



Otworzyć serce

II Krakowski Wieczór

z Medytacją Chrześcijańską

*Parafia
Matki Bożej
Ostrobramskiej
Kraków 2013*



Światowa Wspólnota
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

Otworzyć serce

II Krakowski

Wieczór z Medytacją Chrześcijańską

24 kwietnia 2013 roku

Parafia Matki Bożej Ostrobramskiej w Krakowie

ISBN 978-83-938053-0-3

Redaktor prowadzący: Stanisław Matusik
Redakcja językowa i skład: Dominika Górnicz
Opracowanie graficzne: Agnieszka Górnicz, Stanisław Matusik
Fotografie: Piotr Ładoś, Krzysztof Skowron

Spis treści

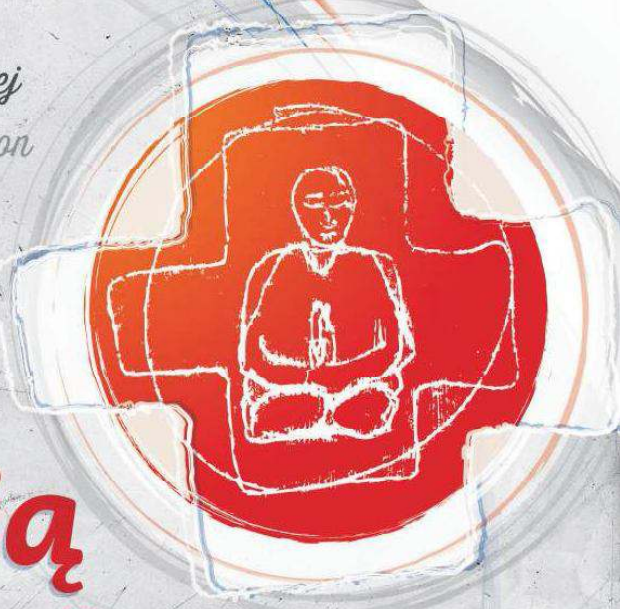
- 5 Stanisław Matusik**
Wieczór z Medytacją Chrześcijańską – Kraków, 24 kwietnia 2013 roku
- 10 ks. bp. Grzegorz Ryś**
Posłanie do uczestników „Wieczoru z Medytacją Chrześcijańską”
- 12 Jan Paweł Konobrodzki OSB**
Posłanie do uczestników „Wieczoru z Medytacją Chrześcijańską”
- 13 Urszula Jajkowska**
Historia grupy
- 14 Włodzimierz Zatorski OSB**
Otworzyć serce
- 28 Maksymilian Kapalski**
John Main OSB (1926–1982) – podróż do prawdziwej Rzeczywistości
- 36 Wojtek Karczmarzyk**
Chrześcijańscy nauczyciele medytacji
- 40 Jan Bereza OSB**
Medytacja z ojcem Serafinem
- 42 ks. bp Grzegorz Ryś**
Rekolekcje ostatniej szansy – część 3: Modlitwa – zaufanie sobie czy zaufanie Bogu
- 44 Po „Wieczorze” napisano...**



Krakowska Grupa Medytacji Chrześcijańskiej
The World Community for Christian Meditation

www.wccm.pl
zaprasza na

Wieczór z Medytacją Chrześcijańską



Termin: 24 kwietnia (środa) 2013 r., godz. 19:00

Kościół pw. Matki Bożej Ostrobramskiej

ul. Meissnera 20, Kraków (Wieczysta - Ugorek)

Dojazd: tramwaj nr 4, 5, 9, 10, 52 • autobus nr 424, 124, 193

Gość honorowy: • ks. bp Grzegorz Ryś

Goście: • o. Włodzimierz Zatorski OSB • PODPRZEOR OPACTWA W TYŃCU
Otworzyć serce

• Maksymilian Kapalski • OBLAT WCCM
Postać i przesłanie o. Johna Maina OSB

• Wojtek Karczmarzyk • OBLAT WCCM
Chrześcijańscy nauczyciele medytacji

• Wspólna medytacja

• Odpowiedzi na pytania

Zakończenie: • ks. bp Grzegorz Ryś podsumowanie

Czas trwania spotkania: 90 - 120 minut

Kontakt do grupy medytacyjnej: medytacjakrakow@gmail.com

wstęp
wolny





Wieczór z Medytacją Chrześcijańską – Kraków, 24 kwietnia 2013 roku

Drugi już w Krakowie „Wieczór z Medytacją Chrześcijańską”, zorganizowany przez krakowską grupę Medytacji Chrześcijańskiej działającą w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (ang. The World Community for Christian Meditation – WCCM, zob. wccm.pl), okazał się wielce owocny. Można stwierdzić, że było to dotychczas największe w Polsce spotkanie poświęcone Medytacji Chrześcijańskiej, w której uczestniczyło ok. 330 osób. Przyczyniła się do tego życzliwość bardzo wielu księży proboszczów i przełożonych zgromadzeń klasztor-

nych, którzy zamieścili informacje o tym wydarzeniu na stronach internetowych czy w ogłoszeniach parafialnych. Uczestnicy, oprócz materiałów informacyjnych przygotowanych przez organizatorów, otrzymali artykuły poświęcone Medytacji Chrześcijańskiej autorstwa Bogdana Białka (*Po pierwsze słuchaj*) oraz Piotra Sikory (*Cisza serca*) zamieszczone w „Tygodniku Powszechnym” nr 14 (3326), 7 kwietnia 2013, http://tygodnik.onet.pl/14,979,nie_boj_sie_medytacji,temat.html [dostęp: 17.05.2013].

Celem nadrzędnym przyświecającym temu spotkaniu było, **aby ludzie się modlili**. Sposobem jego realizacji stało się przekazanie informacji o takiej formie modlitwy, która nie jest powszechnie znana. Medytacja Chrześcijańska (pisana z dużych liter stanowi nazwę własną i wskazuje na formę medytacji rozwiniętą przez o. Johna Maina OSB) jest osadzona w tradycji chrześcijańskiej. W ramach Nowej Ewangelizacji chciano trafić z przesłaniem dotyczącym tej formy modlitwy do osób, które szukają rozwoju duchowego, także do tych kierujących się ku filozofiom Wschodu, przedstawiając im konkretną propozycję ze strony kościoła katolickiego, a szerzej – ze strony chrześcijaństwa. Drugim celem było poinformowanie o działalności Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, w tym i naszej, krakowskiej grupy medytacyjnej WCCM, funkcjonującej pod duchową opieką ojców benedyktynów z Tyńca.

Program spotkania obejmował: powitanie gości, gospodarzy i uczestników spotkania (Stanisław Matusik, inicjator i prowadzący „Wieczór”), odczytanie *Posłania* ks. bp. Grzegorza Rysia (ks. proboszcz Andrzej Tupek SchP) i listu o. Jana Pawła Konobrodzkiego do

uczestników „Wieczoru” (Mirosław Mrzygłód), przekazanie informacji o naszej wspólnocie medytacyjnej (Urszula Jajkowska – koordynatorka krakowskiej grupy medytacyjnej), wystąpienie o. Włodzimierza Zatorskiego OSB (podprzeora Opactwa Benedyktynów w Tyńcu, autora licznych książek poświęconych duchowości, założyciela Wydawnictwa Benedyktynów TYNIEC) pt. *Otworzyć serce*, wystąpienie Maksymiliana Kapalskiego (krajowego koordynatora oblatów benedyktyńskich WCCM) pt. *Postać i przesłanie o. Johna Maina OSB*, wystąpienie Wojtka Karczmarzyka (oblata WCCM) pt. *Chrześcijańscy nauczyciele medytacji*, medytację poprowadzoną przez Urszulę Jajkowską, wysłuchanie wiersza o. Jana Berezy pt. *Medytacja z Ojcem Serafinem* (Faustyna Kalawa), oraz przekazanie informacji o innych grupach medytacji chrześcijańskiej działających w Krakowie. Po wystąpieniach udzielono odpowiedzi na zadane przez uczestników pytania. Spotkanie zakończyły rozmowy indywidualne z gośćmi i prelegentami oraz z członkami naszej grupy medytacyjnej. Na zorganizowanym stoisku Wydawnictwa Benedyktynów TYNIEC można było nabyć pozycje książkowe poświęcone duchowości chrześcijańskiej, a w ich wyborze pomagały koleżanki z naszej grupy medytacyjnej.

Posłanie ks. bp. Grzegorza Rysia do uczestników „Wieczoru” odczytał ks. proboszcz naszej parafii i gospodarz miejsca spotkania, o. Andrzej Tupek SchP. Autor posłania wskazywał że:

Medytacja chrześcijańska – jak każda forma chrześcijańskiej modlitwy – jest przede wszystkim doświadczeniem **spotkania**: z Bogiem Ojcem przez Jezusa Chrystusa w Duchu Świętym. Temu **spotkaniu** wszystko jest podporządkowane: milczenie – cisza, w której człowiek uczy się słuchać, dalej: skupienie na usłyszonym **słowie**, na **osobie**, która je wypowiada; wreszcie: próba odpowiedzi udzielonej w wolności, zawierzeniu i miłości.

W zakończeniu ksiądz biskup przytoczył fragment Ewangelii, gdy Jezus w Ogroju:

„pogrążony w modlitwie”, „usilnie”, powtarza nieustannie jedno tylko zdanie: „Ojcze, nie moja, ale Twoja wola niech się stanie!”. Jedno zdanie – powtarzane, wielokrotnie, z determinacją, konsekwentnie, aż przeniknie – z ust do serca, do wnętrza, do decyzji – zdanie uświadamiające przede wszystkim relację do **ojca** – i właśnie stąd czerpiące swą siłę – nie z powtarzania przecież, lecz z generowanej w Modlącym się, udręczonym Człowieku postawy dziecięcego zaufania. Zdanie, będące nie tylko Jego krzykiem, ale także narzędziem łaski, którym posługuje się Bóg – by Go umocnić.

Niemal godzinne wystąpienie, oparte na treściach zawartych w Nowym Testamencie i na Katechizmie Kościoła Katolickiego, miał ojciec Włodzimierz Zatorski. Nawiązując do treści posłania ks. bp. Grzegorza Rysia i cytując Katechizm Kościoła Katolickiego stwierdził:

Niezależnie od tego, jaki byłby język modlitwy (gesty i słowa), zawsze modli się cały człowiek. Aby jednak określić miejsce, z którego wypływa modlitwa, Pismo Święte mówi niekiedy o duszy lub o duchu, najczęściej zaś o sercu (ponad tysiąc razy). Modli się serce. Jeśli jest ono daleko od Boga, modlitwa pozostaje pusta (KKK 2562).

W dalszej części wypowiedzi, nawiązując do Katechizmu, powiedział że:

Podczas medytacji tę walkę [przeciw naszemu zaborczemu i władcemu „ja” – KKK 2730] podejmujemy przez powrót do słowa, które nas na nowo zwraca do Boga. Robimy to w rytm oddechu, aby nie dawać miejsca rozproszeniom. Można je odepchnąć od siebie jedynie na skoncentrowaniu się na słowie zwracającym nas do Boga.

Przedstawione przemyślenia i siła argumentacji wywarły na uczestnikach mocne wrażenie.

Uzupełnieniem tej prelekcji były wystąpienia oblatów benedyktyńskich: Maksymiliana Kapalskiego (informujące o drodze do Medytacji Chrześcijańskiej o. Johna Maina OSB) i Wojtka Karczmarzyka (mówiące o medytacji, jako o modlitwie Ojców Pustyni), które poprzedziły punkt kulminacyjny „Wieczoru” – medytację według chrześcijańskiej reguły o. Johna Maina OSB, poprowadzoną przez Ulę Jajkowską.

Ciszę modlitwy serca zakończyło uderzenie w gong kościelny, po którym, dla podtrzymania podniosłego nastroju, Faustyna Kalawa odczytała wiersz mistrza duchowego z klasztoru w Lubiniu, śp. o. Jana Berezy OSB. Był on członkiem Komitetu Episkopatu Polski do Spraw Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi, pierwszym polskim tłumaczem książki Johna Maina, propagował medytację według tradycji modlitwy monologicznej, z użyciem krótkiego wezwania zaczerpniętego z Pisma Świętego.

Na zakończenie spotkania padły ciekawe pytania – oto dwa z nich: „Dlaczego Episkopat Polski odnosi się z niechęcią do Medytacji Chrześcijańskiej?”, „Czy można medytować z wyznawcami innych religii”?

Prowadzący spotkanie Stanisław Matusik, odpowiadając na pierwsze stwierdził, że:

Nie odnoszę wrażenia, jakoby ruch Medytacji Chrześcijańskiej stanowił zagrożenie dla kościoła katolickiego, wprost przeciwnie, z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że modlitwa medytacyjna przyczynia się do głębszego przeżywania swojej wiary oraz pełniejszego i częstszego uczestniczenia w życiu sakramentalnym.

Na drugie pytanie o. Włodzimierz Zatorski OSB odpowiedział, że jeśli modlitwa jest prawdziwa, szczerą, tzn. wypływa z serca i jest skierowana ku Bogu, to można medytować w obecności osób inaczej wyznających swą wiarę w Boga. To drugie pytanie wpisywało się w ekumeniczny nurt działania WCCM-u.

W spotkaniu uczestniczyli także przedstawiciele innych grup medytacji chrześcijańskiej z Krakowa, o których działalności zostali poinformowani uczestnicy „Wieczoru”.

