

Ks. Joseph Pereira

1. MOJA DROGA PRZEZ JOGĘ,  
MEDYTACJĘ CHRZEŚCIJAŃSKĄ I KRIPEĘ

2. KRIPA ZNACZY ŁASKA

SZCZECIN  
8 - 11.05.2015

# MOJA DROGA PRZEZ JOGĘ, MEDYTACJĘ CHRZEŚCIJAŃSKĄ I KRIPE

## Ksiądz Joe Pereira

Poniższy tekst ojca Joe jest zbiorem jego wypowiedzi z książki „Christian Meditation and Pristly Ministry” (Wydawnictwo Medio Media, 1999 r.), z filmu „Kripa” i artykułu w periodyku „India Today” pt. „Yoga and Christianity”.

## Poszukiwanie mojej modlitwy

Zostałem ordynowany 21 września w 1967 r. i objąłem funkcję duszpasterską w czerwcu 1968 r. Jako duszpasterz jednej z największych parafii w Bombaju w Indiach byłem zaangażowany w różnorakie dziedziny życia tamtejszej wspólnoty. Pamiętam, jak już pierwszego dnia mojej pracy musiałem poprowadzić uroczystości pogrzebowe i śpieszyć z pomocą w sprawie trzech nagłych telefonów od chorych – jeden około północy w odległych slumsach miasta. Jako młody i pełen entuzjazmu kapłan przyjąłem za swoje motto „być dostępnym na każde zawołanie”. Nie potrafiłem odmówić prośbom parafian, które zaczęły się mnożyć z czasem, w miarę jak pozostali księża wraz z wiekiem stawali się coraz mniej mobilni. Efektem tego było moje całkowite wycieńczenie fizyczne, tak że często byłem zbyt zmęczony, aby się modlić i odmawiać brewiarz. Z poczuciem winy klepałem modlitwy brewiarzowe jak najszybciej i jednym tchem, a gdy było już po wszystkim, czułem, że stanowiło to bardziej wypełnienie przepisane-go obowiązku niż prawdziwą modlitwę.

W 1971 r. przechodziłem ciężki kryzys duchowy, nie tylko mego kapłaństwa, ale całej wiary. Wszedłem z niego dzięki dwóm osobom: pierwszą był mój ówczesny duchowy przewodnik, ojciec Anthony de Mello SJ, drugą Matka Teresa z Kalkuty.

Opowiedziałem Tony’emu o moich zmaganiach z modlitwą. Zapytał mnie, ile czasu dziennie spędzam na modlitwie. Odpowiedziałem, że zazwyczaj zalecane pół godziny. „Za mało” – stwierdził. Zapytałem więc: „Jak długo powinienem się modlić?” Odrzekł: „Dwie godziny



phot. archiwum Kripa

dziennie”. Wykrzyknąłem ze zdziwieniem: „Tony, czy ty wiesz, ile ja mam pracy w parafii?!”. Na co on odpowiedział: „Jeżeli tak, Joe, wobec tego w te dni, w które jesteś szczególnie zajęty, módl się dwie i pół godziny”. Taka była jego rada, której wagi jeszcze wtedy nie rozumiałem.

Zaś Matka Teresa powiedziała mi prorocze słowa: „Nie rzucaj kapłaństwa, zostań, Jezus Cię potrzebuje. Może będzie to trwało długo, może nawet 10 lat”. Nie wiem, skąd Matka wzięła te 10 lat. Ale właśnie 10 lat później założyłem „Kripę”, jako moje „powołanie w powołaniu” (wyrażenie użyte przez matkę Teresę dotyczące założenia zgromadzenia Sióstr Misjonarek Miłości - przyp. tłum)

Z czasem, praktykując jogę, wyzbywałem się różnych trapiących mnie dolegliwości fizycznych i stopniowo zaczęły wzrastać we mnie zamiłowanie do spokoju, bezruchu i głód modlitwy. Udawało mi się jakoś działać więcej i szybciej. Jednakże wciąż nie pozbyłem się syndromu „bycia ciałem w nieustającym pośpiechu”. Był to czas wzrostu popularności wschodnich dyscyplin duchowych. Interesowałem się różnymi metodami koncentracji - medytacją vipassana, japońskim reiki, uzdrawianiem praną i sadhaną – ale nic nie miało na mnie tak dobrego wpływu jak joga Iyengara. Jednakże ciągle szukałem czegoś, czego brakowało w moim doświadczeniu prawdziwej modlitwy...

