

Medytacja chrześcijańska

według nauczania o. Johna Maina OSB



Zacznijmy od definicji

Medytacja Chrześcijańska, gdy pisana wielką literą, jest nazwą własną określa specyficzną formę medytacji rozwiniętą przez Johna Maina, benedyktyna z Anglii, którą ten oparł na nauce medytacji swojego przyjaciela Swami Satyanandy z Malajów, na XIV-wiecznym traktacie o modlitwie kontemplacyjnej „Obłoku niewiedzy” i 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 monologiczną” polegającą na powtarzaniu krótkiego słowa z Pisma świętego, jako formuły modlitewnej. Nawiązał też do zaleceń autorów „Obłoku niewiedzy”, aby używać „pojedynczego słowa” w modlitwie.

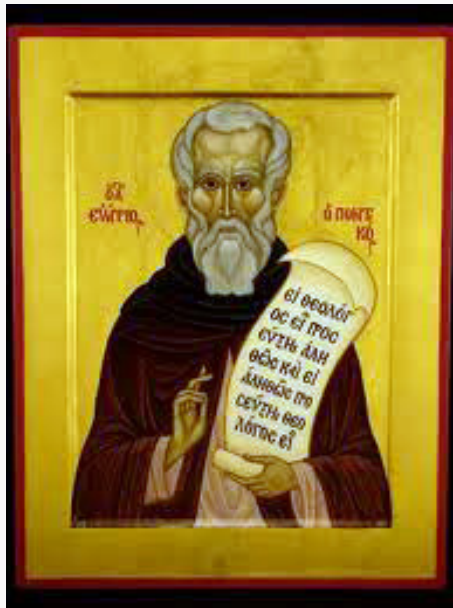
John Main zalecił słowo **Maranatha** i nazwał je chrześcijańską mantrą. Codzienne powtarzanie tego słowa rano i wieczorem w ciszy i skupieniu nazwał Medytacją Chrześcijańską.



Ernest Larkin O'Carroll (1922-2006)

Dlaczego Medytacja Chrześcijańska?

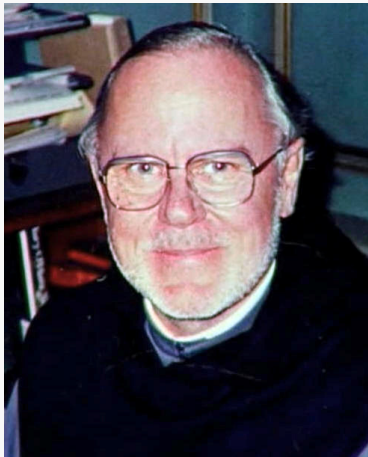
Samo wypełnianie przykazań nie wystarcza aby całkowicie wyleczyć duszę z jej niedoskonałości – wypełnianie przykazań musi być wsparte kontemplatywną praktyką, którą przeniknie działanie Ducha Świętego.



Ewagriusz (345-399)

Dlaczego Medytacja Chrześcijańska?

W czasie medytacji nie staramy się myśleć ani o Bogu, ani o jego Synu Jezusie ani o Duchu Świętym. Staramy się zrobić coś nieporównywanie wspanialszego. Odwracając się od wszystkiego co przemijające, staramy się nie tylko myśleć o Bogu, ale BYĆ z Bogiem, doświadczać Go jako podstawy naszej istoty.



John Main OSB (1926-1982)

Dlaczego Medytacja Chrześcijańska?

Medytacja Chrześcijańska to dzisiaj brakujący wymiar życia wielu chrześcijan.

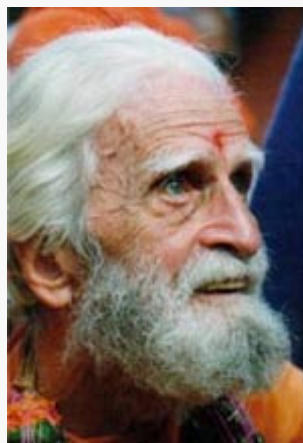
Nie wyklucza ona innych rodzajów modlitwy, a w istocie pogłębia szacunek dla sakramentów i Pisma Świętego.