Na zakończenie można wskazać na pierwsze echa „Wieczoru” w postaci artykułów prasowych, przykładowo: <http://krakow.gosc.pl/doc/1539677.Sprobuj-sie-wyciszyc> [dostęp: 17.05.2013]. Galerię zdjęć autorstwa Piotra Ładosia można oglądać pod adresem: <http://www.wieczysta.katolicki.eu/index.php/multimedia/116-24-kwietnia-2013-r-wieczor-z-medytacja-chrzescijanska> [dostęp: 17.05.2013].

Refleksja

Drugi krakowski „Wieczór z Medytacją Chrześcijańską” pokazał, jak bardzo potrzebna jest **informacja**, jak wierni usilnie szukają dróg rozwoju duchowego i jakie znaczenie odgrywają w tych poszukiwaniach małe wspólnoty. Głód rzetelnej informacji, a może i także

pewne zamieszanie związane z Medytacją Chrześcijańską, przyczyniło się do tego, że świątynię pw. Matki Bożej Ostrobramskiej w Krakowie wypełnili młodzi i starsi, świeccy i księża, klerycy, zakonnicy i siostry zakonne (ubrani w różne stroje, a więc reprezentujący kilka różnych zakonów), profesorowie wyższych uczelni Krakowa, a przede wszystkim „zwykli” ludzie, którzy przybyli z różnych stron Polski – od Białegostoku po Cieszyn. Chyba wszyscy byli zaskoczeni tak dużą liczbą uczestników oraz zadowoleni z bardzo wysokiego poziomu tego spotkania. Długie brawa kończące spotkanie były podziękowaniami dla występujących gości, dla księdza proboszcza i dla wszystkich członków naszej wspólnoty medytacyjnej, która spotyka się w pomieszczeniu klasztoru kanoników regularnych przy Parafii Bożego Ciała w Krakowie, w czwartki o godzinie 18:30 oraz we wtorki o 18:45 w Parafii pw. Matki Bożej Ostrobramskiej.

Niewątpliwie zapadnie w pamięć wielość podziękowań oraz dobrych emocji, ciepłych słów i uśmiechów, życzliwość, pogodne twarze, bardzo liczne pytania uczestników o termin następnego spotkania, prośby o literaturę, o wskazówki, zadawane z troską pytania o głosy sprzeciwu, zadowolenie kapłanów, radosne twarze sióstr zakonnych i kleryków, otwartość na rozmowę i głębokie zainteresowanie poruszoną tematyką...

Czegóż chcieć więcej? Szczerzej modlitwy, także w formie Medytacji Chrześcijańskiej, której owocem może być pełniejsze życie, większa otwartość na bliźnich i mocniejsze zakorzenienie się w Bogu.





Kontakt do krakowskiej grupy medytacyjnej WCCM:
medytajakrakow@gmail.com (grupa czwartkowa)
MBO.MeCh@gmail.com (grupa wtorkowa)

Siostry i Bracia, Dobry i wieczór ☺

Wszyscy wiemy, że Kościół potrzebuje „szkół modlitwy” (wielokrotnie do ich „tworzenia” wzywał nas Jan Paweł II). Ostatni Synod Biskupów, poświęcony Nowej Ewangelizacji ukazuje modlitwę chrześcijańską (w szczególności „dar i doświadczenie kontemplacji”) jako jeden z dwóch (obok wyboru ubóstwa) *koniecznych* wymiarów chrześcijańskiego świadectwa, warunkujących inicjację ewangelizacji w ogóle. Ufam, że Wasze spotkanie nt. medytacji chrześcijańskiej z zaufaniem i posłuszeństwem wpisuje się w tę właśnie perspektywę.

Medytacja chrześcijańska – jak każda forma chrześcijańskiej modlitwy – jest przede wszystkim doświadczeniem SPOTKANIA: z Bogiem Ojcem przez Jezusa Chrystusa w Duchu Świętym. Temu SPOTKANIU wszystko jest podporządkowane: milczenie – cisza, w której człowiek uczy się słuchać, dalej: skupienie na usłyszonym SŁOWIE, na OSOBIE, która je wypowiada; wreszcie: próba odpowiedzi udzielonej w wolności, zawierzeniu i miłości.

To SPOTKANIE dokonuje w naszym życiu odwrócenia porządku (a raczej tego, co powszechnie wokół nas, a także nierzadko przez nas samych mylnie uważane jest za „porządek” ...) i przewartościowania. Jest więc dla człowieka wezwaniem. Przede wszystkim jednak stanowi ŁASKĘ – jest doświadczeniem obdarowania. Bóg bowiem niczego ostatecznie nie zyskuje na relacji z kimkolwiek z nas – wchodzi w nią, PROPONUJE JĄ (zawsze jako Pierwszy!) w całkowitej dobrowolności i darmości – po prostu dlatego, że jej chce. Dlatego modlitwa jest zawsze DAREM; jest doświadczeniem OBECNOŚCI i MIŁOŚCI, która daje nam SIĘ! Oczywiście, pragniemy jej i przyzywamy – świadomi własnych słabości, grzechu i ograniczeń (właśnie dlatego i Chrystus, i Duch Święty noszą również imię PARAKLETA – przywołanego do boku, ad-wokata).

Szukałem w Ewangelii przykładu Jezusa na modlitwie medytacji. I wydaje mi się, że może najbardziej pokazuje Go takim scena Ogrojca, kiedy „pogrążony w modlitwie”, „usilnie”, powtarza nieustannie jedno tylko zdanie: „Ojczy, nie moja, ale Twoja wola niech się stanie!”

Jedno zdanie – powtarzane, wielokrotnie, z determinacją, konsekwentnie, aż przeniknie – z ust do serca, do wnętrza, do decyzji – zdanie uświadamiające przede wszystkim relację do OJCA – i właśnie stąd czerpiące swą siłę – nie z powtarzania przecież, lecz z generowanej w Modlącym się, udręczonym Człowieku postawy dziecięcego zaufania. Zdanie, będące nie tylko Jego krzykiem, ale także narzędziem łaski, którym posługuje się Bóg – by Go umocnić

Tradycja chrześcijańska zna wiele innych, przepięknych przykładów tego rodzaju modlitwy medytacji – z Modlitwą Jezusową, i z RÓŻAŃCEM (w taki sposób określa tę modlitwę Jan Paweł II). To doświadczenie, do którego z całą pewnością warto nawiązać.

Szczęść Boże

+g

[ksiądz Grzegorz Ryś, biskup, wikariusz generalny]

[Kraków, 23 kwietnia, 2013 r.; godz. 16:00]

E-mail z posłaniem do uczestników „Wieczoru ” (sygnowany przez ks. bp G. Rysia 16 lipca 2013)



Ks. proboszcz o. Andrzej Tupek SchP odczytuje posłanie ks. bp. Grzegorza Rysia do uczestników „Wieczoru”

Posłanie do uczestników „Wieczoru z Medytacją Chrześcijańską”

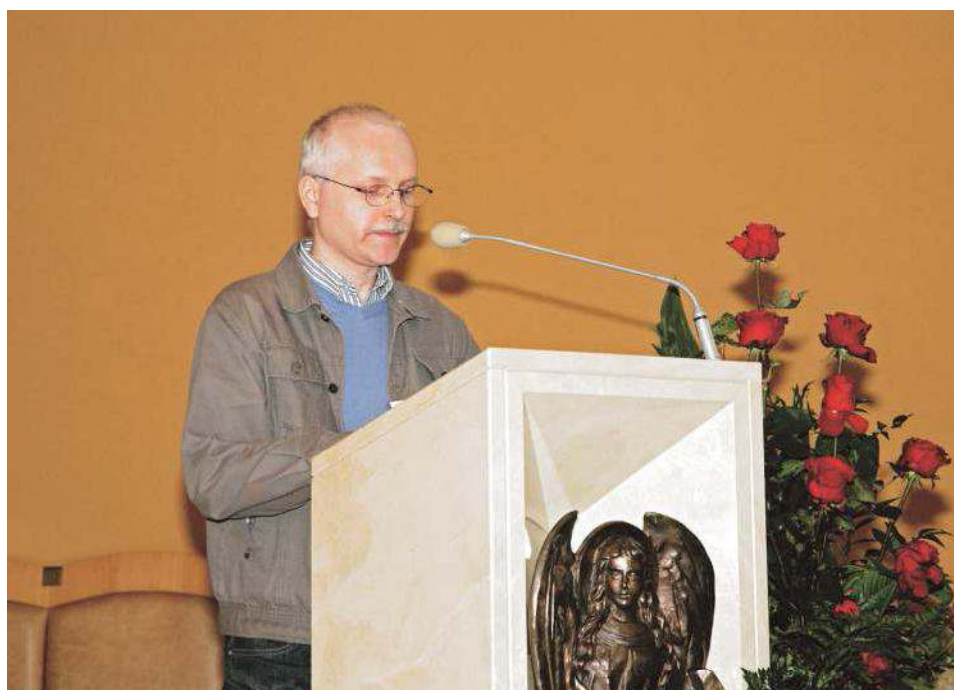
W milczącej medytacji trwam razem z Wami w obecności Tego, który tu, na tej Jego Świętej Ziemi, dotykał ludzkich rąk, patrzył ludziom w oczy i jadał z nimi.

Proszę Go dla nas o coraz głębszą bliskość i pokój.

Wszystkim uczestnikom „Wieczoru z Medytacją” życzę dużo radości i pokoju.

Serdecznie pozdrawiam

Jan Paweł OSB



Mirosław Mrzygłód odczytuje posłanie o. Jana Pawła Konobrodzkiego OSB



Historia grupy

Nasza Krakowska Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej działa w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. W tym roku, 9 sierpnia będziemy obchodzić drugą rocznicę powstania grupy.

Dwa lata temu w czerwcu odbyły się Dni Benedyktyńskie w Tyńcu, na które został zaproszony Andrzej Ziółkowski, koordynator działających w Polsce wspólnot związanych z WCCM. Wygłosił on wykład na temat Medytacji Chrześcijańskiej.

Po tym spotkaniu udało się zorganizować grupę. Pierwsze spotkanie odbyło się 9 sierpnia 2011 w mieszkaniu prywatnym. Po upływie roku, 26 listopada uczestniczyliśmy w organizowaniu pierwszego Wieczoru z Medytacją Chrześcijańską w kościele pw. św. Katarzyny, u ojców augustianów. Po tym Wieczorze dostaliśmy salkę przy Bazylice Bożego Ciała (Parafia Bożego Ciała i Bazylika Bożego Ciała Zakonu Kanoników Regularnych Laterańskich w Krakowie, ul. Bożego Ciała 26). Salka ta znajduje się przy kancelarii parafialnej, przy furcie klasztornej.

Pierwsze spotkanie w nowym miejscu odbyło się 13 grudnia 2012 roku i właśnie tam spotykamy się raz w tygodniu, w czwartek o 18.30. Spotkania trwają około godziny, w czasie której czytany jest krótki fragment z książek o. Johna Maina, o. Laurence'a Freemana lub innych pozycji związanych z duchowością. Następnie odbywa się 20-minutowa medytacja, po której dzielimy się refleksjami i przemyśleniami.

Naszym opiekunem jest benedyktyn o. Jan Paweł Konobrodzki z Tyńca. Medytował z nami, kiedy spotykaliśmy się w mieszkaniu prywatnym i w miarę wolnego czasu spotyka się z nami teraz na nowym miejscu w Bazylice Bożego Ciała.

Na koniec życzę Państwu, aby dzisiejszy Wieczór z Medytacją, słowa i treści, które usłyszycie, pomogły Wam zmienić wasze życie, abyście nie tylko wierzyli w Boga, ale doświadczyli Go w swoim wnętrzu, w głębi swojego serca.



Otworzyć serce

Duchowość biblijna i monastyczna jest duchowością serca. W naszym Kościele Zachodnim od średniowiecza nastąpiło jednak zapoznanie tej prawdy. Wiązało się to ze zmianą samego pojmowania serca. Serce właściwie zostało zredukowane do centrum uczuć, natomiast rozum i wola zamieszkały w głowie. Nastąpiło w ten sposób rozdarcie wewnętrzne w człowieku: głowa została oddzielona od serca. Ma to fatalne skutki w duchowości na Zachodzie do dzisiaj. W Biblii jest zupełnie inaczej, człowiek jest jednością, a serce jest jego centrum. Przez oddzielenie rozumu i woli od uczuć nastąpiła redukcja człowieka i rozbicie jego jedności. Katechizm Kościoła Katolickiego wraca do właściwego pojęcia serca. Przytacza je

w czwartej części Katechizmu poświęconej modlitwie:

Serce jest mieszkaniem, w którym jestem, gdzie przebywam (według wyrażenia semickiego lub biblijnego: gdzie „zstępuję”). Jest naszym ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych; jedynie Duch Boży może je zgłębić i poznać. Jest ono miejscem decyzji w głębi naszych wewnętrznych dążeń. Jest miejscem prawdy, w którym wybieramy życie lub śmierć. Jest miejscem spotkania, albowiem nasze życie, ukształtowane na obraz Boży, ma charakter relacyjny: serce jest miejscem przymierza (KKK 2563).