Był to również czas, kiedy charyzmatyczny Ruch Odnowy w Duchu Świętym przeszedł jak burza przez kościoły w Bombaju. Jako parafialny ksiądz zostałem oczywiście weń zaangażowany, ale efekt tego nie trwał zbyt długo. Poza tym pojawiły się żądania wyznawców bardziej dbających o „czystość” idei Ruchu, abym zaprzestał praktyki jogi. Próbowałem wyjaśniać i wskazywać, najlepiej jak tylko potrafiłem, na dobre, a nawet święte elementy w mojej praktyce. Pamiętam, że nawet oświadczyłem, iż dla mnie Jezus był Najwyższym Joginem, odkąd mógł powiedzieć

o sobie: Ja i Ojciec jedno jesteśmy (J 10,30). I chociaż upłynęło dużo czasu, to do dzisiaj część zwolenników Ruchu odnosi się do mnie z pewną dozą podejrzliwości.

Głębokim niezaspokojonym pragnieniem mojej duszy pozostawało dojście do tego momentu w modlitwie, w którym ustaje paplanina umysłu, tak jak tego doświadczałem na poziomie psychologicznym podczas ćwiczeń jogi. Dopiero spotkanie na mojej drodze ojca Laurence'a Freemana OSB sprawiło, że wszystkie moje ścieżki i poszukiwania znalazły wreszcie ostateczny kierunek. Jego nauczanie i wyjaśnienie spuścizny ojca Johna Maina OSB zebrały w jedną całość wszystko to, czego dotąd szukały moje serce i umysł. Moja praktyka jogi Iyengara nie była już przeszkodą, ale stała się wręcz drogą dojścia do „Chrystusowego Teraz”. I tak stała się ona dla mnie przygotowaniem ciała, umysłu i ducha na całkowite oddanie się do dyspozycji Boga, owej postawy Maryi – bycia do końca otwartym na Jego obecność we mnie.

## Joga i chrześcijaństwo

Chociaż II Sobór Watykański otworzył w Kościele katolickim nowe możliwości i horyzonty dla świadków Jezusa, to jednak studia i praktyka integracji głęboko duchowej tradycji hinduistycznej ograniczyła się do kilku chwalebnych przypadków takich jak aśramy ojca Bede Griffithsa OSB w Shantivanam i ks. Amalorpavadassa w Anjali koło Mysore. Słuszne poniekąd słowa przestrogi Watykanu przed bezkrytycznym przyjmowaniem przez chrześcijan różnych praktyk wschodniej duchowości, stały się niestety oliwą dolaną do ognia dla tych, którzy potępili jogę od początku do końca i przez to na długo „wylali dziecko wraz z kąpielą”.

Sytuacja ta jednak zaczyna powoli zmieniać się na lepsze, w miarę jak coraz częściej słychać w Kościele głosy o niedostatkach zachodniej duchowości. Korzystała ona przez wieki za bardzo z funkcji lewej półkuli mózgu. Myślenie, myślenie, myślenie – to była podstawa zachodnich ćwiczeń duchowych. Kościół prawosławny ustrzegł się tej pułapki, pozostając w większym stopniu na innej drodze, korzystającej z potencjału prawej półkuli mózgu. Nawet bardzo efektywny ruch AA, który powstał na Zachodzie, opiera się w dużej mierze na „myśleniu”. My w Indiach, w naszej terapii alkoholików i osób uzależnionych, powtarzamy im: WYCISZCIE SIĘ! Dzięki temu poznać Boga! Bo czyż sam Jahwe nie powiedział do Izraelitów: Co mi po mnóstwie waszych ofiar? - mówi Pan. Syt jestem całopalenia kozłów i łaju tłustych cielców. Krew wołów i baranów, i kozłów mi obrzydła (Iz 1, 11). Także Jezus

przestrzegał: Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie (Mt 6, 7). Oto, co Boga urzeka i czyni „bezbronny”: Moją ofiarą, Boże, duch skruszony, nie gardzisz, Boże, sercem pokornym i skruszonym (Ps 51, 19).

