

Wystąpienie o. Laurence'a Freemana OSB na konferencji „Medytacja chrześcijańska w twojej szkole” w Warszawie 31.01.2013r.

## Modlitwa w jaskini serca



### **Jaskinia - miejsce objawienia się Boga**

Gdy byłem chłopcem, spędzałem wakacje na południowym wybrzeżu Anglii, w małym nadmorskim miasteczku Eastborn. Uwielbiałem tam bawić się z innymi dziećmi na plaży, ale, szczególnie, byliśmy zafascynowani jaskiniami w nadbrzeżnych skałach. Odważnie do nich wchodziliśmy, przekonani, że jest tam ukryty skarb piratów, czekający na odkrycie. Gdy przekraczaliśmy próg jaskini byliśmy podekscytowani i pełni oczekiwań, ale zaraz potem okazywało się, że w jaskini było ciemno i zimno. Nie wiedzieliśmy co było dalej, w środku ... może jakieś potwory, może smok pilnujący skarbu piratów... Tak, więc, dość wcześnie w swoim życiu, odkryłem fascynację jaskiniami. Dziś widzę, że jaskinia jest, również, bardzo silnie oddziałującym symbolem duchowym i, że posiada wiele poziomów znaczeń, adekwatnych w odniesieniu do medytacji chrześcijańskiej i do procesu jej uczenia.

Jaskinia może być miejscem fascynującym, ale może też być miejscem ciemnym i przerażającym. W świecie przed-chrześcijańskim jaskinie symbolizowały świat podziemny, przez nie się tam zstępowało. Były jednak miejscami, do których wchodziło się niechętnie. Sądzę, że czasami spotykamy ludzi, którzy z takich powodów obawiają się medytacji. Może ona być rodzajem fascynacji czymś nowym, głębokim, duchowym poziomem intensywności, jakimś rodzajem wiedzy, ale, również, może być przerażająca, ponieważ dotyka czegoś nieznanego. Nauczając medytacji musimy być przygotowani na spotkanie z takim lękiem - lękiem przed czymś nieznanym.

W tradycji chrześcijańskiej ten sposób medytacji jest często nazywany drogą niewiedzy. Istnieje książka pt. „Obłok niewiedzy”, napisana w średniowiecznej Anglii, opisująca dokładnie sposób

medytacji, który praktykujemy i którego uczymy w szkołach, a co nazywamy modlitwą apofatyczną. Apofatyczny oznacza to, czego nie potrafimy zrozumieć o Bogu. Zwykle używamy słów, liturgii by opisać naszą relację do Boga i ten rodzaj modlitwy nazywamy modlitwą katefaticzną. Często w historii zachodniego chrześcijaństwa zapominaliśmy o tej drugiej drodze do poznania Boga, która jest drogą niewiedzy. Święty Augustyn powiedział: „Rozmawiamy o Bogu. Cóż to za cud, że go nie rozumiesz? Gdy go rozumiesz, to nie jest to Bóg” (Św. Augustyn, Wyznania, Księga dziesiąta). Bóg zawsze jest poza naszym zrozumieniem.

Tak więc pierwszym odczuciem, jakie może pojawić się w związku z jaskinią, jest obawa. Tymczasem jaskinia jako szczególne miejsce jest obecna w wielu przekazach religijnych. Mahomet spędził dużo czasu na odosobnieniu w jaskiniach - tam otrzymał objawienie Koranu. Św. Jan napisał Księgę Apokalipsy w jaskini na wyspie Patmos. Bodhidharma - hinduski nauczyciel buddyjski - spędził 10 lat w samotności, nim wyruszył z misją niesienia Dharmy do Chin. Jaskinie w tradycji religijnej są często miejscami, gdzie czekali na objawienie się Boga. Dla mnie jednym z najbardziej świętych miejsc w Europie jest jaskinia Św. Benedykta w Subiaco, na północ od Rzymu, gdzie Bededykt spędził wiele lat w osamotnieniu, zanim podjął się dzieła zakładania klasztorów i spisania Reguły. Podobne doświadczenie jaskini odnajdujemy na drodze duchowej św. Franciszka.

Chciałbym zwrócić teraz waszą uwagę na jaskinię jako symbol serca. Jaskinia serca. Jezus mówił w swej nauce o modlitwie: „gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu”. Myślę, że symbol jaskini pokazuje nam różne poziomy naszej duchowej podróży – od lęku i obaw przed relacją z Bogiem, przez ciszę do obecności, do przebudzenia Boga głęboko w nas.

### **Czego uczy nas dziecko?**

W dziewiątym rozdziale Ewangelii św. Łukasza czytamy o sprzeczce uczniów Jezusa. Poszło jak zwykle, o to, który z nich jest największy. Gdy Jezus to usłyszał był niewątpliwie zaniepokojony i zasmuciła Go ta rozmowa. Pokazała, że uczniowie nadal Go nie rozumieli. Lecz zamiast ich upnieć wskazał na dziecko i powiedział: „Jeśli nie staniecie się jak te dzieci, nie wejdziecie do Królestwa Niebieskiego”.

