



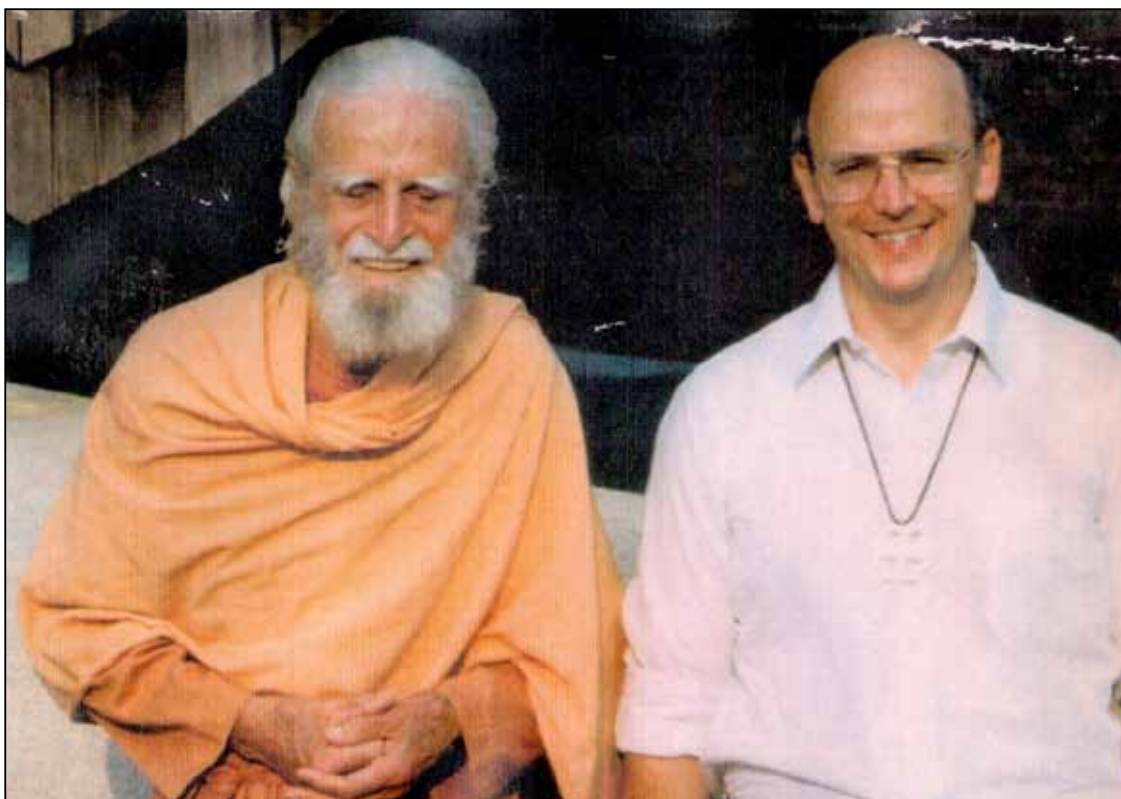
Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 18, KWIECIEŃ 2012

Medytacja zaprasza nas do wkroczenia w rzeczywistość Zmartwychwstania. Musimy wyjść poza zewnętrzne iluzje naszych zmysłów, poza umysłowe koncepcje i otworzyć się na rzeczywistość Chrystusa wewnątrz nas, Chrystusa Zmartwychwstałego.

Bede Griffiths



fot. wccm.org

XX ROCZNICA POWSTANIA WCCM – REFLEKSJE



Dwadzieścia lat temu Seminarium Johna Maina odbywało się w miejscowości New Harmony, w stanie Indiana, założonej przez wspólnotę utopistów w XVIII wieku. Jak większość takich wspólnot, rozbiła się rychło o twardą rzeczywistość i zniknęła. Miaściczko zaś trwało na przestrzeni wieków, nieświadome swoich korzeni. I oto pewnego dnia odżyło jako centrum duchowe i filantropijne za sprawą natchnionego idealizmu Jane Blaffer-Owen, która łaskawie przyjęła u siebie uczestników seminarium i prowadzącego je ojca Bede Griffithsa. Było to dziewięć lat po śmierci Johna Maina.