Mottem mojej praktyki jogi jest: „Łaska realizuje się w ciele”, więc nauczam, jak połączyć chrześcijańską wiarę z hinduską mądrością uwzględniania roli ciała na drodze duchowego wzrostu. Tak pojęta praktyka jogi pomaga mi złożyć przed Bogiem całego siebie – ciało, umysł i ducha. Człowiek jest stworzeniem psychosomatycznym i joga podkreśla w nim ten wymiar, lecząc na tym poziomie wiele dolegliwości, tak ciała jak i psyche. A przecież w zdrowym ciele zdrowy duch. Jest też w nas wymiar psychiczno-duchowy, ale nie możemy się modlić inaczej, jak używając ciała i oddechu. Moje nauczanie jogi koncentruje się właśnie na uświadomieniu i wykorzystaniu tych dwóch wymiarów naszej ludzkiej kondycji w Medytacji Chrześcijańskiej.

W krótkiej przedmowie do mojej książeczki „Joga w praktyce Medytacji Chrześcijańskiej” arcybiskup Bombaju, kardynał Oswald Gracias napisał: „Mam głęboką nadzieję, że dzięki tej książce wielu ludzi doświadczy prawdziwej radości bycia uczniem naszego Pana”. I to jest dokładnie to, co stawiam sobie za cel mej pracy jako nauczyciel jogi.

## Kripa

W naszym modelu leczenia osób uzależnionych od środków chemicznych i zakażonych wirusem HIV zastosowałem w „Fundacji Kripa” (w sanskrycie: łaska) Medytację Chrześcijańską i elementy jogi Iyengara. Model ten jest mieszanką Wschodu i Zachodu. Zachód dał nam technikę transformacji, program 12 kroków. W tym programie nie mówi się o religii, ale o duchowości. Indie od wieków są krajem o bogatej duchowości, połączyliśmy więc elementy życia duchowego z ciałem, widząc w ciele świątynię, mieszkanie Boga. Pokochać swoje ciało, to pierwszy krok w stronę życia. W ten sposób cały człowiek, duch i ciało, wracają do życia.

## Uroczystości otwarcia Kripy w 1981 roku

Udało się nam stworzyć dla osób uzależnionych strukturę psychoduchową i psychospołeczną, a dzięki mojemu zaangażowaniu w jogę Iyengara – psychosomatyczną. To są cegiełki wierności sobie na każdy poszczególny dzień. A potem – na dzień następny.

Czuję, że wchodzimy w fazę, i to wielką falą, przyczyniania się do zmiany stylu życia. Marzy mi się wielka rodzina przyjaciół „Kripy”, na całym świecie, która nie tylko będzie zapobiegać popadaniu ludzi w niszczące uzależnienia, w zachowania prowadzące do HIV/AIDS, ale przede wszystkim złączy ludzi wokół wartości duchowych i wokół rodziny. Posiadamy 36 placówek w 9 stanach Indii, w obrębie 11 archidiecezji. Od 10 lat mamy grupę medytujących osób świeckich, spotykających się co tydzień. Grupa znacznie urosła, średnio uczestniczy w niej około 60 osób. Przewidujemy więc uformowanie jeszcze kilku grup Medytacji Chrześcijańskiej w Archidiecezji Bombajskiej, a w przyszłości planujemy otworzyć tutaj Centrum Medytacji.

Mówiąc o Medytacji Chrześcijańskiej czuję się w niej całkowicie jak „w domu” i jestem w niej utwierdzony jako w mojej modlitwie. Jestem przekonany, że dzięki niej udaje mi się zdziałać więcej, sprawniej i z mniejszym wysiłkiem. Jest to dla mnie doświadczenie realizacji ewangelicznej prawdy:

*Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. (Mt 6, 33)*

Ojciec Joe

Redakcja i tłumaczenie Andrzej Ziółkowski



fot. archiwum Kripa

## KRIPA ZNACZY ŁASKA



fot.wccm.pl Kripa Vasai/India

**N**a początku tego roku wędrowałem po południowych Indiach. Podróż rozpocząłem w Bombaju, gdzie po raz pierwszy odwiedziłem Kripę, chociaż zetknąłem się z nią w osobie ojca Joe Pereiry już w 2008 roku. Kripy nie da się ująć w jedno słowo. Jest to zespół ośrodków największej w Indiach pozarządowej organi-

zacji zajmującej się leczeniem uzależnień, jest to wspólnota, rodzina, schronienie i wreszcie dla tych, którzy do niej trafili błogosławieństwo.\* W 2008 roku ojciec Joe Pereira prowadził w Singapurze rekolekcje medytacyjne dla WCCM. Zachwyciłem się nim jako człowiekiem działania i kontemplacji. Zaprosiłem do Polski. Nasza Wspólnota

gościła go jako prowadzącego Meditatio 2009 w Katowicach.