W czasach Jezusa dostrzeżenie dziecka było raczej czymś wyjątkowym. Dzieci w tamtej kulturze nie były ważne, nie miały znaczenia. Ich umieralność była bardzo wysoka więc rodzice nie wiązali się blisko emocjonalnie ze swoimi małymi dziećmi, wiedzieli, że mogą je utracić. Musiało to mocno zdziwić uczniów, że Jezus widzi w dziecku coś, co jest ważne dla nich i ma znaczenie duchowe. Co takiego jest w dziecku do czego mamy się upodobnić, co mamy w nim naśladować? Wiemy, że medytacja wpływa na człowieka zarówno w wymiarze cielesnym, jak i psychologicznym. Badania naukowe potwierdzają, że jej praktyka obniża poziom cholesterolu, zmniejsza ciśnienie krwi i wzmacnia system immunologiczny. Pomaga w przezwyciężaniu bezsenności, stanów depresyjnych, zwłaszcza tzw. drugiego dna w cyklu depresyjnym. Pomaga w radzeniu sobie z agresją, jest efektywną częścią procesu wychodzenia z uzależnień. Z czysto medycznego punktu widzenia medytacja jest dla nas dobra i nauka jest w stanie zmierzyć pozytywne efekty jej działania w mózgu i innych częściach ciała. Nie rozumiemy do końca mechanizmu, który za tym stoi, ale potrafimy go naukowo udokumentować. Stąd wiemy na przykład, że dzieci rodzą się i pozostają do 9 roku życia z pewnego

rodzaju aktywnością mózgu, która wykazuje dużą korelację z obrazem fal mózgowych u ludzi regularnie medytujących. Czyli u dorosłych ta aktywność się uruchamia, podczas kiedy u dzieci jej obecność we wczesnym okresie życia jest zjawiskiem naturalnym. W języku duchowości prawdziwe jest więc stwierdzenie, że dzieci rodzą się kontemplatorami. Siostra Madeleine Simon RSCJ napisała pod tym tytułem piękną książkę „Born Contemplative” – „Urodzeni do kontemplacji”.

Dla dzieci medytacja jest naturalna i prosta. Potrafią się nią cieszyć i dopominają się o nią. Wyniki badań, które prowadzimy w szkołach, systematycznie to potwierdzają. Dzieci posiadają umiejętność bycia w chwili obecnej, tu i teraz. To podstawa tego co nazywamy kontemplacją. Doświadczenie bycia w chwili obecnej. Bóg jest wielkim Ja Jestem. Bóg nie nadał sobie żadnego imienia. Gdy Mojżesz zapytał Go o imię, On po prostu odpowiedział: „JESTEM, KTÓRY JESTEM” (Ex. 3, 14). Bóg Jest! Jest Wielkim Bytem. Nie bytem pośród różnych bytów, ale BYTEM samym w sobie. I jeśli chcemy poznać Boga, nasze Źródło, naszą podstawę istnienia, Naszego Ojca, musimy nauczyć się jak być w chwili obecnej. Dla dzieci jest to stan naturalny. Gdy jesteśmy nadaktywni, zestresowani, zaniepokojeni, przytłoczeni i przepracowani, zaczynamy się źle czuć. Wiemy, że nie jest to dobre dla naszego zdrowia, nie jesteśmy szczęśliwi, nie jesteśmy w stanie cieszyć się życiem, nie ma nas obok tych których kochamy. Również nasza praca na tym cierpi. W dzisiejszych czasach duża ilość funduszy idzie na badania poświęcone problemowi stresu i niepokoju, zwłaszcza w pracy. Stres, niepokój, nadaktywność bardzo łatwo prowadzą do wielu schorzeń, depresji, czy załamań psychicznych. Nie dziwi więc, że we współczesnym świecie nadaktywności i hiperkomunikacji, narastającej liczby nerwic istnieje ogromny głód medytacji i wzrasta zainteresowanie jej kontemplacyjnym wymiarem.



Dziecko jest otwarte na poznawanie nowego i uczy się z fantastyczną szybkością. Szkoły są miejscami, gdzie nauczanie jest zorganizowane. Jednak dziecko uczy się wszędzie, od chwili urodzenia jest otwarte na nowum i potrafi podejmować ryzyko poznania, coś co tracimy w późniejszych latach życia. Boimy się zmiany i z wiekiem jest nam trudniej asymlować wiedzę. Medytacja jako droga kontemplacyjna jest wejściem do jaskini, gdzie złożone są tajemnice Boga bez z góry przyjętych założeń, co w niej znajdziemy. W medytacji zapominamy o naszej „wiedzy” na temat Boga, nie jesteśmy pod władzą naszych uprzednich wyobrażeń dotyczących Jego natury. Jesteśmy po prostu otwarci na tajemnicę Tego, który Jest.

