

Czy medytować mogą tylko buddyjscy mnisi i czy katolik może powtarzać mantrę? A co to znaczy „opalać się Bogiem”? Na te i inne pytania odpowiadają członkowie wspólnot praktykujących chrześcijańską medytację.

– Szukałam i błędziłam latami. Czulałam, że moja wiara to zbiór pustych rytuałów – wspomina Jaga Kubiak, założycielka grupy medytacyjnej w Komorowie. – Niby przypadkiem przeczytałam artykuł o ojcu Freemanie. Postanowiłam pójść na spotkanie z nim.

Poszła. A tam... medytacja, mantra, jakieś wschodnie klimaty. Chwila zawahania. Może to jakaś sekta? New Age? Siedzą i medytują. Ale z drugiej strony benedyktyński zakonnik, parafia i zgoda biskupa, więc chyba jednak można zaufać.



foto: arch. WCCM

OGRZEJ SIĘ W BOŻYM CIEPLE

Iwona Świerżewska

– Na warsztatach spotkałam ludzi z mojej okolicy, którzy wyrazili chęć wspólnego medytowania. Na początku myśleliśmy z mężem, że wszystko się zaraz rozpadnie, że to słomiany zapał, że nie wytrwamy. A tu po czterech latach grupa rozrosła się. Ludzie zaczęli przychodzić ze współmałżonkami, z dziećmi. A w moim życiu popłynął strumień łask.

BOŻA OPALENIZNA

– Jak to się dzieje, że to działa? Dobre pytanie – mówi z uśmiechem Andrzej Ziółkowski, koordynator Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce. – To jak spacerowanie po skąpanych w słońcu ulicach. Człowiek sam nie wie, kiedy się opala. Sam fakt wyjścia na to „Boże słońce”, fakt codziennego poświęcania czasu dla Pana Boga, zmienia nas wewnątrz. My nie musimy nic robić.

„Spotkanie Ducha Świętego, który mieszka w nas samych” – tak o medytacji chrześcijańskiej mówił o. John Main, benedyktyński zakonnik, twórca WCCM. Jak się na tego Ducha otworzyć? – Najważniejsza jest systematyczność – podkreśla Andrzej Ziółkowski. – Bo medytacja to metoda bardzo prosta, a zarazem bardzo trudna.

Prostota kryje się w metodzie. Wystarczy dwa razy dziennie, rano i wieczorem, usiąść na dwadzieścia pięć minut, w ciszy

i spokoju, przymknąć oczy i skoncentrować myśli na tzw. „świętym słowie”, którym może być imię Jezus bądź inna biblijna fraza. Sam o. Main zaproponował słowa „Maranatha”, oznaczające: „Przyjdź Panie”. I już. Niby banalne, a jednak...

– Lenistwo i tempo życia robią swoje – potwierdza Małgorzata Łakomska, animatorka warszawskiej grupy medytacji chrześcijańskiej. – Żeby medytować, trzeba rano wstać wcześniej niż zwykle, a wieczorem znaleźć chwilę pośród nawału obowiązków, co dla niektórych wydaje się niewykonalne. Dlatego ważne jest, żeby znaleźć dla siebie dogodny czas na medytację, dostosowany do swojego trybu życia, a także poszukać grupy medytacji chrześcijańskiej, która będzie regularnym wsparciem.

Prawie godzina modlitwy dziennie to dla wielu zapracowanych katolików wskazówka na Mount Everest duchowości. „To ja walczę o codzienne Ojciec Nasz i Zdrowaś przed snem, a tu mi proponują prawie godzinę mantrowania? Nierealne” – pomyślał niektórzy.

– Brak czasu nie musi stanowić przeszkody – zapewnia Andrzej Ziółkowski. – Owszem, najlepsze jest miejsce ciche i odludne, jak kościół czy domowe zacisze. Ale sam często medytuję w metrze czy autobusie. Wszędzie tam, gdzie mogę usiąść i na chwilę się wyłączyć. Piękno medytacji polega na tym, że w miarę praktykowania po

prostu „wchodzi w krew”, staje się czymś naturalnym, formą modlitwy nieustannej. Wtedy już nie potrzeba idealnych warunków, żeby medytować.

ZDRADŹ MI SWÓJ SEKRET

– Po kilku miesiącach medytowania znajomi i rodzina zaczęli pytać, co ja takiego robię, że się tak zmieniłam – mówi Małgorzata. – Że mniej się denerwuję, jestem wyciszona, radosna. Powiedziałam do bratowej: chodź i sama zobacz. Dziś medytujemy razem.

– Medytacją łatwo się zarazić – potwierdza Jaga. – Największym zaskoczeniem w naszej wspólnotie było, kiedy do medytujących rodziców zaczęły dołączać dzieci. Nawet takie całkiem małe, kilkuletnie. Na początku przez ciekawość chciały usiąść z nami, robić to samo, co mama i tata. Sądziłyśmy, że się znudzą, zniechęcą. A tu lata mijają, a one medytują z nami. Wspólna medytacja cementuje rodzinę, wycisza konflikty, buduje więź. Rodzice twierdzą, że dzieci stały się uważniejsze, chętniej wykonują ich polecenia.

Korzyści płynące z medytacji potwierdzają naukowcy. Badania opublikowane w czasopiśmie „American Journal of Psychiatry” w 1992 r. oraz „Modern Healthcare” w 2003 r. jednoznacznie wskazują, że regularne medytowanie prowadzi do zwiększonej samowiedzy i samoakceptacji, zwiększa pragnienie budowania głę-