – spanie, śnienie i czuwanie. Wzloty i upadki życia wciąż się pojawiają, ale rozumiemy je inaczej, ponieważ teraz „rozumiemy, co dla Ciebie uczyniłem”. Odrodziliśmy się do kontemplacyjnego stylu życia, który pozwala nam zobaczyć zmartwychwstałego Chrystusa w każdym, kogo spotykamy, w przyrodzie, w naszych własnych najcichszych głębokościach. Z tego doświadczenia wypływa moc, by żyć tym, czego Jezus nauczał i ucieleśnił w swojej śmierci i które potwierdzone jest w cichym, miłującym wybuchu jego powrotu.

Happy Easter!

o. Laurence Freeman OSB



MEDYTACJA NA DZIEŃ ZMARTWYCHWSTANIA

Dziś wiem, że jeśli chcemy poznać świat, siebie i Boga, musimy przejść niekiedy przez wielką burzę i ciemność a w ciemności zobaczyć, kim jesteśmy naprawdę. Gdy uświadomiłem to sobie i zaakceptowałem swoją własną słabość i znikomość, wtedy dopiero otworzyłem się w pełni na pomoc z góry i zrozumiałem, że radości i szczęścia nie można czerpać ze świata zewnętrznego, ale tylko z wnętrza...

Dziś wiem, że istnieje „światłość, która oświeca każdego, gdy na świat przychodzi” a ból i cierpienie mogą pomóc ją odsłonić, dzięki temu ukazuje się coraz jaśniejsza.

Dziś wiem, że musimy czasami dotknąć bram piekła i doświadczyć opuszczenia przez Boga, aby potem przez chwilę doświadczyć Jego bliskości, bliższej niż oddech, niż my sami sobie; bliskości, która uskrzydla nas potem miłością bez granic.

Dziś także wiem, że są ludzie, którzy wciąż mówią o bliskości a doznać jej nie mogą i marzą o powrocie a powrócić nie są w stanie.

Dziś wiem, że SŁOWO staje się ciałem, gdy odkrywamy go w drugim, bliskim i obcym, zaakceptownym i odrzuconym.

Dziś wiem, że powinienem być nie lustrem, w którym inny dostrzega swoją ułomność, lecz oknem, przez które może dostrzec promień nadziei.

Dziś wiem, że aby zmartwychwstać trzeba umrzeć, a nie zmartwychwstajemy, dlatego że nie potrafimy umrzeć do końca

Dziś już nie zazdroszczę tym, którzy chodzą nieznanymi ścieżkami i mają odwagę iść na krzyż wbrew całemu światu i nie boją się powrotu do Boga, który jest człowiekiem.

Dziś także za Judytą chcę za wszystko dziękować Bogu naszemu, "Który doświadcza nas, tak jak i naszych przodków. Albowiem jak niegdyś doświadczył ich w ogniu, próbując ich serc, tak i teraz nas nie ukarał, lecz chłoscze Pan tych, którzy zbliżają się do Niego. (Jdt 8,25-27)

O. Jan M. Bereza OSB

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA WEDŁUG NAUKI OJCA JOHNA MAINA OSB

Medytacja jest tą formą modlitwy, która w ostatnich latach budzi coraz większe zainteresowanie(...). Dzisiaj wielu chrześcijan gorąco pragnie nauczyć się autentycznej i pogłębionej modlitwy, chociaż współczesna kultura ogromnie utrudnia zaspokojenie odczuwalnej przez nich potrzeby ciszy, skupienia i medytacji.

Kard. Joseph Ratzinger

(List do biskupów o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej)

Najważniejszym zadaniem chrześcijańskiej medytacji jest pozwolenie, aby tajemnicza i cicha obecność Boga w nas była nie tylko realna, ale aby stawała się rzeczywistością, która nadaje sens, kształt i cel wszystkiemu co czynimy i wszystkiemu czym jesteśmy.