Laurence Freeman OSB



Dlaczego Medytacja Chrześcijańska?

To początek przejścia do religii wnętrza, które każda religia musi dokonać jeśli ma przetrwać. Religia musi przejść od opierania się na zewnętrznych rytuałach i doktrynach do doświadczania Boga w sercu.



Bede Griffiths OSB (1906–1993)

Dlaczego i jak medytujemy?



Napięcia współczesnego życia



Świeckie rozumienie medytacji



Medytacja jest często współcześnie postrzegana jako antidotum na stres

Naukowo potwierdzone korzyści z medytacji

Korzyści w sferze funkcjonowania mózgu:

Poprawa skupienia
Lepszy dostęp do myślenia prawopółkulowego
Optymalizacja funkcjonowania mózgu?

Korzyści w zakresie zdrowia fizycznego:

Redukuje stres
Obniża ciśnienie krwi
Wspomaga system odpornościowy

Korzyści dla zdrowia psychicznego:

Obniża niepokój
Zmniejsza neurotyczność
Przynosi poprawę w depresji

Korzyści psychologiczne:

Poprawia strategię radzenia sobie
Zwalcza nałogi
Kultywuje akceptację i współczucie

Co czyni naszą medytację
medytacją chrześcijańską?



Duchowe rozumienie medytacji

Z perspektywy duchowej raczej odprężasz się aby medytować, niż medytujesz aby się odprężyć.

Medytacja jest upraszczającą praktyką ciszy i bezruchu, a nie działaniem wykraczającym poza myślenie i wyobrażanie.

Jest niezbędną pracą ducha, niekończącą się dyscypliną towarzyszącą pielgrzymce jego rozwoju.

Laurence Freeman OSB



Podstawowa cecha Medytacji Chrześcijańskiej: chrystocentryczność



Chrześcijaństwo jest wezwaniem do wyruszenia w drogę, do rozpoczęcia pielgrzymowania do pełni światła i pełni sensu. Gdy siadamy do medytacji i zaczynamy powtarzać nasze słowo, naszą mantrę, jesteśmy na drodze do fundamentu, na którym spoczywa całe nasze jestestwo, jesteśmy na drodze do jedności, do zjednoczenia z Jezusem. Wraz z Nim podążamy do Ojca.

John Main OSB

Chrystus w nas

Powodem, dla którego medytujemy w tradycji chrześcijańskiej jest to, że wierzymy, że Jezus zesłał Ducha Świętego, aby zamieszkał w naszych sercach.

John Main OSB



Medytacja Chrześcijańska jest więc modlitwą

John Main podkreślał, że celem naszej Wspólnoty jest przekazywanie tradycji Medytacji Chrześcijańskiej jako **formy modlitwy**.

To, co staramy się przekazać to wiara, że Chrystus żyje w naszych sercach.



Technika vs. dyscyplina

Rozumienie medytacji	Jako technika	Jako dyscyplina
Rozumienie medytacji	Umiejętność, którą trzeba nabyć.	Droga, którą trzeba podążać.
Cel medytacji	Zdobycie lub osiągnięcie czegoś.	Wyzbycie się pragnień, nauczenie się dystansowania i bycia ubogim w duchu.
Niezbędne cechy	Zręczność	Wytrwałość
Ocena postępu	W kategoriach sukcesu i porażki. Widziany jako wymierny postęp.	W kategoriach wiary. Widziany jako bezwarunkowe oddanie.
Podójście	Zniecierpliwienie, gdy osiągnięcie celów opóźnia się.	Bezwarunkowe oddanie. Zaakceptowanie życiowej pielgrzymki.
Rozumienie owoców	Poszukiwane w zewnętrznych manifestacjach. Widziane jako nagroda za wysiłki.	Postrzegane jako wewnętrzny rozwój. Widziane jako dar od Boga.
Rola nauczyciela	Ekspert, który pokazuje każdy etap, pokazuje „jak”.	„Palec wskazujący księżyc”.
Rola medytującego	Technik	Uczeń
Podójście do innych medytujących	Postrzegani jako współzawodnicy. Konkurencja duchowa	Postrzegani jako współpielgrzymi. Wzajemne wsparcie.

