

Krok 11: „Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.”- Anonimowi Alkoholicy Program 12 Kroków

"Medytacja to w gruncie rzeczy droga, na której uczymy się być przebudzonymi, w pełni żywymi. Poznajemy samych siebie nie jako osoby, które spełniają oczekiwania krewnych czy znajomych, ale takie jakimi naprawdę jesteśmy. Medytacja jest dla nas ważna, bo każdy musi nauczyć się, jak być prawdziwym, jak być wiernym prawdzie swojej własnej osoby. Ten, kto jest prawdziwy, ten jest wierny. Ludzie często zadają pytanie: „Ile czasu potrzeba, aby tego doświadczyć?”. Odpowiedź na to jest jedna. Nie ma żadnego znaczenia, ile czasu będzie nam potrzeba. Liczy się tylko nasze wierne podążanie drogą i ważne jest jedynie, że każdego dnia – chociaż być może w minimalnym stopniu – pogłębia się nasze oddanie prawdzie i wolności."

John Main OSB

"Nauka medytacji o. Johna Maina OSB w kontekście 11. kroku to dla mnie coś bardzo konkretnego, coś namacalnego. Zanim ją poznałem moje wyobrażenie Siły Wyższej, odbywało się na poziomie intelektualnym. Teraz kiedy mam coś, co mogę praktykować i coś co czuję, to stopniowo staje się bardziej sprawą serca niż głowy. Na pewnym etapie drogi zdrowienia, ludzie odkrywają w medytacji sposób na realizację 11. kroku w jego najpełniejszym wymiarze."

John Modoerle

Założyciel grupy medytacji 11. Kroku w Genewie.

*

Chciałbym bardzo wszystkich Państwa przywitać na naszej konferencji: „Medytacja i uzależnienie. Medytacja chrześcijańska jako droga 11 kroku”. W tym niezwykłym dniu będziemy świadkami spotkania się dwóch światów: Zachodu i Wschodu w osobie ks. Josepha Pereiry, ojca Joe jak go wszyscy nazywamy.

Witam więc ojca Joe, witam także pozostałych prelegentów naszego dnia: panią Katarzynę Serafinowska-Gabryel, terapeutkę i panią Urszulę Budzikur-Wojciechowską, psycholog i zastępcę dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie oraz pana Bogdana Białka, psychologa i redaktora naczelnego Wydawnictwa Charaktery, patrona medialnego naszego wydarzenia.

To co szczególnie łączy naszych prelegentów to ich związek ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej, WCCM. Znaczy to, że usłyszycie Państwo nie tylko opinie ekspertów, ale także praktyków medytacji.



Wczoraj ktoś mi powiedział, że przypadek to drugie imię Pana Boga. Przypomnę więc może na wstępie kilka przypadków. Poznałem ojca Joe w 2009 roku w Singapurze. Prowadził wtedy rekolekcje dla członków WCCMu z Singapuru i Malezji. Nauki ojca Joe o ciele, duchu, psyche, jodze i medytacji były dla mnie wielkim odkryciem. Poprosiłem, aby podczas następnej podróży do Europy przyjechał na 3 dni do Polski i poprowadził nasze krajowe rekolekcje medytacyjne Meditatio 2010 w... Katowicach. I tak się stało. Rekolekcje odbyły się i ich długotrwałym owocem stały się więzy przyjaźni między o. Joe i katowicką grupą medytacyjną. Ojciec znalazł także czas, by odwiedzić więzienną grupę medytacyjną w Wąsoszu Górnym koło Częstochowy.

Przez następne dwa lata pozostawaliśmy z o. Joe w okazjonalnym kontakcie mailowym, zawsze jednak czułem, że to jego pierwsze spotkanie z Polską i Katowicami nie będzie ostatnim.

Na początku 2012 roku byłem w Indiach. Moją podróż rozpocząłem w Mumbaju, gdzie mieści się główna siedziba Fundacji Kripa. Kripa to największa pozarządowa organizacja w Indiach, założona przez o. Joe w 1981 roku. W jej powstaniu inspiracyjną rolę odegrały dwa wielkie autorytety duchowe i religijne Indii: jezuita Anthony de Mello, duchowy przewodnik

o. Joe i Matka Teresa z Kalkuty. Dziś, po ponad 30 latach, Fundacja liczy ok. 70 różnych ośrodków w całych Indiach, w 16 diecezjach, w których leczy się różnego rodzaju uzależnienia i otacza opieką chorych na AIDS.

Ojciec Joe oparł ideę Kripy na dwóch filarach: Zachód dał mu program 12 kroków AA, Indie, kilkutyśięczną duchowość i doświadczenie kontaktu z ciałem poprzez assany jogi. Kolejną szczególną charakterystyką programu, znajdującą swój wyraz w 11 kroku, jest medytacja oparta na nauczaniu benedyktyna ojca Johna Maina, założyciela naszej Wspólnoty.