(O. John Main OSB)

JAKI JEST CEL PRAKTYKI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI

Głównym przesłaniem Nowego Testamentu jest to, że naprawdę istnieje tylko jedna modlitwa i jest to modlitwa Chrystusa, (...) modlitwa, która trwa w naszych sercach dniem i nocą. To strumień miłości, który nieustannie przepływa pomiędzy Jezusem a Jego Ojcem. To Duch Święty. Najważniejszym zadaniem ludzkiego życia przeżywanego w pełni jest stać się jak najbardziej otwartym na ten strumień miłości. Musimy pozwolić, aby ta modlitwa stała się naszą modlitwą, wejść w doświadczenie bycia porwanym poza siebie samych w tę cudowną modlitwę Jezusa - wielką, ogromną rzekę miłości. (...) Aby to uczynić, musimy się nauczyć wyjątkowo wymagającego ćwiczenia, które prowadzi drogą milczenia i bezruchu.

(Z książki: *Moment of Christ*)

CO JEST ISTOTĄ MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Modlitwa medytacyjna nie jest intelektualnym ćwiczeniem, w którym zastanawiamy się nad założeniami teologicznymi. W czasie medytacji w ogóle nie myślimy o Bogu, o Jezusie ani o Duchu Świętym. W medytacji dążymy do osiągnięcia czegoś niewymiernie wspanialszego; dążymy do bycia z Bogiem, z Jezusem, z Duchem Świętym, a nie jedynie do myślenia o Nich.

Ważne jest, by wiedzieć, że Jezus jest objawieniem Ojca; jak również, że jest On naszą drogą do Ojca. Jednakże zupełnie czymś innym jest doświadczyć obecności Jezusa w nas, doświadczyć mocy Jego Ducha w nas, ponieważ poprzez to doświadczenie dostępujemy obcowania z Jego Ojcem i naszym Ojcem.

(Z książki: *Christian Meditation*)

JAK PRAKTYCZNIE MEDYTOWAĆ

Aby dobrze medytować, potrzebujesz najcichszego miejsca, jakie możesz znaleźć. Musisz usiąść wygodnie, wyprostować kręgosłup i oddychać spokojnie i regularnie. Wypowiadaj swoje słowo, ciesz się, że możesz je wypowiadać i pozwól, by Bóg obdarzył Cię łaską. Medytacja jest bardzo, bardzo prosta. Nie komplikuj jej!

(Z książki: *World into silence*)

Wspaniałe piękno modlitwy polega na tym, że otwieranie naszych serc jest tak naturalne jak otwieranie się pąku kwiatu. Aby kwiat mógł się rozwinąć i zakwitnąć, trzeba mu jedynie pozwolić być. Jeżeli więc po prostu będziemy i zdołamy trwać w bezruchu i milczeniu, nasze serce nie może się nie otworzyć, a Duch nie może nie zostać wlany w całe nasze jestestwo. Do tego zostaliśmy stworzeni.

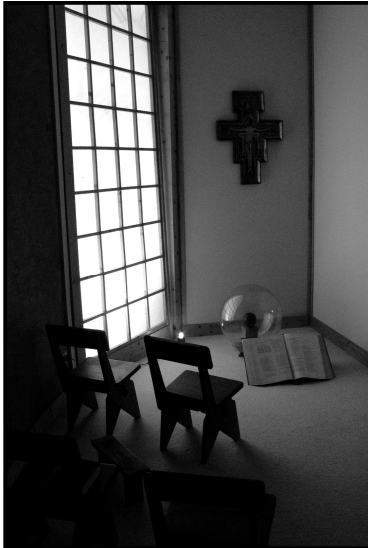
(Z książki: *Monastic Prayer and Modern Man*)

ILE CZASU POWINNIŚMY POŚWIECAĆ NA MEDYTACJĘ

Dwadzieścia minut to minimalny czas potrzebny na medytację. Zwykle może to być od dwudziestu pięciu do trzydziestu minut.