Dzieci są prawdomówne, naturalnie mówią prawdę. Medytacja jest również ścieżką prawdy. W medytacji stajemy w prawdzie o sobie samych. To może być kolejny powód, dla którego ludzie niechętnie wchodzi do tej jaskini, gdyż wkrótce będą musieli zmierzyć się z samymi sobą i dostrzec niektóre z gier jakie prowadzą, ze sposobami samooszukiwania się, z destrukcyjnymi zachowaniami, w których być może biorą udział. Gdy rośnie nasza samoświadomość, to zaczynamy to wszystko dostrzegać. Tomasz z Akwinu powiedział, że kontemplacja jest „prostym radowaniem się prawdą”. Czyż nie taka jest właśnie radość dzieci? To, być może, wyjaśnia dlaczego Jezus wskazując na dzieci powiedział apostołom, że mogą ich one wiele nauczyć.

Jest jeszcze coś w medytacji, co sprawia, że jest ona dla dzieci prosta i naturalna, podczas gdy dla nas dorosłych trudna, skomplikowana, niepokojąca. Myślę, że jest tym elementem zabawy. Dzieci i młodzież spędzają dużo czasu na zabawie. Gdy przyjrzymy się zabawie dzieci, to widzimy, że one po prostu przyjemnie spędzają czas. W miarę dojrzewania wydaje nam się, że mamy coraz mniej czasu na zabawę i że musimy wydać dużo pieniędzy, aby się dobrze bawić. Z upodobaniem oglądamy w telewizji jak bawią się inni i często zapominamy o przyjemności jako koniecznym komponentcie życia duchowego. Gdy uczymy medytacji dzieci ich odpowiedź jest szybka, naturalna i pełna ufności. Traktują ją jako pewnego rodzaju grę. „Siądźcie nieruchomo, zamknijcie oczy i nie myślcie o niczym co będzie się działo, wypowiadajcie jedynie swoje słowo, święte słowo. Powtarzajcie to słowo nieustannie, słuchajcie tego słowa, a gdy pojawi się coś w głowie, inna myśl, wracajcie do powtarzania swojego słowa.” W ten sposób uczymy medytowania dzieci, i dorosłych. Dzieci natychmiast to „łapią” i dobrze się przy tym bawią. To jest dla nich „cool”. Gdy dzieci wymyślają jakąś nową zabawę, ustalają jej reguły. Traktują to bardzo poważnie. Jeśli nie przestrzegasz zasad, to nie możesz się z nimi bawić. Dlatego dzieci chętnie „bawią się” w medytację, z tą prostą zasadą, jaką jest powtarzanie słowa. My dorośli nie nazywamy tego zabawą, mówimy dyscyplina. Dyscyplina jest bardziej złożonym pojęciem i możemy żywić wobec niej pewne obawy. Chciałem o tym aspekcie wspomnieć, gdyż dzieci dają nam wspaniałą lekcję - jak ze swobodą podchodzić do medytacji i do modlitwy kontemplacyjnej.

### **Medytacja – wspólne dziedzictwo ludzkości**

Medytacja jako uniwersalna praktyka duchowa jest częścią wszystkich wielkich tradycji duchowych. Pierwsze wzmianki o niej pochodzą sprzed ok. 2500 lat temu z Indii, gdzie głównie rozwinęło się jej rozumienie oraz różne jej formy. Chrześcijaństwo widzi w niej rodzaj modlitwy, która przenosi nas z umysłu do serca, od myślenia - do obecności wobec Obecności Boga. Możemy śmiało powiedzieć, że medytacja jest wielkim dziedzictwem uniwersalnej mądrości, które wszyscy dzielimy i, w związku z tym, może być potencjalnym fundamentem budowania jedności i porozumienia między wszystkimi ludźmi, kulturami i religiami.

Jako chrześcijanie powinniśmy dostrzec nurt kontemplacyjny w nauczaniu samego Jezusa. W tym celu ta tradycja musi się na nowo stać częścią naszego życia w chrześcijaństwie, szczególnie w jego wydaniu zachodnim. Z różnych filozoficznych i teologicznych względów, o których nie będziemy tu wspominać, kontemplacyjny wymiar Ewangelii i naszej wiary stał się pewną specjalizacją, którą zajmowali się jedynie ludzie w habitach zakonnych, którzy „mieli czas” by medytować. Wprowadziliśmy w Kościele zachodnim dość surowe podziały pomiędzy życiem aktywnym i kontemplacyjnym. Sądzę, że ten podział przyniósł naszemu Kościołowi ogromną szkodę, ale w

ostatnich pięćdziesięciu latach od czasu II Soboru Watykańskiego jest ona powoli nadrabiana. Jednym z niezwykłych owoców Soboru było ponowne odkrycie kontemplacyjnego wymiaru wiary i jego odniesienia do działań społecznych.

