

MEDYTACJA ZMIENIA LUDZI NA LEPSZE

(Myszków) Pani Liliana jest nauczycielką. Pracuje jako terapeuta, z dziećmi specjalnej troski. Kiedy lekarze oznajmili jej, że jest poważnie chora, sama nagle zaczęła potrzebować wsparcia. Głównie tego duchowego. Znalazła je w grupie medytacyjnej działającej przy Parafii pod wezwaniem Świętych Piotra i Pawła w Myszkowie. - *Co dzięki niej zyskuje? Przede wszystkim łatwiej radzę sobie ze stresem. Spotkania w grupie pozwoliły mi na inne, „łatwiejsze spojrzenie na moje życie”. Jestem bardzo zadowolona, że tu jestem. Dzień, który zaczynam od medytacji w grupie mija mi bardzo miło – przyznaje Pani Liliana. – Długotrwała, regularna medytacja sprawia, że człowiek staje się lepszy – mówi Urszula Wojciechowska – Budzikur, założycielka wspomnianej grupy, działającej w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce, na co dzień pracująca z więźniami.*



Urszula Wojciechowska - Budzikur przekonuje, że medytacja zmienia ludzi na lepsze

Myszkowska grupa jest ewenementem w skali Diecezji Częstochowskiej. Jest pierwsza i jak na razie jedyna. W Polsce jest ich zaledwie kilkanaście. Jej założycielką i liderką jest myszkowianka Urszula Wojciechowska - Budzikur, na co dzień zastępca dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie. Z wykształcenia jest psychologiem, psychoterapeutą. W 2009r. ofertę medytacji chrześcijańskiej w nurcie ojca Johna Maina OSB wprowadziła w częstochowskim areszcie i podlegającym mu Oddziale Zewnętrznym w Wąsosz Górnym. - *Wtedy były to pionierskie działania – wspomina Urszula Wojciechowska Budzikur. – Z czasem za naszym przykładem poszły inne jednostki penitencjarne w Polsce. Ofertę medytacji chrześcijańskiej ma już Zakład Karny w Cieszynie, Zakład Karny w Raciborzu, Zakład Karny w Zabrze oraz Areszt Śledczy w Poznaniu. Długotrwała, regularna medytacja sprawia, że człowiek staje się lepszy. Często uprzedzam osadzonych, że medytacja to poważna sprawa i jeśli ktoś nie chce być lepszym człowiekiem, to niech się za to nie bierze. Bo rzeczywiście medytacja zmienia, i to zmienia na lepsze. Czasami człowiek może być zaskoczony tą zmianą. Może zauważyć ją sam albo dostać informacje od otoczenia, i ktoś inny nam powie, że coś się w nas zmieniło, jakieś nasze zachowania, reakcje, sposób patrzenia na siebie, na świat – dodaje.*

„MAMY WŁASNĄ TRADYCJĘ”

Jak mówi Urszula Wojciechowska – Budzikur, praktyka medytacji – ciszy i bezruchu – budzi jeszcze sporo zdziwienia, stereotypów i uprzedzeń. I jak przekonuje, zupełnie niepotrzebnie. - *Meditacja częściej kojarzy się z religiami wschodu, z hinduizmem i buddyzmem, mało kto wie, że my chrześcijanie mamy własną tradycję mistyczną, że mamy z czego korzystać – mówi. – Medytacja chrześcijańska ma swoje korzenie w pierwszych wiekach naszej ery, mniej więcej w okresie od III do V wieku, i pochodzi od pierwszych chrześcijańskich pustelników, którzy żyjąc w tym czasie na pustyniach Egiptu modlili się w bardzo specyficzny sposób. Wybierali krótki fragment Pisma Świętego i nieustannie go powtarzali, najpierw głośno, później cicho, z czasem wewnątrz, synchronizując słowa modlitwy z własnym oddechem. Ten rodzaj modlitwy był bardzo podobny do praktyk, które uprawiali mnisi wschodni, buddyjscy czy hinduscy. Nie wiadomo, czy pierwsi pustelnicy chrześcijańscy spontanicznie odkryli taką formę kontaktu z Bogiem, czy zaczerpnęli podobną praktykę duchową od wschodnich mnichów. Z czasem kościół zachodni zapomniał o tej formie modlitwy, medytacja zarezerwowana była głównie dla osób wybierających życie zakonne. Twórca jednego z nurtów medytacji chrześcijańskiej, wspomniany John Main, z pochodzenia*