(Z książki: *Moment of Christ*)

JAKA POZYCJA CIAŁA JEST NAJLEPSZA PODCZAS MEDYTACJI



Oto kilka bardzo prostych i praktycznych wskazówek. Prawidłowa pozycja medytacyjna pomaga dobrze medytować, powinniście przyjąć odpowiednią pozycję siedzącą - wygodną i zrelaksowaną. Wasza postawa jednak nie powinna być niedbała. Usiądźcie na krześle i wyprostujcie kręgosłup, a ci, którzy są wystarczająco wyćwiczeni, mogą siedzieć na podłodze ze skrzyżowanymi nogami. Oddech powinien być spokojny i regularny. Pozwólcie każdemu mięśniowi rozluźnić się. Postawa umysłu powinna być równie odprężona i spokojna jak postawa ciała. Wewnętrznym nastawieniem potrzebnym do medytacji jest wyciszenie umysłu i pełen pokój ducha. Jest to także wyzwanie jakie ona stawia przed wami. W czasie medytacji trzeba siedzieć spokojnie. To jest łatwe, jednak prawdziwym zadaniem medytacji jest osiągnięcie harmonii ciała, umysłu i ducha. To właśnie mam na myśli mówiąc o pokoju Boga - pokoju, który przekracza wszelkie rozumienie.

(Z książki: *Word into Silence*)

W JAKI SPOSÓB MOŻEMY PRYZGOTOWAĆ SIĘ DO MEDYTACJI

Milczenie jest najlepszym przygotowaniem do medytacji. Zapewne przed rozpoczęciem medytacji spędzicie sporo czasu na znalezienie naprawdę wygodnej pozycji. Jeśli chcecie siedzieć na krześle, znajdźcie sobie takie, które ma proste oparcie. Jeśli siedzicie na podłodze, usiądźcie wygodnie. Potem spróbujcie wyciszyć się, tak bardzo jak to jest możliwe. Utrzymujcie to wyciszenie przez cały czas trwania medytacji. Na początku dla większości z nas, nie jest to wcale takie łatwe. Medytacja wymaga jednak wchodzenia w ciszę ducha i ciszę ciała. To sprawia, że stajecie się coraz bardziej świadomi siebie jako osoby, jako ciszy, jako całości. Musicie nauczyć się siedzieć tak spokojnie, jak tylko możecie.

(Z książki: *Moment of Christ*)

Czytanie duchowe (*lectio*) przygotowuje nas na przyjęcie tajemnicy Boga. Musimy mieć pewność, że nas do tego przygotowuje. Sama przemiana możliwa jest dzięki zbawczej miłości Jezusa.

Mnich nie usiłuje osiągnąć tego, co studiuje, ale stara się, by było mu to pomocne w odpowiedzi na obecność Boga w Jego słowie. Przepelnione miłością czytanie i refleksja nad Słowem Bożym ma według świętego Benedykta zasadnicze znaczenie w kształtowaniu mnicha jako człowieka modlitwy.

Święty Benedykt postrzegał *lectio* jako integralną część naszego chrześcijańskiego życia. Dlaczego? Nie dlatego, że czyniłoby z nas lepszych rozmówców, czy byłoby pomocne przy zdawaniu naszych egzaminów. Celem *lectio* w klasztorze nie jest zdobywanie wiedzy. Ważne jest, aby to podkreślić, ponieważ zostaliśmy nauczeni, by traktować wszelką naukę jako gromadzenie wiedzy, które jest formą siły.

Lectio jest wspaniałym przygotowaniem do modlitwy, które stanowi integralną część życia każdego mnicha. Jest ono również częścią życia wspólnoty - w postaci wspólnotowego *lectio* - znanego jako *Officium Divinum* (*Monastyczna liturgia godzin*).

(Z książki: *The Monastic Adventure*)

CO ZNACZY MARANATHA

Kiedy już usiedliście i wyciszylście się, zamknijcie oczy i zaczynajcie powtarzać w swoim sercu słowo *Maranatha* - jest to starożytna modlitwa aramejska, która znaczy: *Przyjdź Panie, Przyjdź Panie Jezu*.