Wielu chrześcijan w różnych częściach świata reaguje na słowo „medytacja”, że to jest buddyzm, albo hinduizm. Twierdzą, że ludzie medytują w Indiach i Tybecie, więc to nie może być katolickie, czy chrześcijańskie, ponieważ my modlimy się w inny sposób. Potrzeba edukacji nim Kościół zachodni w pełni odzyska swoją równowagę duchową. Jeśli ulegamy takiej ignorancji lub lękom, wtedy Kościół sam uniemożliwia sobie przekazywanie Ewangelii współczesnemu, świeckiemu światu.

Benedyktyn John Main, mój nauczyciel medytacji, odkrył w korzeniach swojej własnej monastycznej tradycji sposób medytowania, który może być przekazywany ludziom na wszystkich ścieżkach ich życiowych losów. To dzięki niemu tutaj dzisiaj jesteśmy. W 1975 roku założył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie, kilka lat później zmarł w Kanadzie. Jego praca jest kontynuowana przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Ojciec Main nie był jedynym „odkrywcą” tradycji kontemplacyjnej, ale uważa się go dzisiaj powszechnie za ważnego nauczyciela duchowości zachodniego chrześcijaństwa XX w. John Main „wczytywał się” w Ewangelie i ta głęboka lektura, w świetle jego własnego doświadczenia modlitwy, doprowadziła go na zakonną ścieżkę i, w konsekwencji, do przywrócenie medytacji należnego jej miejsca w wachlarzu form modlitwy chrześcijańskiej.

### **Jezus nauczycielem kontemplacji**

W szóstym rozdziale Ewangelii św. Mateusza Jezus uczy nas modlitwy.

Najpierw przestrzega byśmy nie byli modlitewnymi hipokrytami, powierzchownymi religijnymi ludźmi, dla których modlitwa jest czymś zewnętrznym. Taka duchowość daje pewien poziom satysfakcji wewnętrznej, ale nie sprawia, że jesteśmy bliżej Boga. Może usatysfakcjonować nasze ego i przynieść jakąś doraźną ulgę w problemach życiowych, ale nie da nam głębszego doświadczenia Boga, do którego wszyscy jesteśmy wezwani. Czyli nie powinniśmy zadowalać się zewnętrznymi oznakami praktyk religijnych.

Następnie Jezus opisuje istotę modlitwy. „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu.”. Żeby zrozumieć tajemnicę Jezusa musimy wejść w tajemnicę Ojca, gdyż Jezus zawsze wskazuje na Ojca i mówi o sobie jako o drodze do Ojca. Następnie zaleca byśmy nie używali na modlitwie wielu słów. „Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani.” Zapewnia nas, że Bóg zna nasze potrzeby zanim je wypowiemy. Czyli Jezus mówi, że próby przekonywania Boga wieloma niekończącymi się przemówieniami i magicznymi praktykami, nie są modlitwą. Wiara, w nauczaniu Jezusa, nie jest magią. Czyli bez względu na piękno i pocieszający charakter naszych modlitewnych słów, powinniśmy je ograniczać i modląc się zagłębiać w ciszę z ufnością, że wszystkie nasze potrzeby są znane Bogu poprzez człowieczeństwo i ludzką świadomość Jezusa.

Jezus następnie zwraca uwagę byśmy modląc się nie troszczyli się zbyt. Nie martwmy się co będziemy jeść, pić, w co się ubierać. Jedzenie i strój jawią się tutaj jako symbole aktywności naszego konsumpcyjnego społeczeństwa. Jezus nie mówi, że nie mamy zadbać o nasze materialne potrzeby,

wie, że trzeba jeść i ubrać się, żeby żyć. Mówi jednak, że modląc się powinniśmy odłożyć na bok te troski. I to jest bardzo ważny punkt w modlitwie chrześcijan, na który powinniśmy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo często modląc się mamy całą listę naszych zmartwień i trosk. Mamy jakieś stałe, ciągle powracające problemy, do nich dochodzą te bieżące, z dnia lub tygodnia i one stają się najważniejsze w naszej modlitwie.

Jezus mówi o uważności. „Starajcie się naprzód o królestwo /Boga/ i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane.” Innymi słowy – czas modlitwy jest czasem pracy naszej uwagi. Esencją modlitwy jest skierowanie uwagi na Królestwo Boże.

Jezus mówi też o byciu w chwili obecnej, byśmy nie skupiali się na tym, co będzie jutro, bo każdy dzień przynosi i tak kolejne problemy. Trwajcie w terażniejszości - uczy Jezus.