Kiedy 17 marca tego roku wylądowałem o północy na lotnisku w Mumbaju czekał na mnie Steven, popularnie zwany w Kripie Kapitanem. Faktycznie był nim kiedyś, gdy pływał na statkach dalekomorskich, dopóki nie popadł w alkoholizm. Stracił pracę i rodzinę, znalazł się na ulicy. Kiedy po raz pierwszy został pacjentem Kripy przerwał terapię na własne życzenie i opuścił ośrodek z przeświadczeniem, że nie jest alkoholikiem i sam da sobie radę. Po kilku miesiącach na jednej z ulic Mumbaju siostry Matki Teresy znalazły umierającego mężczyznę, którego ciało zżerały robaki. Kiedy przyniesiono go do Kripy, wówczas rozpoznano w nim Stevena. Tym razem przeszedł cały proces terapii i pozostał w Kripie nie ufając już bezkrytycznie swoim siłom. Dziś jest jej głównym menadżerem, Kapitanem swojego nowego statku, prawą ręką ojca Joe.

Na lotnisku Steven stał w szpalerze oczekujących z tabliczką z moim imieniem - Andresej. Nie zdawał sobie sprawy ani z błędu w moim imieniu, ani ze zbędności tabliczki, bo poznałem go natychmiast. Trudno mu się dziwić, widział mnie po raz pierwszy. Kiedy dwa lata temu pracowaliśmy w Polsce nad napisami do filmu Kripa, poznałem go jako jednego z bohaterów filmu. Niewiele się zmienił. Wysoki, szczupły, przerzedzone włosy zaczesane do tyłu. Przyjazny, ale zachowujący rezerwę. Z przenikliwym wzrokiem człowieka, który zna życie od jego najciemniejszych stron i od razu poznaje się na ludziach.

Podróż poprzez Mumbaj, kilkunastomilionowy moloch miejski, który nigdy nie śpi, trwała około 40 minut. Steven bez zbędnych uprzejmości gospodarza zakwaterował mnie w małym pokoiku na przeciwko ośrodka. Noc była gorąca, okna wychodziły na główną ulicę i nieustanny jej zgiełk uświadomił mi, że znowu powróciłem do Indii, od których czaru mojego pierwszego pobytu w 1980 roku nie mogę się uwolnić do dziś.

Niewiele spałem tej nocy, już o świcie ulica nabrała indyjskiego tempa i kakofonia dźwięków wybiła mi skutecznie dalszy sen z głowy. O szóstej rano z ciężkimi powiekami i pełen niepewności przyłączyłem się do około 25 osobowej grupy pacjentów Kripy. Ośrodek okazał się być wielką halą pokrytą blaszanym dachem, po jej obu stronach znajdowały się pozasłaniane kotarami boksy. Wszystko odkryte, jak na dłoni i nie sposób przejść nieopstrzeżenie. Gdy wszedłem kilku mężczyzn siedziało już na rozłożonych na ziemi kocach, inni powoli schodzili się. Rejestrowali moją obecność, ale bez zbytniego mną zaciekawienia, ani chęci bliższego poznania. Kilku z nich miało