Odwiedziłem przez kilka kolejnych dni 3 ośrodki Kripy: w Bandra, Vassai koło Mumbaju i w Arjuna, w Goa. Był to dla mnie niezwykle czas. Nigdy przedtem nie miałem tak intensywnego kontaktu z programem AA. Owszem, słyszałem o 12 krokach, teraz mogłem doświadczyć ich w działaniu. Zostałem przyjęty bez żadnych pytań. Otaczało mnie kilkudziesięciu mężczyzn: alkoholicy, narkomani, uzależnieni od substancji chemicznych, chorzy na AIDS. Zwyczajny chłopak z ulicy, bankier, major armii hinduskiej, profesor farmaceutyki... Wydawało się niemożliwe, aby mogli się oni kiedykolwiek spotkać i spędzić dobrowolnie pod jednym dachem trzy miesiące życia. A jednak. Kolejne dni wypełnione były rutyną programu: zajęcia z jogi, medytacje, wykłady specjalistów od uzależnień, spotkania w grupach... Oddają to w niewielkim stopniu wystawione na sali zdjęcia. Jednak najważniejsze były dla mnie osobiste spotkania i historie tych ludzi, które od nich usłyszałem. Im więcej ich było, tym bardziej dostrzegałem, że była to ta sama historia w wielu odstonach: historia niemocy, upokorzenia i wstydu. Poczułem, że jestem w miejscu świętym. Spełniały się słowa ojca Rohra z książki „Poruszyć światem”, że: „mówi się, że do religii garną się ludzie, którzy boją się piekła, a duchowość jest dla tych, którzy przeszli przez piekło.”

„Kripa to znaczy Łaska. Łaska to jest coś bardzo konkretnego” – tłumaczył silnym głosem siedzącym na podłodze mężczyznom o. Joe– „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. 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. Odzyskać kontakt z waszym ciałem, które przez tyle lat niszczyliście nałogiem. Sposób medytacji ” – mówił o. Joe – „pokazał nam ojciec John Main. Usiąść i potwarzać jedno święte słowo - mantrę. Możecie, ale nie musicie, wziąć za mantrę aramejskie słowo Maranatha. Znaczy ono „Przyjdź, Panie!” Kim On jest zdecydуйте 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.”

I znowu zaprosiłem ojca Joe do Polski.

Jeszcze tego samego roku, jesienią, Joasia Dworok i Grzegorz Zdrzałek z katowickiej grupy medytacyjnej pojechali do Londynu na forum WCCM „Medytacja i uzależnienie”. Jednym z mówców był o. Joe. Wtedy właśnie pojawił się pomysł zorganizowania dzisiejszej konferencji.

Dlatego chciałbym wyrazić w imieniu całej Wspólnoty WCCM i jej dyrektora o. Laurence’a Freemana OSB głęboką wdzięczność organizatorom, a wśród nich szczególnie Grzegorzowi Zdrzałkowi, koordynatorowi WCCM ds. Programu „11krok”, za trud organizacji tego niezwykłego spotkania. W tym roku WCCM w Polsce podzieliła się darem medytacji chrześcijańskiej wśród nauczycieli pokazując dobroczynne dary medytacji w szkole. Dzisiaj chcemy złożyć ten dar w Państwa ręce.

Ojciec Freeman powiedział w swym wystąpieniu do grupy AA w Genewie: „Przestać pić i zacząć medytować - na obu drogach napotykamy trudności. Obie z nich są trudne i wymagają wewnętrznej mocy, większej od tej, którą może ofiarować nam nasze ego. Musimy otworzyć się na Wyższą Moc i otworzyć na innych. Wy nazywacie to Braterstwem, my mówimy Wspólnota. Medytacja jest dla mnie w pewnym sensie łaską. Coś co jest prawdziwie „za darmo”, nic nie kosztuje i nie ma potrzeby się o nią targować. Napotkać na swej drodze życia Medytację to jest doświadczyć łaski. Napotkać coś, czego się nie spodziewało. Odkrywanie na jej nieprzewidywalnej drodze kolejnych niespodziewanych etapów jest czymś, co zmienia nasze życie, bo przełamuje mechanizmy, w których tryby się dostaliśmy, czy to przez własne przewinienia, czy to przez nieszczęśliwy przypadek, czy też przez niefortunny zbieg obu z nich razem.”

Dla mnie taką łaską wielkiego szczęśliwego przypadku było zetknięcie się z medytacją i Kripą, dlatego chciałbym na zakończenie podzielić się z Państwem moim cichym marzeniem: W czasie jednej z rozmów z o. Joe w Indiach zapytałem, czy uważa za możliwe powstanie kiedyś polskiego oddziału Kripy. W odpowiedzi zobaczyłem rozradowane oczy i szeroki uśmiech o. Joe. Dzisiaj jest on między nami.



Mam więc głęboką wiarę, że ta historia jest jeszcze przed nami.

Andrzej Ziółkowski
Koordynator WCCM w Polsce