Tak więc główne cechy modlitwy, na jakie Jezus zwraca uwagę, to uwewnętrznienie, zwięzłość w słowach, spokój umysłu, uważność i bycie w chwili obecnej. Te wszystkie elementy składają się na modlitwę kontemplacyjną, czyli możemy powiedzieć, że Jezus jest nauczycielem kontemplacji.



### **Od Kasjana do Maina**

Jezus nie zostawił nam jednak konkretnych sposobów modlitwy. Pozostawił uczniom modlitwę „Ojciec Nasz”, Eucharystia zrodziła się z tradycji ostatniej wieczerzy. Będąc gorliwym Żydem modlił się w świątyni i w synagodze, ale nie dał nam konkretnych form i sposobów modlitwy. Bez wątplenia uczniowie widzieli jak się modlił. Musimy więc odwołać się do tradycji modlitwy pierwszych chrześcijan. Jedną z jej form odnajdujemy u Ojców Kościoła z ruchów monastycznych na pustyni w północnym Egipcie w III i IV wieku. W nauczaniu Matek i Ojców Pustyni odkrywamy nie tylko głęboką psychologię życia duchowego, ale również głębokie i proste zrozumienie modlitwy. Oni nie pisali książek, nie głosili wykładów, a jedynie praktykowali i uczyli przykładem, w bezpośredniej relacji między mistrzem i uczniem. Wielką mądrość tej duchowości, która jest fundamentem duchowości dla całego Kościoła na Wschodzie i Zachodzie, przekazał na początku V wieku, mnich Jan Kasjan. Spędził on wiele lat żyjąc wśród eremitów na pustyni, potem „wrócił do Europy na południe Francji, gdzie

założył kilka klasztorów. Jego biskup poprosił go, by spisał nauczanie Ojców Pustyni i tak powstało wielkie dzieło literackie i duchowe „Konferencje z Ojcami”. IX i X konferencję poświęcił modlitwie.

W IX konferencji ustami Ojca Pustyni Izaaka opisuje różne formy modlitwy. Opisuje „modlitwę ustną”, „prośbę”, „dziękczynienia” i „wspólne błagania”. Dla zobrazowanie tej różnorodności form modlitwy posługuję się często analogią koła wozu drabiniastego – szprychy tego koła to jak różne formy modlitwy w naszej Tradycji. Wszystkie są ważne i potrzebne, dlatego nigdy nie powinniśmy krytykować tego jak ludzie się modlą. Powinniśmy być szczęśliwi, że się modlą i mieć ogromny szacunek dla drogi duchowej każdego człowieka. Te szprychy łączą się w środku koła. Jest to centrum koła modlitwy chrześcijańskiej. Z teologicznego punktu widzenia jest nim modlitwa samego Jezusa. Jak często mówił o. John Main, w modlitwie chrześcijańskiej wychodzimy poza moją prywatną modlitwę do jedności z modlitwą Jezusa, by wraz Nim, w Duchu Świętym, wyruszyć do naszego Ojca. Takie jest znaczenie słów, gdy mówimy, że jesteśmy „jedno w Panu”. W środku koła panuje bezruch. Gdyby tak nie było, koło nie mogłoby się obracać i przesuwać do przodu. W tej analogii odnajdujemy symbol wielkiego paradoksu życia duchowego – relacji między bezruchem i aktywnością, pomiędzy kontemplacją i działaniem. W medytacji praktykujemy trwanie w bezruchu, które przenosi nas bezpośrednio do jedności z modlitwą Jezusa. O tym mówi X konferencja Kasjana. Pod koniec tej konferencji Kasjan opisuje jak wszystkie formy modlitwy zamieniają się w modlitwę transcendentną, modlitwę ognia, w której jesteśmy w jedności z Bogiem, i tym stwierdzeniem kończy swój wywód o modlitwie.

Wróćmy jednak na początek X Rozmowy. Słuchacze nauk Ojca Izaaka są zniecierpliwieni. Mówią, że dał im świetny wykład na temat modlitwy, wspaniałą, poruszającą teologię, ale nie powiedział jak mają ją wprowadzić w praktykę. „Powiedz nam teraz jak mamy się modlić?” O. Izaak odpowiada, że ich zniecierpliwienie i samo to pytanie pokazuje, że są bardzo blisko zrozumienia istoty modlitwy. Dzisiaj wielu ludzi także zadaje tego typu pytanie. Jak mam uczynić moje życie bardziej duchowym? To jest to samo pytanie, które zadał Jan Kasjan Ojcu Izaakowi piętnaście stuleci wcześniej. O. John Main, czytając pisma Jana Kasjana rozpoznał, że to co przekazał Kasjan było wezwaniem do modlitwy kontemplacyjnej wypływającej ze źródeł tradycji chrześcijańskiej i zaczął, po latach przerwy spowodowanej zakazem medytowania jaki otrzymał od swych przełożonych, ponownie medytować, ale tym razem świadom obecności medytacji w tradycji chrześcijańskiej. Czuł, że ten prosty sposób medytacji - usiądź, zamknij oczy, powtarzaj swoje słowo modlitewne, pozwól odejść swoim myślom - może mieć przemieniający wpływ na ludzi w każdym wieku, niezależnie od ich życiowych losów.