ramiona pokryte tatuażami i bliznami. Nie wyglądali na zdrowych. Niektórzy sprawiali wrażenie, jakby znaleźli się tam przypadkowo. Dobrze odżywione twarze, schludnie zaczesane włosy, staranie wyprasowane ubrania. Trzech lub czterech stało opartych o ścianę, wdychając zachłannie dym pierwszego porannego papierosa. Panowała cisza. Kolejne osoby wylaniały się z boksów. Teraz zauważyłem, że stały w nich piętrowe łóżka. Znikali za kotarą po przeciwległej stronie, by za chwilę pojawić się z kocem i wałkiem do jogi i medytacji. W milczeniu układali je na podłodze tworząc dwa naprzeciwległe rzędy. Ktoś podniósł się i bez słowa przyniósł mi koc i poduszkę. Na mój dziękujący uśmiech, odpowiedział charakterystycznym dla Hindusów ruchem głowy, który może znaczyć wszystko lub nic. Usiadłem. Po kilku minutach szczupły mężczyzna o imieniu Sumnat (okazał się być byłym pacjentem, który poświęcił swe życie Kripie) zaintonował modlitwę anonimowych alkoholików, którą natychmiast podjęli wszyscy inni. Ta milcząca dotąd przestrzeń wypełniła się głośnym rytmem niskich męskich głosów:

„Panie, daj mi siłę, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę i mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego”.

Poczułem, że jestem w świętym miejscu.

Tego dnia z powodu nieobecności nauczyciela jogi, nie odbyły się zajęcia fizyczne. „Wyprostujcie kręgosłupy” – kontynuował Sumnat – „dłonie kładziemy na kolanach i zaczynamy medytację. Chrześcijanie powtarzają Maranatha, hinduiści Om Na Ma Shivaja, muzułmanie Allah. Będziemy medytować przez 30 minut.”

Ta medytacja była inna, niż wszystkie w jakich do tej pory brałem udział. Ci ludzie medytowali o życie. Z każdym wdechem i wydechem świętego dla siebie słowa walczyli o kolejny dzień trzeźwości.

Ośrodek Kripy w Bombaju, a właściwie w Bandra, bo tak nazywa się ta dzielnica miasta położona niedaleko promenady wzdłuż wybrzeża oceanu, gdzie w ekstrawaganckich i otoczonych wysokimi murami i drutami kolczastymi kondominiach i willach mieszkają najbogatsi z najbogatszych tego kraju, mieści się przy wielkim placu - parkingu - boisku, gdzie przenikają się trzy organizmy: szkoła podstawowa z tłumem hałaśliwie wylewających się podczas przerw na dwór dzieci, kościół katolicki i Kripa. Zbitka, która możliwa jest chyba tylko w Indiach.

Śpiew wiernych i niewyraźny głos księdza dochodzący z rozpoczynającej się mszy świętej mieszały się z głośnym nawoływaniem i śmiechem czekających na pierwszy

dzwonek uczniów, wdzierając się między sylaby Ma-ra-na-tha. Po 30 minutach mężczyźni wstali, koce i poduszki powędrowały na swoje miejsca i przestrzeń przystosowana została do zbliżającego się śniadania i planowych zajęć. Nikt nie zwracał na mnie uwagi i nie bardzo wiedziałem, co mam zrobić. Postanowiłem poszukać i przywitać się z ojcem Joe, ale nigdzie nie mogłem go znaleźć. Ktoś powiedział, że właśnie odprawia mszę świętą. Zdziwiłem się wchodząc do kościoła, że jak na dzień powszedni i tak wczesną porą, wszystkie ławki były zajęte. Ojciec Joe stał przy ołtarzu i to jego głos słyszałem podczas medytacji. Po mszy podszedłem do niego, poznał mnie natychmiast, uśmiechnął się radośnie i objął w powitalnym uścisku. Od czasu naszych bardzo osobistych rozmów w Singapurze minęło już kilka lat, ale czułem, że czas nie osłabił naszej duchowej przyjaźni. Pytał jak minęła podróż, jak spałem, czy dobrze się mną zaopiekowano i czy już dostałem śniadanie. Poczułem się jakbym przyjechał do domu. Nie miałem jednak żadnych szans na odpowiedź, bo natychmiast otoczyła nas grupka parafian i każdy przez każdego miał mu coś ważnego do powiedzenia. Teraz nie miałem już żadnych wątpliwości - byłem w Indiach.