Zaproszenie do wewnętrznej podróży

Nauka medytacji nie jest tylko kwestią doskonalenia techniki. Zdecydowanie bardziej jest to nauka doceniania i odpowiadania na głębię własnej istoty.

John Main OSB



Ciało jako świątynia Boga

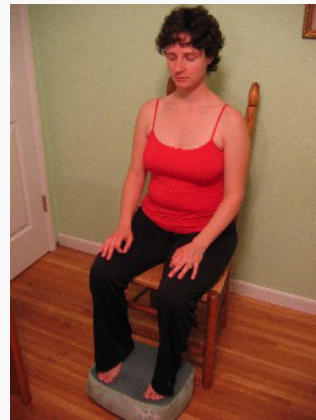
Medytacja jest drogą doświadczenia, a nie teorii, czy myślenia.

Ciało nie jest barierą pomiędzy Bogiem, a nami. Jest ono świątynią Boga.

Dlatego ciało musi być częścią wszystkich doświadczeń modlitwy.



John Main OSB



Pozycja siedząca

Pierwszą rzeczą, jaką trzeba zrobić to przenieść swoje ciało ku ciszy poprzez naukę siedzenia w bezruchu i czujności.

Aby dobrze medytować należy przyjąć wygodną pozycję siedzącą; musi być wygodna i zrelaksowana, ale nie niedbała.

Plecy powinny być wyprostowane tak bardzo jak to możliwe.

John Main OSB

Oddech

Oddech powinien być spokojny i regularny. Pozwól każdemu mięśniowi w ciele odprężyć się. A następnie zharmonizuj umysł z ciałem. Prawdziwym zadaniem medytacji jest osiągnięcie harmonii ciała, umysłu i ducha.

John Main OSB



Mantra Maranatha

Następnym krokiem jest przywołanie umysłu do ciszy poprzez ciągłe powtarzanie słowa modlitewnego, czyli mantry.



Wymawiaj swoją mantrę wyraźnie i w ciszy w umyśle.

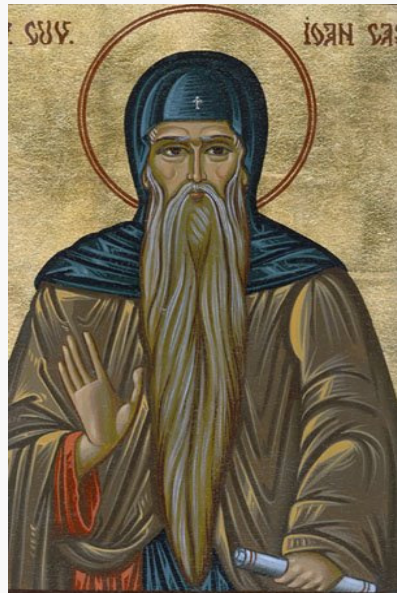
Wsluchuj się w mantrę, gdy ją wymawiasz.

Wymawiaj ją jako wyraz twojej wiary i miłości.

Jeśli to możliwe połącz wymawianie mantry z oddechem.

Dlaczego powtarzamy mantrę?

Tak oto nieustannie powtarzamy tę modlitwę w nieszczęściu, abyśmy zostali wybawieni, w szczęściu, abyśmy je mogli zachować, nie unosząc się pychą. Rozważajmy ją nieprzerwanie w naszym sercu, nie przestawajmy śpiewać w pracy, czy jakimkolwiek innym zajęciu. Rozmyślajmy o niej we śnie, przy jedzeniu i w każdej potrzebie.