Medytacja polega na uczeniu się tego słowa - recytowania i powtarzania go. Jest to proste - *Ma - ra - na - tha*. Cztery tak samo zaakcentowane sylaby. Większość ludzi powtarza tę modlitwę w połączeniu z oddechem, jednak to nie jest najważniejsze. Ważne jest, aby powtarzać tę proste słowo modlitwy wolno i rytmicznie od początku do końca, przez cały czas trwania medytacji.

Zapomnijcie na chwilę o znaczeniu tego słowa modlitwy, po prostu słuchajcie go jako dźwięku. Wymawiajcie to słowo w najgłębszych partiach swojego jestestwa, w swoim sercu. Zignorujcie wszystkie myśli, słowa, idee i wyobrażenia. Sztuka medytacji wymaga umiejętności pozostawiania za sobą myślenia, analizowania słów czy wyobrażeń i po prostu bycia wyciszonym, bycia jednością. To praktycznie wszystko, co powinniście wiedzieć, aby medytować.

Jeszcze raz chcę powiedzieć jak medytować. Trudno jest nam zaakceptować fakt, że coś tak prostego może być tak pełne mocy. Powtórzę więc raz jeszcze - żeby medytować, musicie się nauczyć siedzieć spokojnie i powtarzać wewnętrznie, w swoim sercu, w swoim umyśle jakieś słowo lub wezwanie. Słowem, które wam polecam jest aramejskie wezwanie *Maranatha*, powinniście je wymawiać jako cztery równo zaakcentowane sylaby - *Ma - ra - na - tha*. To wszystko, co powinniście robić w czasie medytacji. (Z książki: *Moment of Christ*)

JAKI JEST CEL POWTARZANIA SŁOWA MODLITWY

Celem powtarzania *słowa* jest stopniowe odwrócenie uwagi od własnych myśli, własnych idei i pożądań. Poprzez odwrócenie uwagi od siebie i skierowanie jej ku Bogu osiągniecie świadomość obecności Boga. Swoje słowo wypowiadajcie delikatnie, lecz z rozważą. Powtarzajcie je w myślach ze spokojem, ale wyraźnie: *Ma - ra - na - tha*. Stopniowo, wraz z upływem czasu spędzonego na medytacji, wtopi się ono w wasze serce.

W trakcie medytacji różne pytania będą przychodziły wam na myśl. Po co to robię? Co to wszystko znaczy? Czy powinienem to robić? Czy to mi coś daje? i tak dalej. Pytania te musicie pozostawić za sobą. Musicie przekroczyć ten poziom pytań i podchodzić do medytacji z dziecięcą prostotą: „Dopóki nie staniecie się jak dzieci, nie będziecie mogli wejść do Królestwa Niebieskiego”.

Oto moja rada: powtarzajcie swoje słowo, zadowalajcie się mówieniem słowa i przyjmijcie dar, który Bóg wam daje. Ale nie żądajcie go. Powinniście podchodzić do medytacji bez żadnych wymagań ani oczekiwań, ale z tą szczerością ducha, która pozwala nam na taką obecność, jaka jest możliwa tylko względem siebie i Boga. Medytacja jest bardzo, bardzo prosta. Nie komplikujcie jej. Medytując powinniście osiągać coraz większą prostotę. (Z książki: *Moment of Christ*)

CO ROBIĆ, GDY RODZĄ SIĘ PYTANIA I WĄTPLIWOŚCI

Medytacji nauczyłem się około trzydzieści lat temu. Mój nauczyciel zwykle odpowiadał na każde pytanie, dotyczące medytacji - " Powtarzaj swoją mantrę, powtarzaj swoje słowo". Im dłużej medytowałem w ciągu tych lat, tym bardziej zdawałem sobie sprawę z tej absolutnej mądrości jaka kryła się w tej odpowiedzi. Jeśli tylko możecie nauczyć się swego słowa i powtarzać je przez 20, 25 lub 30 minut medytacji, powtarzać je od początku do końca trwania medytacji, po pewnym czasie oderwiecie się od swoich idei, pojęć, swoich słów, myśli, od tego zamieszania, które panuje w umyśle przez prawie cały czas. Dzięki wytrwałości i wierności podjętemu zadaniu osiągniecie jasność świadomości. (Z książki: *Moment of Christ*)

W JAKI SPOSÓB NAUCZYŚ SIĘ WYCISZENIA?