Okazało się, że ojciec Joe wyjeżdża do Vasai, do położonego 40 km na północ satelitarnego miasta Bombaju, gdzie mieści się kolejny ośrodek Kripy. Zapytał, czy chcę się z nim zabrać. Mieliśmy wrócić następnego dnia rano do Bandra. O Vasai nigdy dotąd nie słyszałem, ale oto nadarzała mi się jedyna sposobność spędzenia czasu z ojcem Joe bez ciągle krążących wokół niego ludzi. Niebawem siedzieliśmy w samochodzie przebijając się przez zakorkowany o tej porze Bombaj. Zanim jeszcze zdążyłem cokolwiek powiedzieć ojciec Joe dał kilka instrukcji kierowcy i zaproponował mi 30 minut medytacji. „Zawsze wykorzystuję czas podróży, żeby medytować, to jedyna chwila w ciągu dnia, kiedy nikt mi nie przerywa”. Nie czekając na moja reakcję wyłączył telefon, nastawił timer i odmówił modlitwę wstępną: Panie otwórz nasze serca na cichą obecność Ducha Twojego Syna... Medytacja w samochodzie do Vasai! – to rzecz, której się nie spodziewałem. Kiedy skończyliśmy medytować byliśmy już na przedmieściach miasta. „Chodź” – powiedział jak tylko wysiedliśmy z samochodu – „przedstawię cię moim ludziom.” I tak wkrótce poznałem Vjaya, byłego narkomana uzależnionego od heroiny, dziś menadżera ośrodka w Vasai, księdza Andrewa, niepijącego od kilku lat alkoholika, a teraz jednego z wychowawców, Lestera, kucharza, byłego narkomana, Sekara, nauczyciela jogi, żyjącego z wirusem HIV.

Już po kilku minutach rozmowy nie kryli przede mną

kim byli i jak trafili do Kripy. Pytali, czy może też jestem alkoholikiem. Odpowiedziałem, że nie i poczułem dziwny dyskomfort, że przychodzę do nich z zewnątrz, zarówno fizycznie, jak i że nie podzielałem ich doświadczenia. Zapytałem księdza Andrewa, skąd bierze się ta szczerość zwierzeń i bezpośredniość pytań? Andrew ma około 50 lat i wygląda niczym Chrystus na świętych hinduskich obrazkach: szlachetna twarz o ostrych semickich rysach, szeroki uśmiech ukazujący białe zęby i długie czarne opadające na ramiona włosy. „Większość z tych, którzy pracują dla Kripy to byli nałogowcy” – mówi. „Każdy z nas ma za sobą pobyt w piekle. Przez 22 lata byłem księdzem nie wiedząc, po co nim jestem. W końcu przyszedł kryzys mego powołania i zacząłem pić. Wpadłem w nałóg, wyrzuty sumienia sprawiały, że piłem coraz więcej. W końcu trafiłem tutaj. Kripa dała mi trzeźwość i przywróciła sens memu powołaniu. Nareszcie prawdziwie nim żyję. Biskup wyraził zgodę i zostałem. Nasi ludzie byli na dnie, stracili wszystko: rodziny, tożsamość, pracę, dzieci. Nikt im nie chciał zaufać po latach cierpienia i rodzinnych tragedii. Nie mieli więc do czego wrócić. Dziś są dumni z tego, że mogą powiedzieć o sobie: Od 10 lat nie piję, nie biorę. Tutaj w Kripie jestem kimś, jestem komuś potrzebny. Dlatego nie wstydzą się swej przeszłości, są może nawet z niej jakoś dumni, bo bez niej nie wiedzieliby, że żyją.” Taką dumę odnalazłem następnego dnia w rozmowie z kierowcą, który wiozł nas do Vasai. Kiedy skończył terapię i nie miał dokąd pójść, bał się, że poza ogrodzeniem Kripy znowu nie da sobie rady. „Co potrafisz robić?” - zapytał go ojciec Joe. „Mam prawo jazdy” – odpowiedział. „OK. Będziesz moim kierowcą.” Został, nie pije od kilku lat i jest dumny z tego, że może wozić ojca Joe o każdej porze dnia i nocy.

Zostałem z nimi 3 dni. Nigdy przedtem nie miałem tak intensywnego kontaktu z programem AA. Owszem, słyszałem o 12 krokach, teraz mogłem doświadczyć go w działaniu. Przyjęli mnie bez żadnych pytań, pewnie parasol ojca Joe okazał się wystarczającym usprawiedliwieniem mojej obecności. Kolejne dni wypełnione były rutyną programu: zajęcia z jogi, medytacje, wykłady specjalistów od uzależnień, spotkania w grupach...