Jan Kasjan (360-435)

Rozproszenia

Myśli, myśli i jeszcze raz myśli!

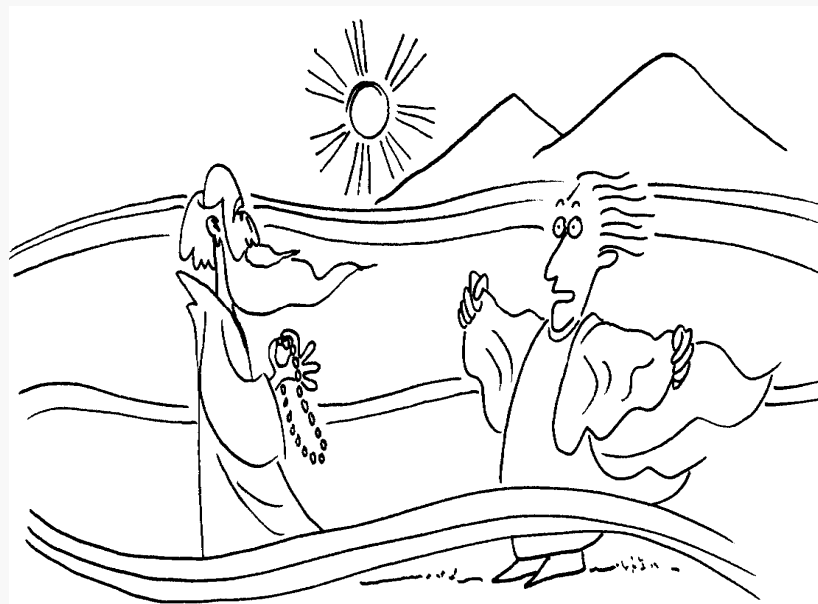


Gdy zaczynamy medytować zauważamy ciągle zamęt w naszych umysłach. Modlitwa nie jest powiększaniem tego zamieszania poprzez próby jego uciszenia. Zadaniem medytacji jest zaproszenie całego ruchliwego i rozproszonego umysłu do bezruchu, ciszy i koncentracji.

John Main OSB

Mnich przyszedł do Abby i powiedział:
„W moim umyśle pojawia się wiele
rozprasających myśli i jestem
w niebezpieczeństwie z ich powodu.”
Wtedy starzec wypchnął go na otwartą
przeźren i powiedział:
„Rozchyl szaty na piersi i złap w nie wiatr”.
A on odpowiedział:
„Nie potrafię tego zrobić.”
Starzec powiedział do niego:
„Jeśli nie możesz złapać wiatru to nie
uda ci się powstrzymać rozprasających
myśli pojawiających się w twojej głowie.”

Z mądrości Ojców Pustyni



Mantra drogą przekroczenia ego

Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie... A kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je.

Mat 16,25-26

Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani.

Mat 6,7-8



Medytacja tworzy wspólnotę

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



Jak medytujemy według wskazówek o. Johna Maina OSB?

1. Usiądź na krześle, na stołeczku lub poduszce medytacyjnej. Siedź nieruchomo i trzymaj plecy w pozycji wyprostowanej. Ciało jest uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie.
2. Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy z równym natężeniem jako cztery sylaby słowo [Ma-ra-na-tha](#).
3. Powtarzaj swoje słowo bez przerwy podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłócą jej bieg, delikatnie i czule wróć do jej recytacji.
4. Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20-30 minut. Pozwól jej, zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz, stać się twoją drogą wiary.

3xS

Siądź

Siedź w bezruchu

Słowo wypowiadaj

Medytuj codziennie, rano i wieczorem przez około
20-30 minut.



www.wccm.org



www.wccm.pl