To określenie serca jest niezmiernie głębokie i właściwie wyraża prawdę o nas samych od strony wewnętrznej. Osobiście uważam, że każdy powinien je głęboko przemyśleć, bo dzięki temu będzie lepiej rozumiał siebie i może uświadomić sobie, czym jest modlitwa i jaka jest jej rola w życiu. Warto w tym momencie przytoczyć akapit, który w Katechizmie poprzedza samo określenie serca:

Skąd pochodzi modlitwa człowieka? Niezależnie od tego, jaki byłby język modlitwy (gesty, słowa), zawsze modli się cały człowiek. Aby jednak określić miejsce, z którego wypływa modlitwa, Pismo święte mówi niekiedy o duszy lub o duchu, najczęściej zaś o sercu (ponad tysiąc razy). Modli się serce. Jeśli jest ono daleko od Boga, modlitwa pozostaje pusta (KKK 2562).

W praktyce modlitwa jest nieustannym wysiłkiem schodzenia do serca, aby prawdziwie być w wewnętrznym dialogu z Bogiem. Tak musi być, gdyż z Bogiem można się spotkać

tylko w sercu. Poza sercem jedynie możemy myśleć o Nim lub spotykać się z naszym wyobrażeniem. Przyjrzyjmy się zatem bliżej samej definicji serca zwracając uwagę na to, co ma konsekwencje dla naszej modlitwy.

1

Serce jest mieszkaniem, w którym jestem, gdzie przebywam (według wyrażenia semickiego lub biblijnego: gdzie „zstępuje”).

Gdzie i kiedy jestem sobą?! W raju Adam, po popełnieniu grzechu, usłyszał od Boga pytanie: „Adamie, gdzie jesteś?”. Tym pytaniem codziennie Bóg wzywa każdego z nas. Gdzie jest moje prawdziwe „Ja”? Wydaje się, że każdy z nas odczuwa, że jest na obczyźnie, że nie jest sobą, nie jest u siebie. Nie akceptujemy siebie. Chcielibyśmy być inni, niż jesteśmy w życiu. Okazuje się zatem, że nie jesteśmy prawdziwie sobą. Sami dla siebie jesteśmy misterium. Z jednej strony jesteśmy, bo to stwierdzamy, ale jednocześnie czujemy, że nie jesteśmy sobą. Nasze życie jest w istocie nieustannym szukaniem siebie. W istocie mamy dopiero stać się sobą. Nasze życie na ziemi jest nieustannym wybieraniem siebie prawdziwym lub fałszywym. Święty Paweł widzi tę walkę pomiędzy duchem i ciałem: „Ciało bowiem do czego innego dąży niż duch, a duch do czego innego niż ciało, i stąd nie ma między nimi zgody, tak że nie czynicie tego, co chcecie” (Ga 5,17). Przy czym dla niego ciało, to nie po prostu nasza fizyczność i zmysłowość, ale raczej nasze ukierunkowanie na świat i upodobanie w nim. Ponieważ światem rządzą namiętności, które według św. Jana sprowadzają się do trzech zasadniczych: „pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pycha tego życia” (1 J 2,16). Ciało nastawione na świat, samo kierujemy się tymi namiętnościami. Natomiast duch oznacza w nas tę stronę, która jest ukierunkowana na Boga i Jego wolę. Dlatego pomiędzy duchem i ciałem istnieje rozbieżność. W innym miejscu w kontekście nawrócenia i chrztu św. Paweł te dwa przeciwstawne ukierunkowania wyraża odpowiednio określeniem „dawnego” i „nowego człowieka” (Ef 4,22; Kol 3,9). Jeszcze w innym miejscu mówi o „człowieku wewnętrznym” w przeciwieństwie do „członków” (zob. Rz 7,22n), w których mieszka przewrotność i grzech. Tak czy inaczej wyrażone mamy do czynienia z dwoma odmiennymi dynamizmami. Jeden jest ukierunkowany na Boga, a drugi na świat. Ten ostatni wyraża się, mówiąc językiem współczesnej psychologii, naszym ego. Wewnętrzna walka w nas toczy się między ego, a naszym prawdziwym „Ja”.

Wydaje się, że można także to rozdarcie w nas samych wyrazić przy pomocy pojęcia serca prawdziwego i serca fałszywego. Serce prawdziwe jest tym, które w nas stworzył na swoje podobieństwo Bóg. Ono jest owym mieszkaniem, ukrytym centrum, w którym spotykamy Boga. Nasze prawdziwe serce jest misterium, które się urzeczywistnia przez zamieszkanie w nim Jezusa Chrystusa, a wraz z nim Ojca, co Pan Jezus wyraźnie zapowiedział: „Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go, i przyjdziemy do niego, i będziemy u niego przebywać” (J 14,23). Wszystko to dokonuje się w Duchu Świętym szczególnie podczas modlitwy, o czym pisze Katechizm:

Modlitwa wewnętrzna jest także najbardziej **intensywnym czasem** modlitwy. W niej Ojciec sprawia w nas „przez Ducha swego wzmocnienie siły wewnętrznego człowieka”, by Chrystus zamieszkał przez wiarę w naszych sercach i abyśmy zostali „wkorzeni i ugruntowani” w miłości (Ef 3,16-17) (2714).

Nieco dalej Katechizm pisze:

Gdy Jezus kładzie nacisk na potrzebę czuwania, chodzi zawsze o czuwanie w odniesieniu do Niego, do Jego Przyjścia w dniu ostatecznym i każdego dnia: „dzisiaj”. Oblubieniec przychodzi pośród nocy; światłem, które nie powinno zgasnąć, jest światło wiary: „O Tobie mówi moje serce: «Szukaj Jego oblicza»” (Ps 27, 8) (2730).

Zamieszkanie Boga w sercu jest możliwe jedynie w prawdzie i sprawiedliwości. One są dla nas warunkami, bez których nie jest możliwe prawdziwe spotkanie się z Bogiem, a tym samym dojście do swojego serca prawdziwego. Dlatego dochodzenie do własnego serca dokonuje się nie tylko podczas modlitwy, ale przez wszystko, co w życiu robimy i kim jesteśmy, dokonuje się ono przez nasze wybory. Jest to program na całe życie, a nie jedynie na jakiś pojedynczy wyczyn duchowy, czy jedną dziedzinę naszego życia np. pobożność lub dzieła miłosierdzia.

Zupełnie słusznie słowa „Ojciec nasz, któryś jest w niebie”, rozlegają się z serc sprawiedliwych, w których Bóg mieszka jak w swoim przybytku. Przez to również modlący się będzie pragnął, by mieszkał w nim Ten, którego wzywa (2794).

Natomiast serce fałszywe to kryjówka naszego ego, które chce rządzić naszym życiem. Ono powoduje, że jesteśmy tak wrażliwi na nieustannie pojawiające się coraz to nowe myśli, uczucia, pragnienia, lęki, wyobrażenia, namiętności. Ten nieustanny strumień, który przewała się przez naszą głowę, odciąga nas od naszego zakorzenienia w Bogu. W normalnym, pełnym aktywności i wrażeń życiu, nie widzimy tego strumienia, który na nas przychodzi i wyprowadza nas na zewnątrz. Myśli na nas przychodzą, jak mówił ks. Tischner, stają się nasze dopiero wówczas, gdy je przyjmujemy za swoje. Mnisi ćwiczyli się w odrzucaniu tego, co złe, a przyjmowaniu tego, co budujące, dobre. Nazywali tę praktykę „strażą serca”. Bardzo łatwo samemu doświadczyć nieustannie napływającego strumienia myśli, wyobrażeń, uczuć, pragnień, lęków, przypomnień i trosk w chwili, kiedy pragniemy w modlitwie stanąć przed Bogiem, i być jedynie dla Niego, co podejmujemy przez medytację. Ona właśnie najlepiej ujawnia to, że jesteśmy jeszcze daleko od serca, bo dajemy się ponieść tym myślom. O tym pisze Katechizm:

Najczęstszą i najbardziej ukrytą pokusą jest nasz brak wiary. Objawia się on nie tyle przez wyznane niedowiarstwo, co przez faktyczny wybór. Gdy zaczynamy się modlić, natychmiast tysiące prac i kłopotów, uznanych za bardzo pilne, wchodzi na pierwsze miejsce; i znowu jest to chwila prawdy serca i wyboru miłości. Zwracamy się do Pana jako do naszej ostatniej ucieczki: ale czy naprawdę w to wierzymy? Albo bierzemy Pana za sprzymierzeńca, ale serce ciągle jeszcze pozostaje zarozumiałe. W każdym przypadku nasz brak wiary ukazuje, że nie jesteśmy jeszcze w postawie serca pokornego: „beze Mnie nic nie możecie uczynić” (J 15, 5) (2732).

Ten strumień nieustannych *logismoi*, jak to nazywali starożytni mnisi, jest sposobnością do wewnętrznych wyborów: albo iść za nimi, czyli za budować nasze ego, w którym nieustannie pragniemy potwierdzenia naszych pragnień i ambicji, albo stale będziemy wybierali Chrystusa walcząc z wszystkimi rozproszeniami przez nieustanny powrót do Boga i bycia przed Nim. Katechizm pisze o nim: „Od strony pozytywnej walka przeciw naszemu zaborczemu i władcemu „Ja” polega na **czuwaniu**, na prostocie serca” (2730). Podczas medytacji tę walkę podejmujemy przez powrót do słowa, które nas na nowo zwraca ku Bogu. Robimy to w rytm oddechu, aby nie dawać miejsca rozproszeniom. Można je bowiem odepchnąć od siebie jedynie przez skoncentrowanie się na słowie zwracającym nas do Boga.



Jest naszym ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych; jedynie Duch Boży może je zgłębić i poznać.

To zdanie może nas zaskakiwać, gdyż zazwyczaj mniemamy, że wiemy, kim jesteśmy, o co nam w życiu chodzi, co jest dla nas dobre, itd. Kiedy jednak się na tym skupimy w refleksji, dochodzimy do wniosku, że tego wszystkiego nie wiemy. Sami dla siebie jesteśmy misterium. Nie jest to jednak prosta zagadka do rozwiązania, którą, gdy poznamy, możemy zacząć całkowicie panować nad sobą. Jest to misterium, czyli głębia, która przerasta nasze zdolności poznania, misterium, które poznając, coraz bardziej odsłania swoją głębię. Tak jest ze względu na prawdę, że jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga. W na-



szym sercu odbija się głębia samego Boga i dlatego „jedynie Duch Boży może je zgłębić”. Jest ono darem, który nas zdumiewa, ale jednocześnie jest dla nas zadaniem, abyśmy stali się w naszym życiu i działaniu na obraz i podobieństwo samego Boga, czyli abyśmy żyli miłością do końca, jak ją nam pokazał Pan Jezus:

⁹ Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowalem. Wytrwajcie w miłości mojej! ¹⁰ Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej, tak jak Ja zachowałem przykazania Ojca

meo i trwam w Jego miłości. ¹¹ To wam powiedziałem, aby radość moja w was była i aby radość wasza była pełna. ¹² To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowalem (J 15,9-12).

Ta prawda odnosi się do naszego prawdziwego serca, którego nasze ego nie jest w stanie ogarnąć. Nasze prawdziwe serce niesie w sobie harmonię spotkania z Bogiem, zawierzenia Mu i przyjęciem tego, co do nas kieruje, czyli wypełnianiem Jego przykazania miłości. Natomiast ego kreuje sobie inne centrum, serce fałszywe, którym ono rządzi. W nim jednak nie ma życia. „Jakże Duch Święty może być „naszym Życiem”, jeśli nasze serce jest od Niego daleko?” (2744). Jeżeli serce jest dla nas darem i jednocześnie zaproszeniem, to wejście do niego dokonuje się zasadniczo przez żywą więź z Bogiem. Służy temu przede wszystkim liturgia i modlitwa:

Posłanie Chrystusa i Ducha Świętego, które w sakramentalnej liturgii Kościoła zapowiada, aktualizuje i komunikuje misterium zbawienia, znajduje przedłużenie w modlącym się sercu. Mistrzowie życia duchowego porównują niekiedy serce do ołtarza. Modlitwa uwewnętrznia i przyswaja liturgię podczas i po jej celebracji. Nawet jeśli modlitwa jest przeżywana „w ukryciu” (Mt 6, 6), jest zawsze modlitwą **Kościoła** i komunią z Trójcą Świętą (2655).

Sama modlitwa jest określana w Katechizmie jako „życie nowego serca”:

Modlitwa jest życiem nowego serca. Powinna ożywiać nas w każdej chwili. Tymczasem zapominamy o Tym, który jest naszym Życiem i naszym Wszystkim. Dlatego więc mistrzowie życia duchowego, zgodnie z tradycją ksiąg Powtórzonego Prawa i Proroków, kładą nacisk na modlitwę jako „pamięć o Bogu”, częste budzenie „pamięci serca”: „Trzeba przypominać sobie o Bogu częściej, niż oddychamy”. Nie można jednak modlić się „w każdym czasie”, jeśli pragnąc takiej modlitwy, nie modlimy się w pewnych chwilach: są to szczególne momenty modlitwy chrześcijańskiej, jeśli chodzi o intensywność i trwanie (2697).