Jednak najważniejsze były dla mnie osobiste spotkania i rozmowy. To była przedziwna grupa mężczyzn złożona z tak odmiennych życiorysów, że wydawało się niemożliwe, aby mogli się oni kiedykolwiek spotkać i spędzić dobrowolnie pod jednym dachem trzy miesiące życia. Początkowo byłem skrępowany intymnością ich zwierzeń. Wiem, że zachowanie prywatności to nie jest specyfika Indii, ale w ich wynurzeniach czułem też wielką potrzebę



opowiedzenia swej historii. Jeżeli ktoś otwiera przed tobą swoje serce, trudno pozostać tylko biernym słuchaczem, ale oni chcieli przede wszystkim mówić o sobie. I tak wysłuchałem uważnie zwierzeń piętnastoletniego chłopca ze slumsów Bombaju, który łamaną angielszczyzną starał się jak mógł, by opowiedzieć mi, że żył jak zwierzę w dżungli Bombaju, ze strachem przed policją i gangami i jak uzależnił się od wdychania rozpuszczalników. Pracownik bankowości, który wychował się w USA, opowiedział mi jak nie mógł zagrazać sobie miejsca po powrocie do kraju i wyjechał do pracy w Kuwejcie, gdzie popadł w alkoholizm, bo butelka i tania rozrywka wypełniały mu puste weekendy. Z kolei emerytowanemu majorowi indyjskiej armii alkohol tak zniszczył mięśnie, że siedział całymi dniami na wózku inwalidzkim i czekał na kogokolwiek, komu mógłby opowiadać dramatyczne wydarzenia z wojny w Kaszmirze na granicy pakistańsko – indyjskiej. Żalił mi się przy tym, że w Kripie nikt nie pozwala mu wypić, a przecież on pije od 40 lat! Wszystko to mówił bezbłędną angielszczyzną BBC English. Taką samą jak starszy już pan, doktor biochemii, wybitny specjalista i konsultant rządowy w zakresie stosowania antybiotyków. Zanim, z niedającym się ukryć zażenowaniem, zaczął mówić o swoim problemie z alkoholem, zrobił mi 30 minutowy wykład z budowy chemicznej i działania penicyliny.

Co łączyło tych wszystkich tak różnych od siebie ludzi? Im bardziej ich poznawałem, tym bardziej rozumiałem, że była to ta sama historia w wielu odsłonach: historia niemocy, upokorzenia i wstydu. Patrzyłem na nich i nieodparcie przypominał mi się apoftegmat, jak do abby Sisoesa przyszedł mnich i powiedział:

„Cóż powinienem uczynić Abba Sisoesa? Upadłem

i zgrzeszyłem. Ten odpowiedział: „Podnieś się”. Za jakiś czas mnich ponownie przyszedł mówiąc: „A co teraz mam uczynić, znowu upadłem w grzechu?” Starzec odpowiedział mu po raz kolejny: „Wstań jeszcze raz. Nigdy nie przestawaj wstawać.”

Byli tam, gdyż Kripa przyjmuje każdego i pomaga nigdy nie przestawać wstawać.

Wieczorem główna sala ośrodka zamieniła się w kościół parafialny. Ustawiono rzędy składanych krzeseł, na podium pojawił się ołtarz, przy oknie stanęły mikrofony dla zespołu i chóru. Ojciec Joe i ks. Andrew odprawili mszę świętą. Wśród modlących się nie dało się odróżnić pacjentów od licznych przybyszów z okolicznych domów.

Wczesnym rankiem następnego dnia podłoga sali zaślana była szczelnie matami i kocami, na których leżały równiutko ułożone wałki i klocki do ćwiczeń jogi. W celach terapeutycznych dla swoich podopiecznych ojciec Joe opracował specjalny zespół ćwiczeń jogi, które uaktywniając kontakt z ciałem wspomagają proces zdrowienia.