Kiedy w 1975 roku otworzył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie, do którego przychodzili w większości ludzie świeccy, nie przypuszczał, że medytacja chrześcijańska zainteresuje szersze grono chrześcijan. Skoncentrował się na małej grupie ludzi, którzy odbywali kilkumiesięczne, zamknięte rekolekcje w klasztorze. Jednak coraz więcej ludzi zaczęło pukać do furty klasztornej z pytaniem „Co z nami, czy my też możemy z wami medytować? Nie możemy rzucić pracy na 6 miesięcy, by zamknąć się w klasztorze, ale chcemy się nauczyć medytować. Więc co z nami będzie? Buddyści uczą medytacji, Hinduści uczą medytacji, jest medytacja transcendentna, czy jeśli chcemy medytować, to mamy pójść do nich? Nie mamy nic przeciwko nim, ale my nie jesteśmy buddystami ani hinduistami, jesteśmy chrześcijanami, katolikami!”. Duch Święty poruszył sercem Johna Maina uświadamiając mu, że ta dawna tradycja modlitwy odradza się w poszukiwaniach duchowych wielu kobiet i mężczyzn naszych czasów.

## **Nieustanna dyscyplina medytacji**

Ile czasu potrzeba, żeby nauczyć się medytować? Gdy podejmujemy jakieś studia, czy kursy doskonalenia zawodowego zadajemy sobie pytanie: ile czasu zajmie mi zdobycie nowych kwalifikacji, tak bym mógł osiągnąć awans zawodowy i więcej zarabiać? Kiedy ktoś zadał o. Johnowi takie pytanie odpowiedział, że nauczenie się medytowania nie zajmuje w ogóle czasu, albo zajmuje tyle czasu, ile zajmuje uświadomienie sobie, że to wcale nie zajmuje czasu. Innymi słowy, trzeba podchodzić do nauki medytacji w inny sposób niż podchodzimy np. do nauki języka obcego, czy doskonalenia zawodowego. Wtedy jesteśmy gotowi do studiowania, do chodzenia na wieczorne zajęcia na uniwersytecie, przez rok, dwa, a może i więcej. Jesteśmy przygotowani na to, że uczenie się trwa jakiś konkretny okres czasu. Ważną rzeczą w medytacji jest zrozumienie, że jest to nieustanny proces .

Współczesny człowiek ma duże problemy ze zrozumieniem, czym jest dyscyplina. Dzieci mogą widzieć w medytacji zabawę, nas często niepokoi wymóg dyscypliny. Tymczasem leży ona u podstaw każdej praktyki duchowej. W każdej, nie tylko chrześcijańskiej tradycji. Musimy więc potraktować medytację bardzo poważnie. Słowo dyscyplina pochodzi z łacińskiego *discere* oznaczającego „uczyć się”. Jeśli chcemy się czegoś nauczyć, musimy ćwiczyć się w dyscyplinie uczenia się nowej umiejętności. Wtedy ułatwimy sobie rozpoczęcie i wytrwanie w tej praktyce duchowej.

## **Medytacja tworzy wspólnotę**

John Main wierzył, że medytacja tworzy wspólnotę. To jest niezwykła obserwacja. Myśląc o medytacji raczej widzimy w niej drogę samotności i ciszy. Wspólnota to przebywanie razem, dzielenie się, komunikowanie. Jak medytacja miałaby więc tworzyć wspólnotę? To jest bardzo ciekawe pytanie, które jak sądzę, może nam pomóc zrozumieć lepiej tajemnicę Chrystusa. Przez wejście w ciszę jaskini serca wchodzimy w tajemnicę Chrystusa i odkrywamy, że jesteśmy częścią Ciała Chrystusa. Ta prawda, to doświadczenie przybiera różne formy w naszym życiu. Grupa medytacyjna jest podstawową formą wspólnoty. Zachęcamy by ludzie dołączali do tych grup i uczęszczali regularnie na jej spotkania. Nie ma lepszego sposobu na rozpoczęcie medytacyjnej podróży niż dowiadywanie się o niej i medytowanie w małej grupie. Potrzebujemy jej wsparcia by wytrwać w dyscyplinie. Takie praktykowanie we wspólnocie, w Ciele Chrystusa prowadzi do dojrzałości duchowej, nasza wiara wzrasta, gdy pogłębia się osobista relacja z Jezusem jako naszym Nauczycielem, Panem i Drogą do Ojca.