Katechizm wskazuje w ten sposób konkretny program pracy nad naszym sercem, czyli „zstępowania do serca” nawiązując do pierwszego zdania z określenia serca. Zasadniczo nasz wysiłek powinien iść w kierunku nieustannej modlitwy: „Modlitwa ... powinna ożywiać nas w każdej chwili”. Natomiast jest to możliwe jedynie wówczas, gdy w pewnych chwilach poświęcamy się tylko i wyłącznie modlitwie, czyli gdy rezerwujemy w naszym dniu czas, który poświęcamy tylko Bogu i niczemu innemu. Chwile medytacji są, jak chrust rzućany na ogień, żeby podsycać żar, aby ten żar się nieustannie żarzył. Celem nie są zatem same momenty modlitwy, ale życie modlitwy – czyli modlitwa nieustanna.

Czym jest owa nieustanna modlitwa? W Katechizmie czytamy: „Bóg pragnie, abyśmy Go pragnęli” (KKK 2560). W tym pragnieniu najlepiej wyraża się nieustanna modlitwa. W modlitwie nie chodzi bowiem o myślenie o Bogu, ale o osobową więź z Nim, o bliskość. Czas poświęcony jedynie na modlitwę, jest szczególnie intensywną modlitwą, niemniej modlitwa jest życiem i albo nieustannie się modlimy, albo nie modlimy się wcale. Jeżeli w ciągu dnia nie pamiętamy o Bogu, to nie potrafimy Go potem ściągnąć z zaświatów na chwilę, którą poświęcamy na modlitwę. Bóg nie może być na marginesie naszego życia. On musi być w centrum albo Go naszym życiu w ogóle nie ma. Mówiąc inaczej: albo nasze prawdzi-

we serce jest autentycznie naszym sercem, czyli naszym centrum, albo to centrum staramy się budować po swojemu gdzieś indziej tworząc fałszywe serce.

Aby modlitwa była nieustannie żywa w naszym sercu w tradycji monastycznej wypracowano tak zwaną modlitwę serca, która zasadniczo polega na nieustannym powtarzaniu wezwania do Boga lub do Pana Jezusa. W XVIII wieku dwaj mnisi greccy Nikodem Hagioryta i Makary z Koryntu ułożyli antologię tekstów dotyczącą modlitwy serca nadając jej tytuł *Filokalia*. Modlitwa serca jest modlitwą monologiczną, czyli modlitwą jednej sentencji wziętej najczęściej z liturgii lub z Pisma Świętego, którą mnisi powtarzając i nieustannie niejako przeżywali (*ruminatio*) cały dzień. Modlitwa monologiczna jest bardzo przydatna dla wszystkich i może ją praktykować w zasadzie każdy chrześcijanin niezależnie od tego, czym się w życiu zajmuje. Do modlitwy monologicznej należy bardzo żywa do dzisiaj w Kościele Wschodnim Modlitwa Jezusowa, o której pisze Katechizm Kościoła Katolickiego:

Wezwanie świętego imienia Jezus jest najprostszą drogą nieustannej modlitwy. Często powtarzane z pokorą przez skupione serce, nie rozprasza się w „wielomówstwie” (Mt 6,7), lecz „zatrzymuje słowo i wydaje owoc przez swą wytrwałość”. Jest możliwe „w każdym czasie”, ponieważ nie jest ono czynnością obok jakiejś innej, ale czynnością jedyną, mianowicie miłowaniem Boga, który ożywia i przemienia wszelkie działanie w Chrystusie Jezusie (2668).

W Kościele Zachodnim analogiczną rolę odgrywa różaniec, tyle że do różańca dołożono szereg dodatkowych elementów, jak np. orację („Święta Maryjo...”) i rozważania, które zmieniły pierwotny charakter tej modlitwy.

3

Jest ono miejscem decyzji w głębi naszych wewnętrznych dążeń. Jest miejscem prawdy, w którym wybieramy życie lub śmierć.

Może nas dziwić, że serce, nieuchwytnie dla naszego rozumu, misteryjne centrum nas samych, jest miejscem dokonywania najważniejszych decyzji, które rozstrzygają o życiu lub śmierci. Patrząc z perspektywy moralnej naprawdę jesteśmy odpowiedzialni za decyzje, które podejmujemy w pełni świadomości i w wolności. Jak więc można rozstrzygać o tym, co najważniejsze w naszym życiu w obszarze poza zasięgiem naszego rozumu?!

Owe decyzje podejmowane „w głębi naszych wewnętrznych dążeń”, są wyborami o charakterze egzystencjalnym, a nie jedynie racjonalnym. Niestety w naszej obecnej kulturze rozum kojarzymy z głową i czystym *ratio*, intelektualną aktywnością, natomiast oderwaną od serca. Natomiast wybory podejmuje się w wymiarze egzystencjalnym, czyli całym sobą. Podobnie jest w przypadku wyboru partnera życia. *Ratio* jest niewątpliwie ważnym czynnikiem, jednak zasadniczo decyzja wejścia w związek małżeński dotyczy życia i zaangażowania całej naszej osobowości, a nie tylko rozumu. Chodzi wówczas o wybór osoby i więzi z nią, a nie wybór racjonalności, czyli tak, czy inaczej rozumianej opłacalności dla nas określonej relacji. Dlatego decyzja rozgrywa się na poziomie serca, a nie tylko głowy.

Serce jest naszym centrum, gdzie naprawdę jesteśmy w całości, a nie podzieleni na odrębne elementy: rozum, wolę, uczucia. W sercu podejmowane są decyzje osobowe angażujące nasze „Ja”. Wybieramy w nim wprawdzie postawę otwartości na drugiego, czyli życzliwości, która jest pierwszym stopniem miłości, albo postawę zamknięcia się, obrony lub szukamy swoich korzyści. Takie podstawowe decyzje rozstrzygają o konkretnych postawach w stosunku do innych, o naszych odpowiedziach na ich prośby, postawy, reakcje na nasze zachowania. Właśnie te podstawowe nastawienia, które rodzą się w sercu, rozstrzygają o jakości naszego życia. One są podejmowane w istocie przy każdej decyzji, bo w każdej decyzji angażujemy się. Często jednak robimy to nieświadomie lub oszukując siebie samych udajemy, że niczego w istocie nie podejmujemy. Jest to zagadnienie życia w prawdzie lub pozorze. Odnosi się to wprawdzie i przede wszystkim do naszej wiary, która czasem jest rodzajem przyjętej ideologii dalekiej od prawdziwych postaw zawierzenia prawdzie i miłości. Postawa identyfikacji ideologicznej ma służyć naszemu dobremu mniemaniu o sobie, jako o człowieku wierzącym. Prawdziwa wiara wyrasta z tego, co się dzieje w naszym sercu, a nie jedynie w głowie: „Modlitwa wiary nie polega jedynie na mówieniu »Panie, Panie«, lecz na zgodzie serca, by pełnić **wolę Ojca**” (Mt 7, 21) (2611).

Właściwą postawę pokazuje nam Pan Jezus, Syn Boży, który stał się Człowiekiem, aby nam praktycznie pokazać, jak powinniśmy jako ludzie żyć.

Wzruszenie Jezusa: „Tak, Ojcze!” wyraża głębię Jego serca, Jego przyłgnięcie do „tego, co podobało się” Ojcu, jak echo „Fiat” Jego Matki podczas Jego poczęcia i jak zapowiedź tego, co sam powie Ojcu w godzinie swojej agonii. Cała modlitwa Jezusa zawiera się w tym miłującym przyłgnięciu Jego ludzkiego serca do „tajemnicy woli” Ojca (Ef 1, 9) (2603).

W Ogrójcu, podczas modlitwy toczyła się Jego walka wewnętrzna poprzedzająca najważniejszy moment Jego życia. Taka walka dokonuje się także w sercu każdego z nas. Jej istota polega na przyłgnięciu do woli Ojca lub szukaniu swego. W rozmowie z uczniami Jezus powiedział wyraźnie: „Moim pokarmem jest wypełnić wolę Tego, który Mnie posłał, i wykonać Jego dzieło” (J 4,34). W innym miejscu wołał: „Ale niech świat się dowie, że Ja miłuję Ojca i że tak czynię, jak Mi Ojciec nakazał” (J 14,31). Przyłgnięcie do woli Ojca stało się dla Niego pokarmem, czyli czymś, dzięki czemu On żył. Stało się ono powołaniem Syna. Święty Paweł w Hymnie o kenozie pisze:

⁸ Uniżył samego siebie
stając się posłuszny aż do śmierci i to śmierci na krzyżu.

⁹ Dlatego też Bóg wywyższył Go ponad wszystko
i dał Mu Imię
ponad wszelkie Imię,

¹⁰ aby na Imię Jezusa zgięło się każde kolano
istot niebieskich, ziemskich i podziemnych (Flp 2,8–10).

Przyłgnięcie do woli Ojca jest drogą Wcielonego Syna Bożego. Jednocześnie jest to nasza droga, którą On nam wskazał. Jednak przeciw woli Ojca pojawia się w naszym umyśle, niezależnie od tego, czy tego chcemy, czy nie, cała lawina *logismoi*: rozproszeń, namię-

ności uczuć, pragnień, lęków... Zmuszają nas one do nieustannego dokonywania wyboru, albo za Bogiem, albo za światem. Jeżeli nie uświadamiamy sobie tej wewnętrznej sytuacji i nie podejmujemy wyboru, to, jak uczy stara mądrość, dokonujemy faktycznie najgorszego z możliwych wyborów, gdyż tracimy własną podmiotowość stając się bezwolnym narzędziem w ręku „kogoś, kto nam myśli”.

Podstawą duchowej pracy jest uświadomienie sobie trwającej w naszym wnętrzu walki. Ta świadomość pozwala nam się autentycznie zaangażować, przyjąć określoną postawę wobec nieustannie przychodzących na nas rozmaitych myśli. Życie pokazuje, że musi to być determinacja, jednoznaczne przyłgnięcie z mocnym postanowieniem odrzucenia wszystkiego, co sprzeciwia się przyłgnięciu do woli Ojca. Najbardziej wyraźnie ukazuje się to podczas medytacji, wewnętrznej modlitwy i walki o bycie przed Bogiem. Katechizm mówi o tym:

Wejście w **modlitwę wewnętrzną** jest analogiczne do wejścia w liturgię eucharystyczną: jest nim „skupienie” serca; poddanie całej naszej istoty tchnieniu Ducha Świętego; zamieszkanie w domu Pańskim, jakim jesteśmy; pobudzenie wiary, by wejść w obecność Tego, który nas oczekuje; zrzucenie wszelkich masek i zwrócenie serca do kochającego nas Pana, aby oddać się Mu jako ofiara, która zostanie oczyszczona i przekształcona (2711).

Nasze dążenie do całkowitego poddania się tchnieniu Ducha nieustannie jest atakowane przez opór ciała i przychodzące coraz to nowe myśli, uczucia, namiętności, wyobrażenia, pragnienia, potrzeby... Klasycznie mówi się o rozproszeniach. Modlitwa wewnętrzna bardzo często sprowadza się do walki z nimi. Warto jednak wiedzieć, że ta walka nie powinna polegać na zwalczaniu tych myśli. Katechizm podaje nam w tej materii bardzo dobrą radę:

Najczęstszą trudnością w naszej modlitwie jest **roztargnienie**. W modlitwie ustnej może ono dotyczyć wyrazów i ich sensu; o wiele bardziej może dotyczyć Tego, do którego się modlimy w modlitwie ustnej (liturgicznej czy osobistej), w czasie rozmyślania i podczas kontemplacji. Próba odrzucenia roztargnienia równałaby się popadnięciu w jego sidła, podczas gdy wystarczy powrócić do swego serca: roztargnienie wyjawia nam, do czego jesteśmy przywiązani, i pokorne uświadomienie sobie tego przed Panem powinno obudzić naszą miłość przede wszystkim do Niego przez zdecydowane ofiarowanie Mu naszego serca, by je oczyścił. Tu właśnie ma miejsce walka: chodzi o wybór Pana, któremu mamy służyć (2729).

Doświadczenie walki duchowej podczas modlitwy wewnętrznej najlepiej nam uświadamia prawdę o wspomnianych w określeniu serca decyzjach podejmowanych „w głębi naszych wewnętrznych dążeń”. Jeżeli nie mamy tego doświadczenia, żyjemy nie w pełni świadomości tego, o co w istocie w naszym życiu chodzi, że chodzi o życie lub śmierć w wymiarze ostatecznym. Wybór życia to wybór Boga, śmierć jest związane z upartym trzymaniem się tego świata. Kiedy medytujemy, stajemy w centrum tej walki. W medytacji nie chodzi o to, żeby osiągnąć coś dla siebie, jakiś rodzaj przeżycia lub stanu, czy doskonałości, ale żebyśmy byli dla Chrystusa i z Nim. Pan Jezus wyraźnie do tego nas wzywa w najczęściej powtarzanej przez niego sentencji: „kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z powodu Mnie i Ewangelii, zachowa je” (Mk 8,35). W medytacji dokonuje się przy pomo-

cy Słowa Bożego nieustanna walka o bycie przed Bogiem. Walka toczy się z natłokiem myśli, które starają się przeszkodzić w spotkaniu z Bogiem żywym. Tę prawdę wyraża nieco inaczej biblijne stwierdzenie, że Bóg jest „zazdrosny”. W Katechizmie czytamy:

Jeżeli prosimy sercem podzielonym, „cudzołożnym” (Jk 4, 4), Bóg nie może nas wysłuchać, gdyż chce naszego dobra, naszego życia. „A może utrzymujecie, że na próżno Pismo mówi: «Zazdrośnie pożąda On ducha, którego w nas utwierdził?»” (Jk 4, 5). Nasz Bóg jest o nas „zazdrosny”, co jest znakiem prawdy Jego miłości.