Pani Liliana prezentuje prawidłową pozycję do medytacji

Irlandczyk, z wykształcenia prawnik, sam zetknął się z medytacją właśnie na wschodzie. W 1956 roku jako tłumacz języka chińskiego wyjechał do Malezji. Tam poznał niezwykle mądrego i dobrego człowieka, hindusa, opiekuna sierocińca. Zaprzyjaźnili się. I właśnie ten człowiek nauczył Ojca Johna Maina medytować. Zalecił mu, by dwa razy dziennie, po ok. 20 - 30 minut, powtarzał pewną mantrę. Kiedy ojciec John Main powrócił do Europy, wstąpił do zakonu benedyktynów i gorliwie szukał podobnej praktyki w tradycji chrześcijaństwa. Znalazł ją w literaturze opisującej życie wspomnianych chrześcijańskich pustelników, których dzisiaj nazywamy Ojcami i Matkami Pustyni, ponieważ wśród nich były także kobiety. Ojciec John zaczął propagować medytację wśród osób świeckich, uważając, że każdy ma w sobie zdolność do kontemplacji. W 1975 roku założył Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej, w tej chwili działa ona w ponad 100 krajach, a swoją siedzibę ma w Londynie – wyjaśnia Urszula Wojciechowska – Budzikur.

MEDYTACJA, BO ...

Poproszona o dokończenie tak rozpoczynającego się zdania Urszula Wojciechowska Budzikur nie zastanawia się długo. - *Bo jest to antidotum na stres jakiego doświadcza współczesny człowiek. Bo to wspaniały lek na nadmiar bodźców i informacji, którymi jesteśmy bombardowani, bo jest jedną z najlepszych inwestycji w siebie, w swój rozwój duchowy. Bo współczesne badania pokazują, że medytacja daje wiele korzyści zarówno w obszarze fizycznym jak i psychologicznym. Obniża poziom lęku, redukuje stany depresyjne, pomaga rozwijać pamięć koncentrację. Wpływa na poprawę nastroju, pozytywnie wpływa na choroby o podłożu stresowym, usprawnia pracę układu immunologicznego, obniża*

ciśnienie krwi. Medytacja poprawia relacje z innymi ludźmi. U człowieka, który praktykuje medytację wzrasta samoświadomość i świadomość swych dobrych ale i słabych stron. Medytacja jest świetną metodą na radzenie sobie z negatywnymi emocjami, redukuje zachowania destrukcyjne, pomaga też w leczeniu uzależnień. W tej chwili w wielu ośrodkach na świecie, wykorzystuje się medytację jako element terapii uzależnień. Medytacji uczy się dziś nawet dzieci – wylicza liderka myszkowskiej grupy. - *Z „mojego więziennego podwórka” mogę powiedzieć, że rocznie z oferty medytacji chrześcijańskiej korzysta około 40 osób, uczestniczą oni w opracowanym przeze mnie programie „Meditacja – Szansa na wewnętrzną wolność”. Więźniowie, którzy praktykują medytację regularnie, stają się spokojniejsi, sprawiają mniej problemów wychowawczych, z ich relacji wynika, że poprawiają się ich stosunki z najbliższymi, zdarza się, że np. przestają palić, że więcej czytają, łącznie z tym, że sięgają częściej po Pismo Święte. Z obserwacji personelu też wynika, że osoby praktykujące medytację lepiej radzą sobie z pobytami w więzieniu – dodaje.*

JAK TO WYGLĄDA W PRAKTYCE?

Jak podkreśla Urszula Wojciechowska – Budzikur, medytacja jest prosta... ale nietatwa. Sama technika czy pewne warunki tej praktyki nie są trudne, nie mniej w medytacji potrzebna jest dyscyplina i wierność praktyce. Zaleca się, by medytować dwa razy dziennie, po ok. 20 minut, wczesnym rankiem, po toalecie porannej ale przed śniadaniem, a następnie wieczorem.

Niezwykle ważna jest pozycja ciała. Medytacja zakłada bowiem jedność ciała, umysłu i ducha. Przede wszystkim chodzi o prosty kręgosłup. Niezależnie od tego czy siedzimy na krześle, specjalnie do tego przygotowanej ławeczce czy poduszce do medytacji, kręgosłup musi być prosty. Bo to sprzyja swobodnemu oddechowi. Po drugie, biodra mają być nieco wyżej niż kolana. Trzecia kwestia to jest ułożenie rąk. Ręce możemy mieć złożone jak do modlitwy, można położyć je na udach. Broda powinna być skierowana nieco w dół. W takiej pozycji patrzymy przed siebie, mniej więcej pod kontem 45 stopni. Oczy mogą być zamknięte, pół przymknięte lub otwarte. Nie patrzymy w punkt, ale w przestrzeń. Język spoczywa luźno w jamie ustnej, jego koniuszek może też dotykać górnej nasady zębów. Nasze ciało powinno pozostawać czujne. - *Bo pozycja medytacji, to jest pozycja czuwania. To nie jest relaksacja, jak się może kojarzyć, myślenie o czymś miłym i przyjemnym. W medytacji chodzi o wyciszenie aktywności umysłu, co jest nie lada wyzwaniem. Bo my nieustannie myślimy. Badania pokazują, że umysł ludzki wytwarza około 6 – 7 myśli na sekundę. Czyli, że nasze umysły są w nieustannym*