„Kripa to znaczy Łaska. Łaska to jest coś bardzo konkretnego” – tłumaczył silnym głosem siedzącym na podłodze mężczyznom – „bo ona realizuje się w ciele. Ciało w przeciwieństwie do naszego ego, które działa w sferze psyche, nie kłamie. Ciało też posiada świadomość, która mieści się na poziomie komórkowym. Bóg jest u samych podstaw naszego życia. Tam nie da się niczego zakłamać. Poprzez jogę i medytację możecie obudzić w was energię tej świadomości. Joga znaczy łączyć. Łączyć wszystkie systemy naszego ciała: metabolizm, układ nerwowy, odpornościowy, hormonalny itd. Te asany pomogą wam odzyskać

kontakt z waszym ciałem, które przez tyle lat niszczyliście nałogiem. Potem będziemy medytować, bo przejście od jogi do pranajamy - świadomego oddechu i medytacji jest bardzo naturalne. Moim celem nie jest trzymać was z daleka od kieliszka czy strzykawki, chcę aby w Kripie nastąpiła transformacja waszego życia na wszystkich jego poziomach: ciała, psyche i ducha. Kripa nie obiecuje wam nieba, ale pokaże wam drogę wyjścia z piekła. Tylko tyle i aż tyle. Ja jednak za was tej drogi nie przejdę. A więc zabieramy się do pierwszej asany!" Mężczyźni starali się zmusić swe ciała do posłuszeństwa. Tym młodszym ćwiczenia udawały się lepiej, starsi walczyli z bólem ścięgien i mięśni. Nikomu nie przychodziły one łatwo. Ojciec Joe najpierw demonstrował kolejne asany na podium, potem wraz z kilkoma asystentami chodził wśród mat. Tłumaczył i korygował błędy. Na koniec dwie asany relaksujące i wprowadzenie do medytacji.

Kripa nie jest ośrodkiem duchowości. Medytacja to część programu AA, jego 11 krok.

„Sposób” – mówi o. Joe – „ pokazał nam ojciec John Main. Możecie, ale nie musicie, wziąć za mantrę Maranatha. Znaczy ona po aramejsku Przyjdź, Panie! Kim On jest zadecydujcie sami zgodnie z waszym wyobrażeniem Siły Wyższej: Chrystus, może Allach, może Śiwa, czy Buddha. Dla mnie ważne jest byście nauczyli się dyscypliny medytowania dwa razy dziennie po 30 minut, zaufali programowi AA i mądrości medytacji obecnej we wszystkich wielkich religiach.” Gong, zapada cisza. Słychać tylko zza okien odgłosy budzącej się przyrody.

Wybierając się do Vassai nie spodziewałem się, że przyjdzie mi tam zostać trzy dni. Kiedy ojciec Joe zapropono-

wał bym przedłużyć mój pobyt przystałem na to, głównie dlatego, żeby nie sprawić mu przykrości odmową. Byłem jednak pełen obaw, co ja będę robił tyle dni z facetami, których zupełnie nie znam!? Kiedy jednak przyszedł moment pożegnania, ciężko mi było odjechać. Wymieniliśmy się adresami mailowym, robiliśmy pożegnalne zdjęcia, silnie ściskaliśmy dłonie. Prosił abym w powrotnej drodze wrócił za trzy miesiące i zobaczył, jak sobie poradzi z terapią. Obiecałem, że przyjadę, jak będzie to możliwe. Robiło się późno i czas było ruszać w drogę. Na dworcu w Bombaju czekał na mnie nocny pociąg do Arjuna w Goa. W kieszeni miałem adres do mieszczącego się tam następnego ośrodka Kripy.

Trzy miesiące później wróciłem do Kripy w Bandra na kilka ostatnich dni mojej podróży. Ku mojej radości kilku z pacjentów, których poznałem w Vasai zostało przeniesionych do Bandra i mogłem się z nimi znowu zobaczyć. Dowiedziałem się, że wszyscy ci, z którymi rozmawiałem w Vasai ukończyli program. Był to ich pierwszy, ale wielki krok do trzeźwości. Następne będą podejmować przy wsparciu lokalnych grup AA.

I tak oto moja podróż przez Indie zatoczyła wielkie koło, kończąc się tam, gdzie się rozpoczęła.

Andrzej Ziółkowski

**ANDRZEJ ZIÓLKOWSKI** koordynator Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce. Dwadzieścia lat spędził w Azji Południowo-Wschodniej jako menadżer międzynarodowej korporacji. Z medytacją zetknął się po raz pierwszy w 2002 roku podczas rekolekcji o. Laurence'a Freemana OSB. Od tamtego czasu związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 roku ze wspólnotą w Polsce.



fot. wccm.pl/Kipa Vasai/India