Katolicy ukształtowani przez wieki w tradycyjnej religijności, jak np. w Polsce, ciągle zapełniają kościoły, ale nawet w takich krajach dla wielu tradycyjne formy modlitwy nie są już wystarczające. Medytacja chrześcijańska nie zastępuje tradycyjnych form modlitwy, jest wprost przeciwnie. Jeśli chcecie zrozumieć, dlaczego tak ważne jest regularne uczestnictwo we Mszy Świętej, dlaczego Msza Św. jest tak pięknym sakramentem obecności Chrystusa, radzę – medytujcie. Jeśli chcecie zrozumieć dlaczego Kościół potrzebuje naszej lojalności i miłości, pomimo, że tak jak wszystkie ludzkie instytucje, ma w sobie tyle słabości i grzeszności, jeśli chcecie zrozumieć dlaczego wciąż ma sens pozostawanie w Kościele, powiem wam – medytujcie. Jeśli chcecie zrozumieć dlaczego sakramenty są wartościowymi etapami na drodze życia, które budzą w nas doświadczenia Bożej obecności, czy to przy narodzinach dziecka, przy śmierci ukochanej osoby albo w momencie zawarcia małżeństwa, powiedziałbym wtedy - medytujcie. Medytacja otwiera nas na sakramentalną wizję życia. Nadaje



sakramentom nowe, ożywiające znaczenie. U wielu chrześcijanach wygasł pierwotny żar wiary. Regularna medytacja jako modlitwa to powrót do doświadczenia Boga wewnątrz nas.

Jest jeszcze istotny aspekt tej tradycji, który polega na związku z innymi wyznaniem, religiami. Kościół, zwłaszcza za czasów Jana Pawła II, otworzył drzwi na dialog międzyreligijny. Nie możemy zapomnieć, że to katolicy, a zwłaszcza Papież, zainicjowali ten dialog. Bardzo znaczący jest fakt, że Duch Św. działa w Kościele i przez Kościół by było większe porozumienie z innymi religiami. Tymczasem ciągle dla większości katolików lęk przed dialogiem i podejrzliwość wobec innych religii jest czymś wszechobecnym. To nie jest chrześcijaństwo na miarę wymogów współczesności. Jeżeli chcemy wejść w dialog z wielkimi kontemplacyjnymi tradycjami świata jak buddyzm czy hinduizm, to jest niezwykle ważne by rozpoczynać ten dialog z głęboką wiedzą i doświadczeniem naszej własnej tradycji kontemplacyjnej. Jeśli sądzimy, że tylko „oni” medytują, „oni” mają tę dziwną praktykę zwaną medytacją i, że jest to dla nas niedostępne i obce, to dialog nie może się nawet rozpocząć. Jeśli ma to być dialog prawdziwy, transformujący i wnoszący wkład w nowy porządek świata (a spotkanie między religiami jest tutaj kluczowe), jako chrześcijanie, dobrze, abyśmy byli w pełni świadomi skarbów naszej własnej tradycji kontemplacyjnej.

### **Uwaga sakramentem miłości**

Chciałbym zakończyć powracając do tematu uważności i do naszej osobistej praktyki medytacji. Gdy medytujemy siedzimy nieruchomo, z prostym kręgosłupem. Jezus mówił, że gdy się modlimy, mamy być czujni. Zamykamy oczy i w ciszy, wewnętrznie zaczynamy powtarzać nasze słowo modlitewne, które nazywamy mantrą. Nie obawiajcie się słowa „mantra”. Według słownika oxfordzkiego mantra po prostu znaczy święte słowo. Zalecamy słowo z Nowego Testamentu „Maranatha”, najstarszą chrześcijańską modlitwę w języku aramejskim, języku Jezusa. Św. Paweł umieszcza je na końcu pierwszego listu do Koryntian. Znaczący ono „Przyjdź Panie”. Jest to słowo, które zalecamy dorosłym i dzieciom, chociaż nie jest to jedyne słowo, które można wybrać. Czyli siadamy, zamykamy oczy, i powtarzamy słowo. Być może po chwili pojawi się myśl o przerwie na kawę, problemie w pracy, o relacji z matką, wakacjach, lub filmie, który oglądaliście wczoraj... Taki jest nasz umysł. Ciągle produkuje coraz to nowe obrazy. Dyscyplina medytacji polega na powracaniu z uwagą do mantry, naszego słowa, ilekroć zauważymy, że ulegliśmy rozproszeniu. Słowo jest narzędziem skupienia naszej uwagi. Dlatego pozostawiamy na boku wszelkie inne słowa, myśli, nawet te dobre, święte, pojawiające się w czasie medytacji. Temu wszystkiemu pozwalamy odejść.