ruchu. Celem medytacji jest wyjście poza myślenie, co oczywiście nie jest proste. Medytacja zbliża nas do tego stanu i dlatego po to, by wyciszyć te myśli, stosujemy mantrę – sformułowanie modlitewne, które prowadzi do takiego skupienia. Ma być ona zsynchronizowana z naszym oddechem i można ją powtarzać wewnątrz na różne sposoby – uzupełnia Urszula Wojciechowska – Budzikur.

„POSZUKUJĄCYCH TEŻ ZAPRASZAMY”

Myszkowska grupa działająca w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej powstała w listopadzie 2011. Jej założycielka podkreśla dużą rolę w jej powstaniu proboszcza parafii pw Św. Piotra i Pawła, ks. Jarosława Koczura. To właśnie w sali parafialnej odbywają się sobotnie spotkania grupy. - *Spotykamy się co sobotę, raz w tygodniu, o 8.00 rano. Jest to też wyzwanie dla naszego ego, które wolałoby tego dnia i o tej porze pospać i jeszcze pozostać w domu. Nasza grupa liczy ok. 9 osób. Najmłodszy członek grupy ma 16 lat, najstarszy ukończył 70. Początek naszego spotkania to medytacja w ciszy, ok. 25 minut. Powtarzamy wewnątrz w ciszy sformułowanie modlitewne, które brzmi „Ma-ra-na-tha”. To jest sformułowanie wywodzące się z języka aramejskiego, którym posługiwał się Chrystus kiedy żył, i oznacza: „Przyjdź Panie” bądź „Pan przychodzi”. Później czytamy konferencje np. Ojca Johna Maina, czy innych mistrzów medytacji chrześcijańskiej. Analizujemy je i rozmawiamy o nich. Po zakończeniu tej części po prostu spotykamy się ze sobą, jak przyjaciele. Wspólnie pijemy herbatę, zdarza się, że przynosimy ze sobą jakieś smakołyki. Rozmawiamy ze sobą, dzielimy się naszymi troskami, tym co w naszym życiu ważnego się zadziało. Nasza grupa funkcjonuje jako wspólnota. To, że jestem osobą prowadzącą spotkania czy inicjatorką tej wspólnoty nie oznacza, że jestem tu najważniejsza, to tak nie wygląda. To jest wspólnota, więc i relacje są wspólnotowe. Medytację na każdym spotkaniu rozpoczyna i kończy ktoś inny. Jeżeli ktoś chciałby się nauczyć medytacji, a nie jest katolikiem – to w naszej grupie też jest dla niego miejsce. Dla takiej osoby podaje się inną mantrę, neutralną religijnie, to może być koncentracja na własnym oddechu, albo powtarzanie w rytm własnego oddechu słowa „jestem”. Jesteśmy grupą otwartą, każdy może do nas dołączyć – zaprasza Urszula Wojciechowska – Budzikur.*

Robert Bączyński

reklama

Allianz

UBEZPIECZENIA

Elżbieta Dya
- komunikacyjne (OC, AC)
- na życie (indywidualne, grupowe)
- w podróży
- firm
- inne

ul. 1 Maja 109, Myszków
tel. 794 097 747

sprostowanie:

Do artykułu „Św. Monika też operuje zaćmę” wkraśl się błąd w wypowiedzi pani Joanny Molgi, pełnomocnika NZOZ „Święta Monika”. Zamiast „wykonujemy zabiegi usunięcia zaćmy metodą witrektomii” powinno być: „Wykonujemy zabiegi usunięcia zaćmy metodą fakoemulsyfikacji, ze wszczepieniem sztucznej soczewki”.

Witrektomia polega na wycięciu ciała szklistego oka, czyli galaretowatej substancji wypełniającej komorę ciała szklistego. Zabieg ma na celu poprawę widzenia lub zapobiec pogarszaniu się widzenia.

Za pomyłkę przepraszamy. Redakcja