

Człowiek rusza w drogę

Dotyk  
czyni cuda

Chronologia  
szarych zwojów

Moje dziecko  
już TO robi

DDA: krzywda,  
która tkwi głęboko

Zła krew:  
czy istnieje?

NR 8 (115) SIERPIEŃ 2006

INDEKS 337560

CENA 7,90 ZŁ (w tym 7% VAT)

# Charaktery

MAGAZYN PSYCHOLOGICZNY DLA KAŻDEGO

CZY WIDZISZ JUŻ  
SWÓJ CEL?



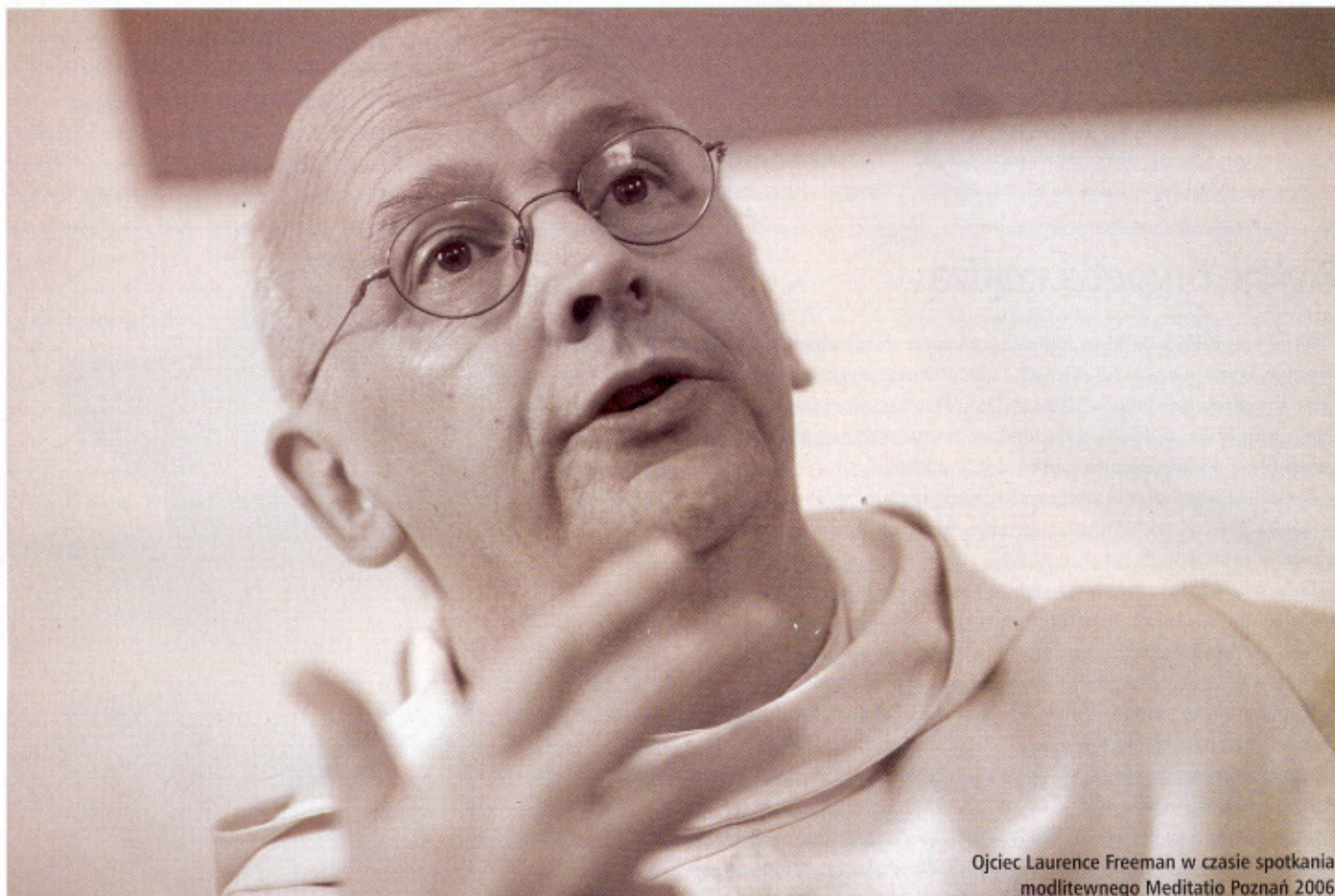
ISSN 1427-695X

08>

9 1771427 695605



# Medytacja to nasza



Marek Zawalka

Ojciec Laurence Freeman w czasie spotkania modlitewnego Meditatio Poznań 2006

**W**ydaje się, że współczesne zainteresowanie mistyką i medytacją nie wynika jedynie z ciekawości poznania, czy pragnienia przeżywania niezwyklej stanów ekstazy. Jest także wyrazem zainteresowania religią, szukaniem drogi wyjścia z zawirowań współczesnej egzystencji i chęcią ocalenia życia.

Andrzej Ziółkowski, inicjator zorganizowania sesji Meditatio, która odbyła się na początku maja w Poznaniu i zgromadziła ponad 160 uczestników, z medytacją zetknął się po raz pierwszy trzy lata temu w Singapurze. Był w bardzo trudnym okresie życia, po stracie bliskiej osoby. Spotkał benedyktyna Laurence'a Freemana, który – wysłuchawszy jego zwierzeń – powiedział mu: „Myślę, że powinieneś medytować”. Andrzejowi Ziółkowskiemu pomysł ten wydał się czymś absurdalnym, nie miał przecież żadnego pojęcia, czym jest medytacja. Jednak posłuchał zalecenia. – Dzisiaj, po trzech latach, chociaż ból tej straty jest we mnie, to widzę ten okres jako ogromną łaskę, której doświadczyłem i jako

transformację mojej wiary – wspominał podczas spotkania Meditatio Poznań 2006.

Współczesna psychoterapia coraz częściej uświadamia sobie, że nie może obejść się bez tego, co wypracowała tradycja mistyczna. Jednocześnie coraz więcej kierowników duchowych korzysta z pomocy psychoterapii. Oczywiście psychoterapia i kierownictwo duchowe to nie to samo, ale w praktyce trudno je oddzielić. Podobnie medytacja i medycyna nie są tym samym. „Medytacja to nie aspiryna; medytacja to inspiracja” – mawia ks. Raimon Panikar, jeden z pionierów dialogu międzyreligijnego. Nie oznacza to jednak, że medytacja nie ma nic do powiedzenia na temat zdrowia i leczenia. Wprost przeciwnie, badania eksperymentalne w różnych częściach świata wykazały jej dobroczynny wpływ na zdrowie ludzkie, i to zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Medytacja stosowana jest powszechnie jako niezastąpiony środek w procesie rozładowania starych urazów, zahamowań, lęków i depresji. Odkryto również jej dobroczynny wpływ na poprawę fizjologicznego funkcjonowania organizmu, na polepszenie snu, pozbycie się migren, bólów głowy, czy kłopotów z trawieniem.

iz można ją praktykować „kiedy wchodzi się po