

## Drogocenna Perła

Dzielić się darem, zawiązując nową grupę

Laurence Freeman OSB

### 17. Kurs sześciotygodniowy: Wprowadzenie w Medytację Chrześcijańską

Wejście na drogę Medytacji w dzisiejszych czasach można porównać do sytuacji, gdy udajemy się w wyjątkowo urokliwą podróż. W trakcie tej podróży odkrywamy głębsze znaczenie prawd naszej wiary, które dla tak wielu osób utraciły swoją radykalną moc przemiany postrzegania świata i samych siebie. Trudno jest sobie wyobrazić, że coś tak prostego jak medytacja może mieć na to tak duży wpływ. Można jednak tego doświadczyć w prosty sposób.



fot. Jan M. Bereza

#### Kurs sześciotygodniowy — zarys

Poniżej, w zarysie, przedstawione są pomocne wskazówki dla liderów grup prowadzących sześciotygodniowy kurs medytacyjny dla początkujących. Dzięki tym wskazówkom wprowadzisz nowe osoby w praktykę Medytacji i zrozumiesz ich wątpliwości. Wskazówki mogą być wykorzystywane przez cały rok lub okresowo, natomiast dla osób bardziej doświadczonych w medytacji mogą stanowić materiał utrwalający ich wiedzę\*.

Na początku: Okaż szczególną życzliwość nowym osobom, którym cisza grupy może wydawać się trochę dziwna. Jeśli okoliczności na to pozwalają, staraj się spotkać z nimi osobiście, wyjaśnij podstawy Medytacji i powiedz, że mogą zwracać się z pytaniami do ciebie i do pozostałych członków grupy. Na początku mogą przychodzić na spotkania tylko raz w miesiącu. Wy tłumacz jednak, że cotygodniowe spotkania są ważne, ponieważ wzmacniają codzienną praktykę. Staraj się pomóc im w głębszym rozumieniu drogi Medytacji. Przypomnij, że minie trochę czasu, zanim zaczną medytować codziennie, zachęć ich jednak do tego, by nie rezygnowali. Jeśli przerwą swoją praktykę, po prostu zacznij wszystko od początku. Wyjaśnij ogólną strukturę spotkań grupowych i to, jak ważny jest czas przeznaczony na Medytację. Zachęć do odwiedzania naszych stron [www.wccm.org](http://www.wccm.org) i [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl). Podziel się własnym doświadczeniem, na tyle, na ile będzie to pomocne.

#### Każdego tygodnia

Podkreślaj prostotę Medytacji.

Przypomnij podstawy zagadnienia „jak medytować”.

Poinformuj o temacie bieżącego tygodnia.

---

\* Materiały pomocnicze do poprowadzenia kursu znajdują się na stronie [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl) w dziale „Szkoła Medytacji Chrześcijańskiej” (przyj. tłum.)

Wydrukuj i rozdaj odpowiednie czytania.

Wręcz materiały informacyjne, np. ulotki Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

Zachęć do późniejszego zadawania pytań i zaproś wszystkich uczestników do rozmowy na ich temat..

Warto, byś miał i wiedział, gdzie kupić lub wypożyczyć książki i nagrania z podstawowymi informacjami dla osób rozpoczynających praktykę Medytacji\*.

### **Tydzień pierwszy**

Temat: Czym jest Medytacja?

Wyjaśnij, że Medytacja jest uniwersalną praktyką obecną również w chrześcijaństwie. Jest to przede wszystkim dyscyplina, a nie technika. Nie ma tu żadnych skomplikowanych teorii czy technik do opanowania. Podkreśl, że ciało ma być nieporuszone w czasie Medytacji i że najlepiej medytować dwa razy dziennie. Przygotuj uczestników na spotkanie z rozproszeniami. Przypomnij, że Medytacja jest modlitwą serca, a więc wszystkie myśli, nawet „święte”, należy odsuwać na bok.