(2737).



Z drugiej jednak strony każdy z nas doświadcza w sobie tajemnicy nieprawości, o której pisze św. Paweł w Liście do Rzymian (rozdział 7). Każdy z nas jest człowiekiem grzesznym, każdy upada. Sprawiedliwość osiągamy dzięki łasce przez wiarę w Jezusa Chrystusa:

Jest to sprawiedliwość Boża przez wiarę w Jezusa Chrystusa dla wszystkich, którzy wierzą. Bo nie ma tu różnicy: ²³ wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej,²⁴ a dostępują usprawiedliwienia darmo, z Jego łaski, przez odkupienie które jest w Chrystusie Jezusie (Rz 3,22–24).

Nasze życie jest powrotem do Tego, od którego odeszliśmy przez wewnętrzne zbuntowanie (tajemnica grzechu pierworodnego). Duchowa walka dotyczy wysiłku powrotu. Nie potrafimy tego zrobić własnymi siłami. W istocie nasz wysiłek, nasza miłość jest z jednej

strony odpowiedzią na uprzednią miłość Boga do nas, a z drugiej dokonuje się w nas mocą Ducha Świętego.

Modlitwa wewnętrzna jest modlitwą dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone, który zgadza się na przyjęcie miłości, jaką jest kochany i chce na nią odpowiedzieć jeszcze bardziej kochając (por. Łk 7,36–50; 19,1–10). Jest on jednak świadomy, że jego odwzajemniająca miłość jest tą miłością, którą Duch rozlewa w jego sercu, albowiem wszystko jest łaską od Boga. Modlitwa taka jest pokornym i ubogim oddaniem się miłującej woli Ojca w coraz głębszym zjednoczeniu z Jego umiłowanym Synem (2712).

Nasze wybory nie są jedynie wynikiem naszego osobistego wysiłku, ale są wpierv darem i bez łaski nie jesteśmy w stanie wygrać wewnętrznej walki. Dlatego fundamentem naszej wiary jest pokora, inaczej bardzo łatwo popadamy w rozproszenia i ulegamy pokusie. Pokora też jest podstawą modlitwy: „Podstawą modlitwy jest **pokora**. „Nie umiemy się modlić tak, jak trzeba” (Rz 8,26). Pokora jest dyspozycją do darmowego przyjęcia daru modlitwy: Człowiek jest żebrakiem wobec Boga” (KKK 2559). Tym samym już samo nasze zdecydowanie na powrót do Boga powoduje, że już stajemy się uczestnikiem spotkania z Nim. To zdecydowanie widzimy u syna marnotrawnego, który poprzez doświadczenie upodlenia w upadku zrozumiał, że źle zrobił i wtedy zdecydował się wrócić do ojca. Nawet gdybyśmy najbardziej się zagubili i odeszli od Boga, to kiedy autentycznie zwracamy się do Niego, On już jest obecny przy nas, a my już jesteśmy przy nim i doświadczamy tajemnicy naszego serca, w którym dokonuje się spotkanie. O ile miłosierny ojciec z przypowieści (Łk 15,11–32) wybiegł na spotkanie swojego syna marnotrawnego widząc go z daleka zbliżającego się do domu, o tyle Bóg znajduje się przy nas już w samym momencie naszego zwrócenia się do Niego.

Tajemnica naszego serca jest zatem z jednej strony misterium nieustannie aktualnej obecności Boga, z drugiej jednak jest wezwaniem, które oczekuje z naszej strony wysiłku zstępowania, wysiłku obejmującego całe nasze życie.

Kiedy dotykamy tajemnicy naszej nieprawości w świetle prawdy o uprzedzającej nas i wszechogarniającej miłości Boga do nas, wtedy płynie z naszego serca modlitwa, która w tradycji monastycznej nosi nazwę „modlitwy łez”. Nie polega ona na rozrzewnieniu nad sobą, nad pogubieniem, grzesznością, tylko jest doświadczenie miłości Boga, który nas umiłował mimo tego, że jesteśmy grzesznikami. Tak miłość nas całkowicie powala przez swoją pokorę. Widzimy wówczas, że Bóg nie może inaczej, nie może nie przebaczyć, bo Jego istotą jest miłość i gdyby nie przebaczył, zdradziłby samego siebie.

W tym objawiła się miłość Boga ku nam, że zesłał Syna swego Jednorodzonego na świat, abyśmy życie mieli dzięki Niemu. W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że On sam nas umiłował i posłał Syna swojego jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy (1 J 4,9n).

Kiedy widzimy całą swoją nędzę, niegodziwość naszego postępowania, mając jednocześnie doświadczenie ogarniającej nas miłości Ojca, z naszych oczu leją się łzy, które, jak mówi tradycja Ojców Pustyni, obmywają serce. Powiedziałbym więcej, że tylko te łzy naprawdę oczyszczają nasze serce i dają wewnętrzne uzdrowienie. Bóg okazuje się bliżej nas,

niż my sami siebie. Ojciec miłosierny z przypowieści, będąc jedynie obrazem Boga – miłosiernego Ojca, wyraził powód swojej radości z powrotu marnotrawnego syna słowami skierowanymi do starszego brata: „A trzeba się weselić i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył, zaginął, a odnalazł się” (Łk 15,32). Tym bardziej Bóg, który jest źródłem życia, cieszy się z naszego wyboru: odrzucenia tego, co prowadzi ku śmierci, a przygnięcia do tego, co daje nam udział w Jego życiu.

4

Jest miejscem spotkania, albowiem nasze życie, ukształtowane na obraz Boży, ma charakter relacyjny: serce jest miejscem przymierza.

Serce jest nie tylko miejscem, gdzie jestem, ale przede wszystkim jest miejscem spotkania, bo nasze życie ma charakter relacyjny. Możemy prawdziwie żyć jedynie w żywej relacji z innymi osobami, o czym bardzo zdecydowanie mówi Drugi Sobór Watykański. „Człowiek będąc na ziemi jedyną istotą, którą Bóg stworzył dla niej samej, może zrealizować się w pełni tylko przez szczery, bezinteresowny dar z siebie” (KDK 24). Fundamentem naszej więzi z innymi jest Bóg, którego jesteśmy obrazem, a jednocześnie stanowi dla nas źródło wszelkiej relacyjności. Każda inna relacja tak, czy inaczej odbija tę podstawową relację do Niego. Z Jego strony mamy gwarancję niewzruszonej wierności nawet wówczas, gdy sami okazujemy się niewierni: „Jeśli my odmawiamy wierności, On wiary dochowuje, bo nie może się zaprzeć siebie samego” (2 Tm 2,13). To Jego wierność nam i miłość do nas stopniowo odsłaniają nam najgłębszą prawdę o nas samych, prawdę w takim kształcie, jaki ona ma w Bożym zamyśle. Bóg daje nam siebie i chce, żebyśmy Mu siebie oddali. Przez to wzajemne oddanie dokonuje się wejście w komunie, w to, co jest pełnią życia na podobieństwo Boże. Taki był zamysł Boży od początku, jeszcze przed stworzeniem świata:

On napełnił nas wszelkim błogosławieństwem duchowym
na wyżynach niebieskich – w Chrystusie.

⁴ W Nim bowiem wybrał nas przez założeniem świata,
abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem.

Z miłości ⁵ przeznaczył nas dla siebie jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa,
według postanowienia swej woli,

⁶ ku chwale majestatu swej łaski, którą obdarzył nas w Umiłowanym (...)

¹⁰ Jesteśmy bowiem Jego dziełem, stworzeni w Chrystusie Jezusie dla dobrych czynów, które Bóg
z góry przygotował, abyśmy je pełnili (Ef 1,3-5; 2,10).

Nasze życie w istocie jest drogą odkrywania własnego misterium i stawania się tym, kim jesteśmy w Bożym zamyśle.

W miarę jak Bóg się objawia i objawia człowieka samemu człowiekowi, modlitwa ukazuje się jako wzajemne przyzywanie się, jako wydarzenie Przymierza. Wydarzenie to, przez słowa i czyny, angażuje serce. Ujawnia się w całej historii zbawienia (2567).

Niestety często nasza wiara przemienia się w szukanie dla siebie pewności tego, że jesteśmy ludźmi uczciwymi, aby nikt nie był w stanie nam niczego zarzucić. Jednak Bóg jest nam wówczas potrzebny, jak faryzeuszowi z przypowieści o modlitwie w świątyni (zob. Łk 18,10-14) do potwierdzenia nam naszego dobrego mniemania o sobie, że jesteśmy dobrzy, porządni. Dlatego zarówno Prawo Boże, jak i praktyki religijne podejmujemy wówczas w celu usprawiedliwienia. To jednak niczego nie daje, bo religia jest żywą relacją osobową z Bogiem w prawdzie, a nie miejscem uzyskiwania potwierdzenia własnej doskonałości. Pomyłką jest sprowadzanie wiary do formalnych zasad moralnych lub rytualnych, które same w sobie nie dają życia:

Rytualizm prowadził jednak często lud do zbyt zewnętrznego kultu. Potrzeba było wychowania wiary i nawrócenia serca. Było to zadaniem proroków zarówno przed wygnaniem, jak i po nim (2581).

Wiara jest zawierzeniem, żywą relacją osobową, czyli zawierzeniem, w której nie chodzi o uzyskanie czegoś dla siebie, ale o samą więź miłości. „7 Umiłowani, miłujmy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga, a każdy, kto miłuje, narodził się z Boga i zna Boga. 8 Kto nie miłuje, nie zna Boga, bo Bóg jest miłością” (1 J 4,6-8). Dlatego w modlitwie nie chodzi w istocie o uzyskanie czegokolwiek, choćby najcenniejszego, ale o żywą więź w miłości. Katechizm mówi: „Dawca jest cenniejszy niż udzielony dar – On jest »Skarbem«, a jest w Nim serce Jego Syna; dar jest udzielany »jako dodatek«” (2604). W tym kontekście należy widzieć medytację chrześcijańską jako wysiłek zstępowania do serca, gdyż ono jest miejscem naszego spotkania z Bogiem: „Serce jest miejscem, gdzie szukamy Go i spotykamy, w ubóstwie i w wierze” (2710).

<p>Miejsce na Twoje pytanie</p> <p><i>Ważne</i></p> <p>Dlaczego tak trudno medytacja chrześcijańska wpływa psychologicznie na poprawę jakości relacji z innymi?</p>	<p>Miejsce na Twoje pytanie</p> <p><i>Jak ma się przystąpienie do medytacji (myśl o odpowiedzi i lekturze)</i></p>	<p>Miejsce na Twoje pytanie</p> <p><i>Jak kontemplacja jak ma się doświadczenie problemu?</i></p> <p><i>Dlaczego modlitwa o czasie nie działa, mimo że modlitwa jest ważna?</i></p>
<p>Miejsce na Twoje pytanie</p> <p><i>Dlaczego Episkopat nie jest jednolity i nie chce zrozumieć idei medytacji?</i></p>	<p>Miejsce na Twoje pytanie</p> <p><i>1) CZY BÓG IŁI PRZEKAZUJE MIŁOŚĆ I WYGRADU? 2) JAKI JEST KONTAKT NA STRONIE INTERAKTYWNEJ? 3) CZY GRUPA MEDITACYJNA UŁOŻYŁA PLANUJE INNE ZBIERANIA/TROBENE</i></p>	<p>Miejsce na Twoje pytanie</p> <p><i>(DLA MNIE) MEDITACJA TO BÓG I „TU I TERAZ” W JAKIEJ PRAWDZIE = BÓG = MIŁOŚĆ = WOLNOŚĆ = DOKŁADNA SOBIE (BEZ PRACOWNI, EGO) CZY JEST MOŻLIWE BÓG I ZAWSZE TU I TERAZ? CZY JEST TO KONWENCJA?</i></p>

www.krakow.dominikanie.pl/news,747,polecamy.html

dominikanie.pl Dekalog


KRAKÓW dominikanie.pl

Strona główna > Polecamy > Wieczór z medytacją chrześcijańską

15-04-2013

POLECAMY

Wieczór z medytacją chrześcijańską



„Wieczór z medytacją chrześcijańską” odbędzie się w środę, 24 kwietnia o godz. 19.00 w kościele pw. Matki Bożej Ostrobramskiej przy ul. Meissnera 20. Gościem honorowym wieczoru będzie ks. bp Grzegorz Ryś, a jego organizatorem Krakowska Grupa Medytacji Chrześcijańskiej. Dojazd tramwajami nr 4, 5, 9, 10, 52 lub autobusami nr 424, 124, 193.

PROGRAM

1. Otwarcie „Wieczoru” - Urszula Jajkowska: *Informacje o Krakowskiej Wspólnocie Medytacyjnej*
2. o. Włodzimierz Zatorski OSB (podprzeor opactwa benedyktynów w Tyńcu): *Otworzyć serce*
3. Maksymilian Kapalski (krajowy koordynator oblatów WCCM): *Postać i przesłanie o. Johna Maina OSB*
4. Wojtek Karczmarczyk (oblat WCCM): *Chrześcijańscy nauczyciele medytacji*

Czas trwania spotkania: 90-120 minut.

WSTĘP WOLNY.