Żeby medytować, trzeba nauczyć się, jak być wyciszonym. Medytacja jest doskonałym spokojem ciała i duszy. Poprzez ten spokój otwieramy nasze serca na wieczną ciszę Boga. Pierwszą rzeczą, jakiej musicie się nauczyć jest umiejętność całkowitego wyciszenia się podczas medytacji, jest to, tak samo fundamentalna zasada jak zachowanie prawidłowej postawy ciała, siedzenie z wyprostowanym kręgosłupem. Oczy powinny być przymknięte. Dopiero wtedy wewnętrznie i powoli zaczniecie powtarzać wasze słowo, waszą mantrę. Słowem, którego ja używam *Maranatha*.

To jest wszystko, co musicie robić. Nie myślcie o Bogu, nie wywołujcie w sobie żadnych podniosłych uczuć z Nim związanych. Medytacja chrześcijańska jest czymś więcej niż myśleniem o Bogu, lub przeżywaniem uczuć odnoszących się do Niego. Medytacja to bycie z Bogiem.

Dobrym streszczeniem nauki o medytacji są słowa Pisma Św.: "Dlatego zginam kolana moje przed Ojcem, od którego bierze nazwę wszelki ród na niebie i na ziemi, aby według bogactwa swej chwały sprawił w was przez Ducha swego wzmocnienie siły wewnętrznego człowieka. Niech Chrystus zamieszka przez wiarę w waszych sercach; abyście w miłości wkorzeni i ugruntowani, wraz ze wszystkimi świętymi próbowali ogarnąć duchem czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość, i poznać miłość Chrystusa przewyższającą wszelką wiedzę, abyście zostali napełnieni całą Pełnią Bożą (Ef. 3, 14 - 19)".
(z książki: *Way of Unknowing.*)

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA A INNE RELIGIE

Wszystkie wielkie tradycje duchowe wiedzą, że ludzki duch zaczyna być świadomy własnego Źródła jedynie w całkowitym spokoju.
(Z książki: *Moment of Christ*)

W hinduskiej tradycji księgi *upaniszad* mówią, że duch Tego, który stworzył wszechświat, zamieszkuje nasze serca. Ten sam duch opisany jest jako Ten, który w milczeniu jest dla wszystkich pełen miłości.

W naszej własnej chrześcijańskiej tradycji Jezus mówi nam, że Duch, który mieszka w naszych sercach, jest Duchem miłości.

Spotkanie Wschodu i Zachodu w Duchu jest jedną z najbardziej charakterystycznych cech naszych czasów, ale może być owocne jedynie wtedy, gdy jest realizowane na poziomie głębokiej modlitwy. Ta prawda dotyczy oczywiście również zjednoczenia pomiędzy różnymi wyznaniem chrześcijańskimi.
(Z książki: *Word into Silence*)

CZY POTRZEBA DUŻO CZYTAĆ O MEDYTACJI

Niemal każdy, kto przybywał do klasztoru, pytał mnie, co powinien przeczytać na temat modlitwy. Bardzo niewiele satysfakcjonowała odpowiedź, że nie mają nic czytać na ten temat - do czasu, gdy nie zaczną medytować i nie odkryją, dlaczego to robią. Polecaliśmy jednak powolne i uważne czytanie Pisma Świętego, które jest istotnym elementem dojrzałego życia chrześcijańskiego.
(Z książki: *Letters from the Heart*)

Uważam, że poważnym błędem jest czytanie zbyt wielu książek na temat modlitwy czy życia duchowego - czas jest tak cenny. O wiele lepiej jest poświęcić nasz czas na medytację, niż na czytanie kogoś, kto pisze na temat tego, co napisał ktoś inny o tym, czym jest modlitwa.
(Z książki: *Community of love*)

Jesteśmy powołani nie do tego, by być ekspertami w dziedzinie najnowszych wydawnictw z dziedziny duchowości. Jesteśmy powołani do prostej wierności. "Niczego nie przedkładaj nad działanie Boga" (Reguła św. Benedykta).