Literatura: Laurence Freeman, *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*

Czytanie: Mt 6, 5-6

### **Tydzień drugi**

Temat: John Main

W skrócie, własnymi słowami, opowiedz historię jego życia. Powiedz, że John Main najpierw zetknął się z medytacją na Wschodzie, po czym ponownie odkrył ją w chrześcijańskiej tradycji monastycznej. Później mówił o Medytacji ludziom świeckim, i tak powstała Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej. Medytacja tworzy wspólnotę. Osobistą kwestią pozostaje odkrycie własnej tradycji. Każdy z nas musi ją na nowo odnaleźć, odkryć na drodze osobistego doświadczenia.

Literatura: Laurence Freeman, *Medytacja chrześcijańska — twoja codzienna praktyka*

Czytanie: Mt 6, 7-15

### **Tydzień trzeci**

Temat: Korzenie naszej tradycji



Wybierz ten fragment z książki Johna Maina, w którym mowa jest o ponownym odkryciu „mantry” w tekście Dziesiątej Konferencji Jana Kasjana i o znaczeniu ubóstwa w duchu. Wyjaśnij, że Jan Kasjan, podobnie jak autor *Obłoku Niewiedzy* oraz prawosławna tradycja Modlitwy Jezusowej (w *Filokaliach*), kładą nacisk na nieustanne powtarzanie wezwania. Rozproszenia w czasie Medytacji należy ignorować, nie należy walczyć z nimi ani ich tłumić. Taka praktyka stopniowo prowadzi do zakorzenienia w chwili obecnej. Jest to dyscyplina, której owocem jest wolność ducha.

Literatura: John Main, *Głos ciszy*

Czytanie: Mt 6, 25-34

---

\* Pomocne pozycje w języku polskim wyszczególnione są w dziale „Literatura” na stronie [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl), a w języku angielskim dostępne w sklepie internetowym Medio Media, [www.mediomedia.com](http://www.mediomedia.com) (przyp. tłum.).

### **Tydzień czwarty**

Temat: Koło modlitwy

Teraz, mając za sobą pewien okres praktyki Medytacji, nowe osoby w grupie zostały wprowadzone w modlitwę serca — co jest nowym doświadczeniem dla większości ludzi.

W świetle tego doświadczenia zadaj więc im następujące pytanie: „Czym jest modlitwa?”.



John Main porównał różne formy modlitwy do szprych koła zbiegających się w jednym miejscu, jego piąście. Wszystkie formy modlitwy są ważne i Medytacja ich nie zastępuje, chociaż może je w znacznej mierze uprościć. W tradycji chrześcijańskiej wszystkie formy modlitwy prowadzą do modlitwy Ducha w sercu. Moja modlitwa — sama z siebie — toruje drogę dla Jego modlitwy we mnie.

Literatura: John Main, *Chrześcijańska Medytacja, Głos ciszy*

Czytanie: 1 Rz 8, 26-27

### **Tydzień piąty**

Temat: Porzucenie fałszywego „ja”

To jest to, co w rzeczywistości robimy, gdy medytujemy: włączamy się w bezinteresowną aktywność. Wszystkie tradycje duchowe mówią, że jest to podstawowa droga odnalezienia odpowiedzi na pytanie: „Kim jesteś?”.

Medytacja jest uniwersalną i osobistą drogą poszukiwania prawdy. Porzucenie fałszywego „ja” jest nierepresyjnym, pozbawionym przemocy procesem. Uczymy się żyć w chwili obecnej bez pożądania i lęku.

Literatura: John Main, *Chrystusowe teraz*

Czytanie: Mt 7, 13

### **Tydzień szósty**

Temat: Medytacja jako droga życia

Pierwsi chrześcijanie mawiali: „Tak żyjesz, jak się modlisz”.

Owoce codziennej praktyki pojawiają się w różnych sytuacjach życiowych i związkach międzyludzkich, ponieważ żyjemy osadzeni w głębszym, wewnętrznym centrum. Tradycja religijna staje się na nowo obecna w naszym życiu. Z większym poszanowaniem patrzmy również na inne tradycje. Mądrość i współczucie są największymi darami.

Literatura: John Main, *Chrystusowe teraz*

Czytanie: Flp 2, 1-11

Po zakończonym kursie pomyśl o zorganizowaniu specjalnego spotkania, aby ponownie przypomnieć wszystkim, że zawsze jesteśmy początkującymi.