Zobacz pozostałe wpisy

MSZE ŚWIĘTE

Niedziele i święta
7.00, 8.00, 9.00, 10.30, 12.00, 13.30, 17.00, 19.00, 20.20, 21.30

Dni powszednie
6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 9.00, 12.00, 17.00, 19.30

Nabożeństwo różańcowe
po Mszy św. o godz. 17.00

Nieszpory
(gregoriańskie) 18.25

SPOWIEDŹ

w dni powszednie od 8.00 do 20.00.

więcej >

MENU

- Strona główna
- Dominikanie
- Mioścanki
- Duszpasterstwa i wspólnoty
- Instytucje
- Sakramenty
- Audio
- Kontakt

GALERIA

Śluby wieczyste 2013

Śniadanie dla ubogich


Wigilia Paschalna 2013

www.swietajadwiga.deceza.pl/parafia/aktualnosci/Wieczor-z-medytacja-Chrzescijanska_1032

PARAFIA WSPÓLNOTY INSTYTUCJE KONTAKT

Wtorek, 30 kwietnia 2013 r. imieniny: Baladyny, Liw, Mariana

Wieczór z medytacją Chrześcijańską



Krakowska grupa medytacyjna, działająca w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej oraz na rzecz Nowej Ewangelizacji, za wiedzą ks. bpa Grzegorza Rysia serdecznie zaprasza na wspólną medytacyjną modlitwę w ciszy w kościele pw. Matki Bożej Ostrobramskiej (ul. Meissnera 20), w środę, 24 kwietnia o godz. 19.00.

Spotkanie, które poprowadzi ojciec Włodzimierz Zatorski, podprzeor opactwa benedyktynów w Tyńcu oraz zblanci tej Wspólnoty, ma na celu poinformowanie o takiej formie modlitwy, która osadzona w chrześcijańskiej duchowości powinna stanowić alternatywę dla osób poszukujących medytacji w grupach związanych z filozofiami Wschodu. Tradycja chrześcijańska, sięgająca Ojców Pustyni, może zaoferować tę praktykę modlitewną, pozwalającą na zbliżenie do Boga (bez wykluczania innych form modlitwy), a przez to na uniknięcie wyboru niewłaściwej ścieżki rozwoju duchowego, czy nawet trafienia do sekt religijnych.

Program

Gość honorowy: ks. bp dr hab. Grzegorz Ryś (Ksiądz biskup przyjął zaproszenie, ale z powodu wyjazdu do Rzeszowa, nie będzie mógł uczestniczyć w „Wieczorze”).

1. Otwarcie „Wieczoru” - Urszula Jajkowska: *Informacje o Krakowskiej Wspólnocie Medytacyjnej*
2. o. Włodzimierz Zatorski OSB (podprzeor opactwa benedyktynów w Tyńcu): *Otworzyć serce*
3. Maksymilian Kapalski (krajowy koordynator oblatów WCCM): *Postać i przesłanie o. Johna Maina OSB*
4. Wojtek Karczmarczyk (oblat WCCM): *Chrześcijańscy nauczyciele medytacji*

Msze św. / nabożeństwa

Msze w dni powszednie
6.30 | 7.00 | 8.00 | 18.30

Msze w niedziele i święta
6.30 | 8.00 | 9.30 (dla młodzieży i starszych)
10.00 (kaplica M.B. - dla chorych i słabszych)
11.00 (dla dzieci),
12.00 (kaplica M.B. chrzczelna i III niedziele)
12.30 | 17.00 | 18.30 | 20.30



**John Main OSB (1926–1982) –
podróż do prawdziwej Rzeczywistości
(w oparciu o materiały Andrzeja
Ziółkowskiego)**

Pielgrzymka życia o. Johna Maina poprowadziła go z miejsca urodzin w Londynie, dzieciństwa w Ballinskelligs w Irlandii, przez studia prawnicze i dziennikarskie w Londynie, służbę w armii brytyjskiej w Belgii i Francji,

pracę w Brytyjskiej Służbie Kolonialnej na Malajach, powrót do Dublina i nowicjat w zakonie benedyktynów w Londynie, studia teologiczne w Rzymie, pracę zakonną w Waszyngtonie i Londynie, aż w końcu po ostatnią podróż do Montrealu, gdzie zmarł w wieku 56 lat. Lecz najważniejszą pielgrzymką ojca Johna była pielgrzymka wewnętrzna do swojego centrum. Te dwa aspekty jego podróży, do świata i do siebie, są ilustracją spełnienia się w jego życiu słów Jezusa: „Królestwo Boże nie przyjdzie dostrzegalnie; i nie powiedzą: »Oto tu jest« albo: »Tam«. Oto bowiem Królestwo Boże pośród was jest” (Łk 17,20–21).

Swoje dzieciństwo Douglas (takie imię otrzymał na chrzcie świętym) spędził w Irlandii. Jego irlandzcy krewni opowiadali, jak często prosił okolicznych rybaków by zabierali go łodzią na położoną 8 mil od brzegu wyspę Skellings, gdzie, podczas gdy oni łowili ryby, on wspinał się na skały i przesiadywał wśród ruin pustelni celtyckich anachoretów. Jak się



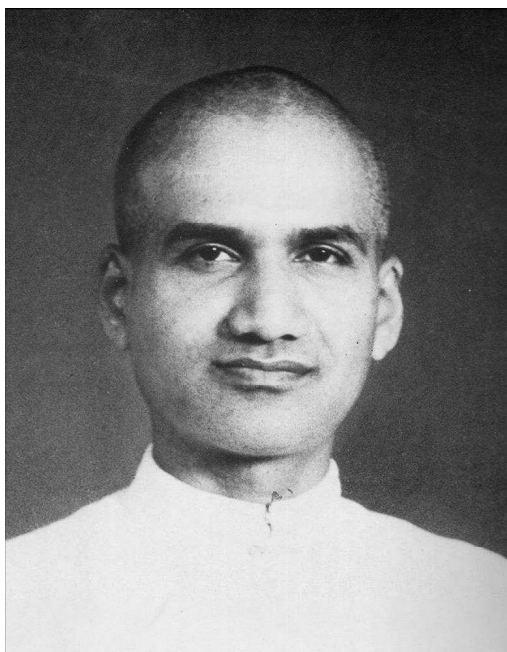
Źródło
zdjęć w artykule:
wccm.org

okazało wiele lat później, Skellings było początkiem wewnętrznej podróży o. Johna. Wiązało się to z osobą św. Jana Kasjana.

Św. Jan Kasjan (ok. 360–435), który 13 lat życia spędził wśród anachoretów na pustyni w Egipcie, dziś zwanych Ojcami Pustyni, przybył w 415 roku do południowej Galii i osiadł w Marsylii, gdzie założył dwa klasztory. Były to jedne z pierwszych wspólnot monastycznych na Zachodzie Europy. Stamtąd monastycyzm rozprzestrzenił się na północ, m.in. do zachodniej Irlandii, do miejsc takich jak Skellings. I tak te opuszczone pustelnie stały się symbolicznym początkiem duchowej podróży o. Johna, która doprowadziła go 40 lat później do odkrycia w pismach Kasjana nauki o modlitwie monologicznej.

Pierwsza część wewnętrznej podróży

Pierwsza część wewnętrznej podróży rozpoczyna się dla o. Maina na Malajach, gdzie wyjeżdża po studiach w 1955 roku. Spotyka tam Swami Satyanandę, od którego uczy się medytować. „Poznałem praktykę medytacji na długo przed tym, zanim zostałem zakonnikiem. Służyłem wtedy w brytyjskiej służbie kolonialnej na Malajach. Moim nauczycielem był indyjski swami, który miał świątynię na obrzeżach Kuala Lumpur. Poznałem go na jakimś oficjalnym spotkaniu. Głębokie wrażenie wywarły na mnie jego spokój i dyskretna mądrość. Byłem zadowolony, kiedy po zakończeniu oficjalnej części zaproponował osobi-



stą rozmowę. Rozpoczął od pytania, czy jestem wierzący. Powiedziałem, że jestem katolikiem. Zapytał mnie wtedy, czy oddaję się medytacji. Odparłem, że próbowałem medytować i na jego nalegania opisałem pokrótce tak zwaną metodę Ignacjańską. Przez chwilę milczał, po czym delikatnie zauważył, że jego sposób medytacji jest zupełnie inny. Dla swamiego celem medytacji było uświadomienie sobie obecności Ducha wszechświata, który mieszka w naszych sercach, na dowód tego zacytował werset z Upaniszad: »W Nim zawarte są wszystkie rzeczy, wszystkie dzieła i pragnienia, wszystkie zapachy i smaki. On przenika cały wszechświat i w ciszy ogarnia miłością wszystkich. To jest duch obecny w moim sercu. To Brahman«” (John Main, *Chrześcijańska medytacja*).

„Zacząłem regularnie odwiedzać tego świętego męża. Oto co mi powiedział podczas pierwszego spotkania. Oświadczył: »Aby medytować, musisz się wyciszyć. Musisz być spokojny i skupiony. W naszej tradycji znamy jeden sposób, dzięki któremu możesz osiągnąć takie wyciszenie i koncentrację. Używamy słowa, które nazywamy mantrą. Żeby medytować, należy wpiery wybrać takie słowo, a potem nieustannie powtarzać je z wiarą i z miłością. To wystarczy. To jest całą tajemnicą medytacji. W sumie nie mam nic więcej do dodania. A teraz będziemy medytować«. Często pytałem swamiego: »Ile czasu to zajmie? Ile potrzeba, żebym doznał oświecenia?« Jednak swami albo nie zwracał uwagi na moją ignorancję, albo odpowiadał słowami w sposób, który w istocie był kwintesencją jego nauki i mądrości: »Powtarzaj swoją mantrę«”. Przez kolejne 18 miesięcy te trzy słowa stanowiły najgłębszy sens całej jego nauki medytacji.

Powrót do Europy i rozczarowanie

Po powrocie do Europy, gdzie miał wykładać prawo w Trinity College w Dublinie (a było to na wiele lat przed erą Beatlesów i odkryciem medytacji transcendentalnej), o. John nie znalazł nikogo, kto słyszałby o medytacji rozumianej tak jak ta, którą poznał od swamiego.

Z początku próbował więc poruszać ten temat z zaprzyjaźnionymi księżmi, ale ku swemu zaskoczeniu próby te spotykały się przeważnie z wielką podejrzliwością, a nawet z wrogością. Rozwijał się natomiast osobiście – czas pielgrzymowania podczas porannych i wieczornych medytacji był dla niego źródłem radości i siły. „Dzień po dniu – jak pisze – utwierdzałem się w praktyce medytacji, tak że ranki i wieczory były prawdziwą osią wytyczającą mój dzień”.

Wstąpienie do klasztoru – trzecia część wewnętrznej podróży

W tym właśnie czasie, w 1958 roku, mój siostrzeniec poważnie zachorował i zmarł. Śmierć tego dziecka odcisnęła na mnie silne piętno. Stałem twarzą w twarz z problemem życia i śmierci oraz sensu istnienia. Kiedy przyglądałem się mojemu życiu, uderzył mnie wtedy fakt, że najważniejszą sprawą mojej egzystencji jest codzienna medytacja. Zdecydowałem więc oprzeć moje życie na medytacji i postanowiłem dokonać tego wstępując do klasztoru” (John Main, *Chrześcijańska medytacja*).

Kiedy już został mnichem, zalecono mu inną metodę modlitwy, którą jako nowicjusz benedyktyński przyjął w duchu posłuszeństwa. Tą nową metodą była tzw. modlitwa aktów, co oznaczało pół godziny aktów adoracji, skruchy, dziękczynienia i prośby. Było to pół godziny wypełnione słowami skierowanymi do Boga w sercu i rozmyślaniami o Bogu. O. John zaakceptował to z rodzajem fatalizmu. Czekał i zwlekał ze stwierdzeniem, że ta nowa forma modlitwy stawała się coraz bardziej niezadowolająca.

Kilka następnych lat w dziedzinie osobistego rozwoju duchowego nie wniosło niczego ważnego, ale zawsze powracał do reguły posłuszeństwa, która jest fundamentem życia w zakonie. Jak wspomina to w jednej ze swych książek: „w głębi duszy wierzyłem, że Bóg nie pozostawi mnie na zawsze na duchowym pustkowiu i sprowadzi na właściwą ścieżkę. Ważne było, że powrócę na nią kierując się Jego wolą, nie moją”.

Powrót do medytacji – czwarta część wewnętrznej podróży

O kolejnym okresie swojego życia o. Main pisze: „Zostałem przełożonym szkoły św. Anzelma w Waszyngtonie i wpadłem w wir licznych obowiązków, bardziej niż kiedykolwiek w całym moim zakonnym życiu. Należało pilnie zdobyć pieniądze na nowe skrzydło przeznaczone dla nauk przyrodniczych, zając się sprawami zatrudnienia, ocen egzaminacyjnych. Wtedy niespodziewanie zjawił się w klasztorze pewien młody człowiek zainteresowany mistyką chrześcijańską. Jakiś czas był uczniem hinduskiego nauczyciela, a obecnie szukał chrześcijańskiego punktu odniesienia.

Kierowany szczyptą złośliwości, jako pierwszą lekturę dałem mu *Świętą mądrość* Bake-
ra, uważając, że przestudiowanie jej zawziętości zajmie mu kilka tygodni. Jednak ku memu zdziwieniu zareagował błyskawicznie i pełen entuzjazmu do tego stopnia, iż poczułem, że sam powinienem przeczytać tę książkę ponownie. Zaczęliśmy czytać ją razem i wkrótce potem wspólnie medytować”.