Zastanówmy się przez chwilę co znaczy słowo „attention” - uwaga. Jeśli mamy jakiś kłopot i chcemy porozmawiać o tym z przyjacielem, telefonujemy do niego i prosimy o spotkanie przy kawie. Zaczyna się rozmowa. Po 2 min. przyjaciel przerywa ci mówiąc: „Tak, wiem dokładnie co przeżywasz, mam ten sam problem co ty, pozwól, że ci o nim opowiem.” Przyjaciel stara się być pomocny, ale nie tędy droga. Wyobraźmy sobie, że przyjaciel uważnie słucha, jego serce i umysł są otwarte, nie ocenia tego co mówisz, po prostu cała jego uwaga jest skierowana na ciebie. Wtedy coś się rodzi w tobie i między wami. Coś, co pogłębia relację i przyjaźń. Czujesz się lepiej po takim spotkaniu. Twój problem wciąż nie jest rozwiązany, ale jakoś jest ci z nim lżej żyć. Czyli uwaga jest darem, jaki otrzymujemy od drugiej osoby. Przyjaciel dał ci coś z siebie, dar swojej uwagi .

Ta samo dzieje się w medytacji. Powtarzanie słowa jest pewnego rodzaju miłosną ofiarą, ale w innym sensie niż potocznie rozumiemy słowo ofiara. Gdy medytujemy uczymy się zwracać uwagę na Boga. Kiedy się tego uczymy, pojawiają się owoce tej praktyki. Dzieje się coś wspaniałego. Jako chrześcijanie uczymy się doświadczać czegoś co znamy teoretycznie, że możliwe jest nasze skupienie uwagi na Bogu, tylko dlatego, że Bóg bez przerwy skupia swoją uwagę na nas. Gdy odkryjemy i doświadczymy w naszym sercu, że bez przerwy jesteśmy odbiorcami Boskiej uwagi, czyli łaski, to pomaga nam to rozpocząć życie od nowa, w miejscu gdzie jesteśmy, w środku naszych kłopotów. Ta świadomość Bożej uwagi daje nam nowe siły do życia i pozwala zobaczyć jego wyjątkowość i bezcenną wartość. Że jest ono darem Boga dla nas. To co odkrywamy w medytacji, to nie jest tylko piękna idea, ale egzystencjalnie ważne doświadczenie. Ewangelia i całe znaczenie naszej wiary, wszystko to czego uczyliśmy się na lekcjach religii, sakramenty, nasze wyznanie wiary, może do tej pory odmawiane na automatycznie, ożywają w tym doświadczeniu. Odkrywamy ich głębokie znaczenie, zaczynamy je czuć osobiście. Dlatego powinniśmy uczyć dzieci medytacji. Byłoby wspaniale, gdybyśmy wszyscy tutaj zebrani mogli poświęcić dwie chwile ciszy każdego poranka i wieczora, i w ten sposób zintegrować je w codzienność swojej modlitwy i swojego życia.

Ale na tej konferencji nasza troska i uwaga kieruje się ku dzieciom. Jeśli leży wam na sercu ich dobro i dobro świata jaki one odziedziczą za 5, 10, 15 lat, a nie będzie to świat łatwy, to nie ma większego daru jaki możecie im ofiarować niż dar medytacji. Poza tym, że zawarte jest w niej kluczowe zrozumienie modlitwy chrześcijańskiej, jest ona również umiejętnością życiową pozwalającą radzić sobie w trudnych chwilach. Tej umiejętności przetrwania powinniśmy uczyć dzieci najwcześniej jak to tylko się da. Jeśli dla wykonania tej misji, musimy nauczyć się sami medytować, będzie to duży wkład, z naszej strony ,w ich dorosłe życie.

\*

Należymy do wielkiej tradycji religijnej i duchowej. Jak mówił o. John Main, za każdym razem kiedy medytujemy, wkraczamy w tę Tradycję. Musimy pamiętać, że Tradycja to nie jest coś, co możemy pozostawić w stanie głębokiego zamrożenia, co nigdy się nie zmienia. To by oznaczało jej śmierć. Tradycja oznacza przekazywanie dalej, transmisję. To przepływ Ducha Chrystusa przez kolejne pokolenia i budowanie Ciała Chrystusa w tych pokoleniach.

Medytacja Chrześcijańska, ta bardzo stara tradycja modlitwy, przeżywa na naszych oczach swój renesans. Pojawia się jej nowa jakość. Jest nią skala tego zjawiska, wzrastająca ciągle liczba osób, które poszukują medytacji. To są znaki czasów. Kościół zawsze uczył, że jeśli chcemy podążać za Jezusem w dojrzały i odpowiedzialny sposób, musimy ciągle na nowo odczytywać takie znaki czasów.

Laurence Freeman OSB

Tłum. Anna Makarska

Red. Paulina Wawer