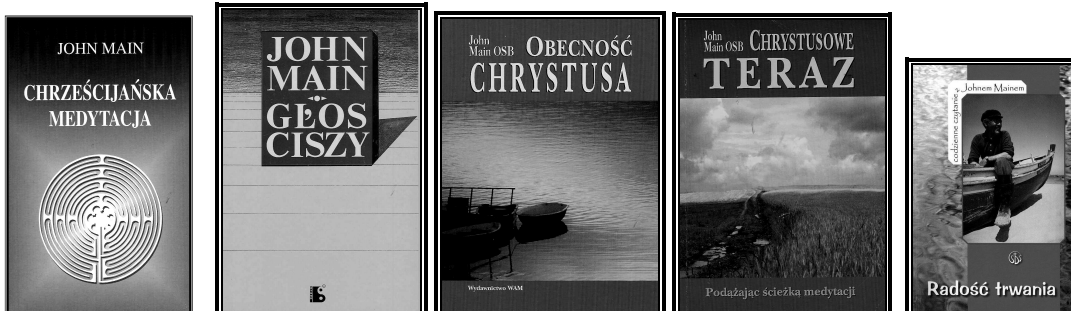
(Z książki: *Moment of Christ*)

ŚWIATOWA WSPÓLNOTA MEDYTACJI CHRZEŚCIJANSKIEJ **The World Community for Christian Meditation**

Światowa wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation) została powołana do istnienia podczas Seminarium Johna Maina w 1991 roku, jakkolwiek od wielu lat istniały już grupy chrześcijan na całym świecie, którzy praktykowali medytację zgodnie z nauką ojca Johna Maina OSB. Celem Wspólnoty jest wspólna praktyka medytacji a także inspirowanie i nauczanie chrześcijańskiej medytacji. Istnieje dziś ponad 1000 grup medytacyjnych na całym świecie. Chrześcijanie praktykujący medytację spotykają się w domach prywatnych, klasztorach, domach parafialnych, szkołach, więzieniach i wielu innych miejscach. Ogromna

różnorodność grup medytacyjnych inspirowanych nauką Joha Maina i wczesną tradycją monastyczną szczególnie benedyktyńską łączy wspólne wołanie: Maranatha! (Przyjdź Panie!, Przyjdź Panie Jezu!).

Zalecana literatura:



John Main OSB:

Chrześcijańska medytacja (The Christian Meditation), tłum. G. Kowalewski, R. Ranus, Zysk 1995

Głos ciszy (The Word into Silence), tłum. Magdalena Michalska, Ethos 1997

Chrytusowe teraz (The Moment of Christ), tłum. Ewa Nartowska, WAM 1997

Chrytusowa obecność (The Present Christ), tłum. Ewa Nartowska, WAM 1998

Radość trwania (The Joy of Being), tłum. Elżbieta Kopocz, SALWATOR 2005

William Johnston:

Życie w miłości (Being of Love) tłum. Ewa Nartowska, WAM 1997.

Laurence Freeman

Praktyka chrześcijańskiej medytacji, HOMINI 2004

Jan M. Bereza OSB:

Sztuka codziennego życia, Zysk 1997

M. Basil Pennington OCSO:

Modlitwa prowadząca do środka, tłum. M Sobejko i M. Cygan, HOMINI 2002



The World
Community for
Christian
Meditation

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej: www.wccm.org

Polska Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej: www.wccm.pl

Adres korespondencyjny: O. Jan M. Bereza OSB, KLASZTOR BENEDYKTYNÓW,
PL – 64-010 Krzywiń, Lubią, ul. Mickiewicza 6, e-mail: o.jan@benedyktyni.pl