Powrót do domu – odkrycie medytacji w tradycji chrześcijańskiej

„Baker wspomina z naciskiem, że św. Benedykt przywiązuje dużą wagę do Rozmów z Ojcami Jana Kasjana. Dzięki temu zresztą poważnie się nimi zająłem. Wielką niespodzianką było to, co odkryłem w Rozmowie X o praktyce odmawiania krótkich zwrotów w celu osiągnięcia wyciszenia potrzebnego w modlitwie... Czytając Kasjana we wspomnianej Rozmowie na temat metody modlitwy nieustannej, poczułem się jakbym powrócił do domu i na nowo rozpocząłem praktykę modlitwy mantrą”.

Niebezpieczeństwa wyobrażania sobie Boga na swój obraz i podobieństwo: „Serapion był jednym ze starców należących do wspólnoty żyjącej na pustyni, którzy od dłuższego czasu ulegali herezji antropomorfizmu – znaczyło to, że wyobrażał on sobie Boga na swój obraz i podobieństwo. Kasjan podkreśla, że jest to wielkie niebezpieczeństwo grożące wszystkim modlitwom chrześcijańskim: sprowadzamy Boga na poziom ludzkich wyobrażeń, żeby z Nim rozmawiać. Kreujemy sobie w Nim wiernego powiernika do wylewania naszych żali i odpowiadającego nam idola, przez co omijamy głębię Jego inności. Z drugiej strony powinniśmy rozumieć zarówno Jego absolutną transcendencję jak i Jego absolutną bliskość, dzięki mieszkającemu w nas Duchowi Świętemu” (John Main, *Chrześcijańska medytacja*).

Rozmowy z Ojcami – w poszukiwaniu modlitwy nieustannej



„Zechciej więc wskazać naszej pamięci taką formułę modlitwy, która pozwoliłaby nam zwracać się do Boga i ciągle przy Nim trwać. Chcielibyśmy ją mieć zawsze przed oczyma, aby natychmiast, gdy zauważymy jakieś rozproszenie, móc do niej wrócić i kontynuować przerwane rozmyślanie bez zbędnego błędzenia i trudów poszukiwania.

To poszukiwanie jest kolejną stratą czasu, często więc zapominamy o naszym zamiarze powrotu do kontemplacji, trwoniąc ledwie osiągnięte skupienie serca. Nie ulega wątpliwości, że dzieje się tak dlatego, ponieważ brak nam jakiejś określonej formuły, którą zawsze moglibyśmy mieć w pogotowiu, aby nie stały umysł, błąkając się po manowcach, mógł do niej

powracać jak rozbitek, który po długiej tułaczce zawija do cichej przystani” (Jan Kasjan, *Rozmowa X z Abba Izaakiem*).

Ubóstwo jednego wersetu

„Niech tej właśnie formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem, porzuci zbytek wszelkich innych myśli. Ubóstwo tego jednego wersetu bardzo szybko zaprowadzi ją bowiem do pierwszego z ewangelicznych błogosławieństw: »Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem ich jest królestwo niebieskie (Mt 5,3)«” (Jan Kasjan, *Rozmowa X z Abba Izaakiem*).

„W tym momencie zapytasz mnie: jakże ja mogę myśleć o Bogu i o tym czym On jest? Na to Pytanie mogę odpowiedzieć tylko jedno: »Nic o tym nie wiem«. Twoje pytanie wprowadziło mnie właśnie w tę ciemność i w tę chmurę niewiedzy, w którą chciałem, żebyś wszedł. O stworzeniach i o dziełach, a nawet o dziełach samego Boga człowiek może, z pomocą łaski, osiągnąć wiedzę i może sobie o nich wyrobić pojęcie. O Bogu nie może. Dlaczego? Dlatego, że On może być miłowany, a nie może być pomyślany. Miłością można Go pochwycić i zatrzymać, nigdy jednak myśleniem” (*Obłok niewiedzy*, rozdz. 6).

Maranatha – chrześcijańska mantra

„[...] wybierz do tego celu słowo krótkie, najlepiej jedną sylabę. Im krótsze słowo, tym lepsze, bardziej bowiem przypomina działanie Ducha. I przytwierdź je mocno do serca, by zawsze w nim było, cokolwiek się stanie. Będzie ci tarczą i włócznią, tak w walce, jak i w pokoju. Tak bardzo będzie ci przydatne, że jeśli kiedykolwiek doznasz pokusy, by zastanowić się czego szukasz, słowo to wystarczy za całą odpowiedź, tym słowem zgnieciesz każdą myśl pod chmurą zapomnienia.



A jeśli zaczniesz rozmyślać uczenie o znaczeniu lub składzie tego słowa, powiedz sobie, że chcesz je mieć całym, a nie w częściach ani w kawałkach. Jeśli wytrwasz, myśl owa z pewnością odejdzie.

A dlaczego? Bo nie pozwoliłeś jej, aby żywiła się twoją medytacją” (*Obłok niewiedzy*, rozdz. 7).

Czym jest Medytacja Chrześcijańska?

„Medytacja Chrześcijańska, gdy pisana z dużej litery, jest nazwą własną i określa specyficzną formę medytacji rozwiniętą przez Johna Maina, benedyktyna z Anglii, którą oparł się na nauce medytacji swojego przyjaciela Swami Satyanandy z Malajów, na XIV-wiecznym traktacie o modlitwie kontemplacyjnej *Obłoku niewiedzy* oraz na wczesnych monastycznych konferencjach św. Jana Kasjana. Kasjan spisał praktyki modlitewne Ojców Pustyni w Egipcie i Palestynie. John Main posłużył się jedną z tych praktyk, tzw. modlitwą monologową, polegającą na powtarzaniu krótkiego słowa z Pisma Świętego, jako formuły modlitewnej.

Nawiązał też do zaleceń autorów *Obłoku niewiedzy*, aby używać „pojedynczego słowa” w modlitwie. John Main zalecił słowo „Maranatha”, które nazwał chrześcijańską mantrą. Regularne powtarzanie tego słowa rano i wieczorem w ciszy i skupieniu nazwał Medytacją Chrześcijańską” (o. Ernest Larkin O’Carm).

Pierwsze grupy Medytacji Chrześcijańskiej

W 1975 roku o. Main utworzył pierwszą grupę Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze w Londynie. W 1977 roku, wraz z ojcem Laurencem Freemanem OSB założył klasztor benedyktyński w Montrealu, który zainspirował jeden z ruchów odnowy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim.

Montreal – nauczyciel Medytacji

W swoim skromnym benedyktyńskim klasztorze w Montrealu, w latach 1977–1982, o. John Main zapoczątkował duchowe odrodzenie, które po dzień dzisiejszy wydaje bogate owoce na całym świecie. Praktyce tej nadał nową nazwę Medytacji Chrześcijańskiej. Nauki Johna Maina stały się bezcennym drogowskazem dla wszystkich wkraczających i idących ścieżką modlitwy kontemplacyjnej. W 1991 roku powstał ruch nazwany The World Community for Christian Meditation, który promuje tę praktykę i koordynuje jej działalność na całym świecie. Ruch ten jest kierowany przez ojca Laurence’a Freemana OSB, jednego z pierwszych uczniów ojca Maina.

Ostatnia droga

W swoją ostatnią drogę o. John Main wyruszył 30 grudnia 1982 roku. Pół roku wcześniej w ostatniej swej nauce, wygłoszonej 12 maja 1982, powiedział: „Umieranie to osobista podróż, droga medytacji to osobista droga. Ta droga, podkreślam to, jest drogą umierania i drogą życia”.

Świadectwo

„Bóg powołuje nas do doświadczenia obecności Tajemnicy wewnątrz każdego z nas poprzez medytację. Powołuje do tego wszystkich ludzi na całym świecie, niektórych jako chrześcijan, innych jako hinduistów, buddystów czy muzułmanów. Często chrześcijańskie nauczanie tej Tajemnicy nie zawsze potrafiło oddać jej prawdziwą głębię. Naszym obowiązkiem jest więc bycie świadkiem tego, że istnieje w chrześcijaństwie Tajemnica, która ukryta

jest na dnie ludzkiego serca i która odpowiada na najgłębsze potrzeby natury ludzkiej. Oto nasze wyzwanie: być Jej świadkiem poprzez praktykę medytacji i modlitwy kontemplacyjnej. Ojciec John Main znalazł i pokazał nam drogę” (Bede Griffiths OSB).





Chrześcijańscy nauczyciele medytacji

Witam wszystkich bardzo serdecznie.

Patrząc na wszystkich tu zgromadzonych odczuwam ogromną radość i... wielką treść. Skupię się jednak na radości. Wiąże się ona z tym, że kiedy zacząłem medytować 15 lat temu, to niewiele mówiono o Medytacji Chrześcijańskiej. Moja pierwsza przeczytana książka poświęcona medytacji miała charakter psy-

chologiczny i dotyczyła rozwoju uważności. Pierwsze doświadczenie medytacji stało się dla mnie inspiracją do napisania pracy magisterskiej w Katedrze Psychologii w krakowskiej AWF – był to, można powiedzieć, jeden z jej pierwszych owoców. Z racji studiów miałem okazję zetknąć się z różnymi punktami widzenia i dowiedziałem się, że medytacja istnieje w różnych tradycjach religijnych, takich jak buddyzm, hinduizm czy islam. Ciekawym i smutnym był zarazem fakt, że o istnieniu Medytacji Chrześcijańskiej dowiedziałem się na samym końcu. Stało się to dzięki książce, którą opracował ojciec Jan Bereza po pierwszej wizycie ojca Laurence'a Freemana w Polsce w 1999 roku.

Pierwsze ziarna zostały więc zasiane, ale by w Polsce medytować w tradycji chrześcijańskiej z kimś, kto ją praktykuje, trzeba było jechać do Lubinia do ojca Berezy.

Życie tak mi się poukładało, że wyjechałem do Londynu i w pierwszej kolejności poznałem jednak ojca Freemana. Moje pierwsze spotkanie z nim miało miejsce na kolacji, zorganizowanej przez grupę medytacyjną, do której uczęszczałem. Czułem się niezwykle podekscytowany, gdyż było tam niewiele osób i miałem okazję, by porozmawiać z ojcem bezpośrednio. Od pierwszego momentu zadziwiła mnie jego zwyczajność i prostota. Niedługo potem ponownie nawiązałem rozmowę i wypytywałem ojca o to, co było wówczas przedmiotem mojego zainteresowania, a mianowicie o medytację nieustanną oraz o to, w jaki sposób mógłbym rozwijać tradycję medytacji chrześcijańskiej w Polsce. Widząc mój zapał, ojciec nie czekał długo i zaprosił mnie, bym spędził z nim rok w ramach programu oblacji.

Następnie rozpoczęła się moja przygoda prowadzenia centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie, które mieściło się przy klasztorze benedyktynów w jego północnej części. Wziąłem też udział w organizacji pierwszego „Medytatio” w Polsce, gdzie to poznałem ojca Jana Berezę.

Praca w centrum medytacji przeplatała się z medytacją praktykowaną cztery razy dziennie. W wolnych chwilach studiowałem teksty Johna Maina i Ojców Pustyni, z których dowiedziałem się o korzeniach medytacji chrześcijańskiej i o jej pierwszych nauczycielach. Ojcowie Pustyni od razu poruszyli moje wnętrze. W większej mierze byli to zwykli ludzie, którzy naśladowując Jezusa udali się na pustynie Egiptu, Arabii, Palestyny i Persji. Byli pustelnikami, którzy przyjęli życie pracy, ubóstwa, miłosierdzia i modlitwy, które umożliwiało oczyszczenie starej, powierzchownej jaźni – oczyszczenie serca – i zjednoczenie się w jednym duchu z Chrystusem. Swym życiem, praktyką i dążeniem przypominali mi joginów czy mnichów zen. Zwiększało to moją sympatię do nich, a to dlatego, że współcześnie wielu ludzi udaje się w poszukiwaniu takich nauczycieli na Wschód nie zdając sobie sprawy, że w tradycji chrześcijańskiej Zachodu też takich mamy. Wystarczy spojrzeć na nieżyjącego już Johna Maina OSB, Bede Griffithsa OSB i tych żyjących jak Laurence Freeman OSB, Thomas Keating OCSO, Richard Rohr OFM, Maksymilian Nawara OSB, czy będący tu z nami dzisiaj Włodzimierz Zatorski OSB.

Wracając do Ojców Pustyni – jednym z najśłynniejszych Ojców tamtych czasów był Abba Izaak, którego to poznał Jan Kasjan. Ten ostatni spędził z Ojcami na pustyni Egiptu kilka lat, a jego pisma, m.in. *Rozmowy z Ojcami* należą do najwybitniejszych tekstów duchowych Zachodu. Wywarły one wpływ na całe życie monastyczne. W tym właśnie tekście odnajdujemy źródło powstania medytacji.

Musimy sobie zdać sprawę, że modlitwa–medytacja była środkiem do jednego celu, jaki miał mnich–pustelnik. Było nim dążenie do wspomnianej już jedności z Chrystusem – zjednoczenia z Nim w jednym duchu. Abba Izzak odnosił się tutaj do słów Jezusa: „aby wszyscy stanowili jedno, jak Ty Ojcze, we Mnie, a Ja w Tobie, aby oni stanowili w nas jedno” (J 17,21).

Aby tak się stało, powtarzał Abba Izzak, Pan Bóg powinien być jedynym celem naszej miłości, treścią każdego pragnienia, wysiłku i myśli, słowa i tchnienia, a jedność, która łączy Ojca i Syna, powinna przenikać nasze serca i umysły tak, aż w końcu każde uderzenie serca przemieni się w jedną nieustającą modlitwę.

Aby dojść do takiego stanu umysłu – trwania w sobie i w Bogu – Abba Izzak zalecił Kasjanowi modlitwę polegającą na recytacji jednego wersetu. Zrobił to tymi słowami:

(...) chciałbym ją teraz podać. Pamiętajcie tylko, że każdy mnich, który pragnie trwać w Bogu, powinien nieustannie rozważać ją w swoim sercu, odrzucając wszelkie inne myśli dotyczące codziennych trosk (...) ja sam nauczyłem się jej od najstarszych Ojców, którzy dożyli moich czasów: dzisiaj wyjawiam ją tylko nielicznym, szczerze pragnącym doskonałości. A zatem jeśli chcecie nieustannie pamiętać o Bogu, powtarzajcie nieustannie następujące wezwanie:

„Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu: Panie, pospiesz ku ratunkowi memu!” (Ps 70,2). (...) Niech tej właśnie formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem porzuci zbytek wszelkich innych myśli. Ubóstwo tego wersetu bardzo szybko doprowadzi ją bowiem do pierwszego z ewangelicznych błogosławieństw: „Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy Królestwo niebieskie (Mt 5,3)”.

Po słowach Abby Izaaka Kasjan dodaje, że praktyka wydawała się łatwa, ale że jej przestrzeganie było daleko trudniejsze, a także, że dzięki tej krótkiej modlitwie każdy może dążyć do zjednoczenia, a brak wykształcenia czy nieznajomość świata nie jest żadną przeszkodą.

No właśnie – dzisiaj dzięki tradycji i ludziom, którzy nam o niej przypominają, mamy już w Polsce wiele grup. Jako krakowianie nie musimy już podróżować na pustynie Egiptu, do Londynu czy na północ Polski do Lubinia, by pomedytować czy znaleźć nauczyciela Medytacji Chrześcijańskiej. Możemy udać się do Tyńca lub przyjść na cotygodniowe spotkanie lokalnej grupy, co stanowi dla nas źródło wsparcia na naszej ścieżce medytacji, w celu poznania w nas samych najważniejszego chrześcijańskiego nauczyciela – tego, który jest z nami po wszystkie dni, aż do skończenia świata...

Miejsce na Twoje pytanie

SPOTKANIE
B. ODWOCNE
KU CHALE BOGA
BÓG ZAPEKAC

W jaki sposób dowiedziałeś/łaś się
o Wieczorze z Medytacją Chrześcijańską?
Wpisz ewentualne uwagi na temat
organizacji spotkania

K 15

plakat na mieście inną drogą (jak?)

JNFOR, DOTARŁA MI
SPOT, ODWOWY DUCHA



Wspólna modlitwa medytacyjna

Medytacja z ojcem Serafinem¹

Kiedy medytujesz, bądź jak góra
Nieruchomo osadzona w ciszy.
Jej myśli zakorzenione są w wieczności.
Nie rób niczego, siedź, bądź,
a poznasz owoce płynące z modlitwy.

Kiedy medytujesz, bądź jak kwiat,
Zawsze skierowany ku słońcu.
Jego łodyga jak kręgosłup, zawsze jest prosta.
Bądź otwarty, gotowy przyjąć wszystko bez lęku,
a nie zabraknie ci światła w drodze.

Kiedy medytujesz bądź jak ocean,
W swej głębi zawsze nieporuszony.
Jego fale przyplływają i odpływają.
Bądź spokojny w swym wnętrzu,
a złe myśli same odejdą.

Kiedy medytujesz, pamiętaj o oddechu,
Dzięki niemu człowiek stał się istotą żyjącą,
Oddech od Boga pochodzi i do Boga wraca.
Zjednocz słowo modlitwy ze strumieniem życia,
a nic od Dawcy życia cię nie odłączy.

Kiedy medytujesz, bądź jak ptak,
Śpiewający bez wytchnienia przed obliczem Stwórcy.
Jego pieśń wznosi się, jak dym kadzidła.
Niech i twoja modlitwa będzie jak gruchanie gołębia,
a nie poddasz się nigdy zniechęceniu.

¹ Jan Bereza OSB, *Medytacja z Ojcem Serafinem*, Poznań 2012.

Kiedy medytujesz, bądź jak Abraham
Składający swego syna w ofierze.
Był to znak, że gotów jest oddać wszystko.
I ty pozostaw wszystko,
a w opuszczeniu Bóg napełni cię swą obecnością.

Kiedy medytujesz, to Jezus
Modli się w tobie do Ojca w Duchu.
Jesteś niesiony żarem Jego miłości.
Bądź jak rzeka służąca każdemu,
a przyjdzie czas, że przemienisz się w Miłość.

Góra uczy sensu wieczności,
Kwiat, gdy więdnąc uczy przemijania,
Ocean uczy spokoju wśród przeciwności,
a miłość uczy zawsze Miłości.

Rekolekcje ostatniej szansy – część 3: Modlitwa – zaufanie sobie czy zaufanie Bogu?¹

Podczas modlitwy, przede wszystkim, trzeba się postawić w obecności Boga. Jeśli tego nie wykonam, to chociaż myślę, że rozmawiam z Bogiem, tak naprawdę cały czas rozmawiam sam ze sobą.

Modlitwa taka nie jest spotkaniem. Jest serią roztargnień. Wszystkie roztargnienia ostatecznie sprowadzają się do tego, że człowiek zajmuje się sobą, koncentruje się na własnej świadomości.

Ksiądz Blachnicki pisał tak: „Modlitwa musi być przekroczeniem więzienia”. Jest to niesamowicie mocne stwierdzenie. Oznacza, że człowiek jest więzieniem dla siebie samego. Wciąż obraca się wokół swoich uczuć, wokół swoich myśli, swoich problemów, swoich pomysłów. Taka „modlitwa” może być jednym wielkim udręczeniem, męczeniem się ze sobą samym, nie dochodzi w niej do spotkania. Modlitwa musi być przekroczeniem więzienia.

Od napotykanymi trudności, roztargnień mogę się uwalniać jedynie poprzez uwalnianie się od siebie. To nie jest takie proste, bo tych chwil roztargnienia podczas modlitwy przeżywamy dużo.

Czy zastanawiało was, zwłaszcza tych, którzy próbują mówić brewiarz, że każdą modlitwę zaczynamy od wezwania Boga na pomoc? Każda modlitwa, godzina brewiarzowa zaczyna się od wezwania: „Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu. Panie, pospiesz ku ratunkowi memu”. Jest to pierwsza modlitwa, którą Kościół każe nam recytować, zanim pójdziemy dalej w modlitewnej godzinie brewiarzowej.

Uświadamiamy sobie naszą absolutną słabość, to, że nie potrafimy się modlić. I jeśli Bóg nas nie poprowadzi przez czas modlitwy, to spędzimy go na roztargnieniach. Będziemy uganiać się po swoim wnętrzu, nie będziemy stać przed Bogiem, nie będzie w nas świadomości spotkania.

Potrzebujemy ratunku od Boga na progu modlitwy.

¹ Źródło: <http://www.stacja7.pl/article/508/Rekolekcje+ostatniej+szansy+%E2%80%93+cz%C4%99%C5%9B%C4%87+3%3A+Modlitwa++zaufanie+sobie+czy+zaufanie+Bogu> [dostęp 19.05.2013].



Po „Wieczorze” napisano...

Fragmenty e-maili

Wczoraj był wielki dzień - ponad 200 osób świeckich, zakonnych i ksiądz proboszcz medytowało RAZEM w kościele przy TABENAKULUM. Tego zawsze chciałam - medytacji w DOMU BOŻYM. W domu, w którym mieszka DUCH ŚWIĘTY. [...] On najlepiej wie jak pomóc nam, byśmy stanęli przed Bogiem; Miłosierna Maryja Ostrobramska osłaniała nas [...]

25.04.2013 r.

[...] Medytacja chrześcijańska to coś, o czym trzeba mówić, promować i pokazywać. Dla mnie wyraża inny obraz naszego kościoła i wiary. Modlitwa serca zajmuje szczególne miejsce w moim życiu i sercu. Mam nadzieję do zobaczenia, z Bogiem

05.05.2013 r.



krakow.gosc.pl/doc/1539677.Sprobuj-sie-wyciszyc

GOSĆ KRAKOWSKI **GOSĆ NIEDZIELNY** **WYCISZCIE SIĘ** **WIECZORZYM**

HISTORIA ARCHIDIECEZJI | BISKUPI | PARAFIE | GALERIE | TYGODNIK | REKLAMA | PROMOCJA | KONTAKT

krakow.gosc.pl » Wiadomości z archidiecezji krakowskiej » Spróbuj się wyciszyć

1000

tysiąc wydań **krakowskiej** edycji GN

Spróbuj się wyciszyć

Dominika Cicha DODANE 2013-04-30 19:23

W parafii p.w. Matki Bożej Ostrobramskiej, odbył się Wieczór z Medytacją Chrześcijańską. W Krakowie działa kilka wspólnot, które regularnie medytują.



DOMINIKA CICHA

Wieczór z Medytacją Chrześcijańską w parafii p.w. Matki Bożej Ostrobramskiej.

Zazwyczaj medytacja kojarzy się z buddyzmem, hinduizmem lub islamem. Wiele osób nie wie, że jest praktykowana także przez chrześcijan. Pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej zostało założone w 1975 r. w Londynie, przez o. Johna Maina. Rozpoczęta przez niego praca kontynuuje Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM), uznana kanonicznie w 2007 r. To ekumeniczna organizacja działająca w stu krajach. Na jej czele stoi obecnie o. Laurence Freeman OSB.

Medytacji trzeba się nauczyć. Każdy, kto przybył w ubiegłą środę na spotkanie do parafii p.w. Matki Bożej Ostrobramskiej, otrzymał dokładne zalecenia:

„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 słowa modlitwy.” Zgodnie z nauką o. Johna Maina, powinno się medytować rano i wieczorem, po dwadzieścia minut.

Podczas Wieczoru z Medytacją Chrześcijańską, można było usłyszeć przesłanie ks. bp Grzegorza Rysia, a także wypowiedzi o. Włodzimierza Zatorskiego OSB- podprzeora opactwa w Tyńcu, Maksymiliana Kapalskiego- krajowego koordynatora oblatów WCCM, czy Wojtki Karczmarzyka- oblata WCCM. Spotkanie zakończyło się wspólną, dziesięciominutową medytacją i udzieleniem odpowiedzi na pytania nurtujące wiernych.

W Krakowie działa kilka wspólnot, które regularnie medytują- m.in. przy kościele p.w. Matki Bożej Różańcowej, Klubie Inteligencji Katolickiej czy Parafii Bożego Ciała i Bazylice Bożego Ciała Zakonu Kantoników Regularnych Laterańskich.

WIADOMOŚCI

Spróbuj się wyciszyć

W parafii p.w. Matki Bożej Ostrobramskiej, odbył się Wieczór z Medytacją Chrześcijańską. W Krakowie działa kilka wspólnot, które regularnie medytują.

WIECZORZYM

- ... Naturalne wsparcie modlitewne
- ... Bramy Wiary otwarte! ☺
- ... Uklęknać i nic nie mówić
- ... Spacer między krokusami ☺

NAJNOWSZY NUMER

3 TYSIĄCE KLERYKÓW **GOSĆ**

“Dla nas istotne jest to, że medytacja rozumiana jako droga do ubóstwa ducha i czystości serca należy do bogactwa różnorodności chrześcijańskiej duchowości. W związku z tym nazywanie jej “Medytacją Chrześcijańską” pozostaje w całkowitej zgodzie z bogactwem chrześcijańskich form duchowości. Tym jednak, co czyni medytację istotnie *chrześcijańską* nie są jej metoda czy technika, nawet jeśli są one dobrze zakorzenione w Tradycji, ale jest tym wiara w Jezusa Chrystusa”.

Fragment listu o. Laurence Freemana OSB
“O niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej”,
Londyn, kwiecień 2013 (tłum. z ang. A. Ziółkowski)
<http://www.wccm.pl/index.php?id=247>
[odczyt 20 .05. 2013]

Krakowska grupa medytacyjna działa od sierpnia 2011 r. Cotygodniowe spotkania odbywają się w czwartki, w budynku Zakonu Kanoników Regularnych Laterańskich, ul. Bożego Ciała 26, Kraków – początek o godz. 18:30, oraz we wtorki o 18:45 w salce przy kościele pw. Matki Bożej Ostrobramskiej, ul. Meissnera 20, Kraków. Obejmują one 20 minutową medytację, poprzedzoną czytaniem tekstów poświęconych modlitwie medytacyjnej. Spotkania w dwóch grupach, w których uczestniczy obecnie około 40 osób, kończy wymiana myśli i dzielenie się refleksjami związanymi z tą praktyką modlitewną.

Kontakt do grupy:
przez stronę: www.wccm.pl
lub e-mail: medytacjakrakow@gmail.com,
MBO.MeCh@gmail.com

ISBN 978-83-938053-0-3