O. Bede nalegał, że chce mówić o nauczaniu medytacji o. Johna i o związku medytacji ze wspólnotą (wystąpienia o. Bede zostały opublikowane w formie jednej z najlepszych i najszerzej dostępnych jego książek: „Nowe Stworzenie w Chrystusie: Medytacja i Wspólnota”. Z okazji rocznicy nagrania wideo tych konferencji są one obecnie dostępne do ściągnięcia na stronie wspólnoty: www.wccm.org). Konferencje o. Bede, odznaczające się intensywnością i swobodą, odbywały się w przestronnej sali. Medytacje i sprawowanie Eucharystii zorganizowano

w „kościółce bez dachu”: w ogrodzonej przestrzeni ogrodu, przeznaczonej dla gości różnych wyznań. To właśnie tutaj istniejący już i rozwijający się klasztor bez ścian został nazwany Świątową Wspólnotą [dla] Medytacji Chrześcijańskiej. Osoby medytujące z wielu stron świata zebrały się w jednym miejscu; wśród nich te, które rozpoczynały podróż bezpośrednio u boku Johna Maina, oraz te, które przywiodło jego nauczanie. Wszyscy zastanawialiśmy się nad przyszłością wspólnoty, która – jak nauczał o. John – powoływana jest do istnienia pośród ludzi wspólnie medytujących. Wszystkich nas ujęła świadomość chwili wyłaniającej się i rosnącej duchowej formy, której byliśmy częścią. Poczuliśmy wtedy, że jeśli wspólnota ma rozwinać swój pełny potencjał, będzie potrzebowała nieco wsparcia, struktur, organizacji.

Była to chwila Pięćdziesiątnicy. Nie zdawaliśmy sobie do końca sprawy z tego, co się działo. Aż do momentu rozstania. Spostrzegliśmy wówczas, że przystaliśmy na coś, co domagało się odtąd troskliwej uwagi. Przydługa nazwa, którą daliśmy wspólnocie, godziny debatowania nad tym, czy powinna to być wspólnota medytacji czy też wspólnota dla medytacji (impas został rozstrzygnięty ostatecznie przez o. Bede, który zauważył, że w pierwszej

kolejności powinniśmy być wspólnotą dla medytacji) są znamiennym świadectwem tego, jak zbiorowy charakter miał cały ten proces rozeznawania.

Wspólnoty potrzebują organizacji podobnie jak rodziny, stowarzyszenia miłośników ptaków czy międzynarodowe organizacje humanitarne. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że organizacja rozrośnie się i stanie się bardziej celem sama dla siebie niż narzędziem służącym pierwotnemu powołaniu. Ale bez organizacji – tego „właściwego ładu”, o którym św. Benedykt mówił, że jest konieczny, aby wspólnota nie popadła w marazm – istnieje też groźba utraty z pola widzenia fundamentu. Na różnych etapach rozwoju naszej wspólnoty mówiono mi, że stajemy się zbyt duży, zbyt zabiegani, zbyt ustrukturyzowani. Słucham uważnie głosów krytyki: sympatyzuję nawet z nimi, mając usposobienie uznające wyższość spontanicznych decyzji w miejsce długich konsultacji albo swobodnych ustaleń zamiast sformalizowanych uzgodnień.

Szczęśliwie jednak jesteśmy wspólnotą pobłogosławioną bogactwem różnych temperamentów i postaw, które uzupełniają się dla dobra dzieła i wizji, którym się poświęciliśmy. Po dwudziestu latach odnoszę wrażenie, że w dalszym ciągu najpierw jesteśmy wspólnotą, a dopiero potem organizacją. Gdy ludzie mówią, że jesteśmy zbyt zorganizowani, pragnę wtedy, aby wskazali dokładnie, na czym miałyby to polegać.

*

Klasztory bez ścian i kościoły bez dachów są jak książki bez kartek albo budynki postawione bez użycia cegieł. Św. Piotr być może to właśnie miał na myśli, gdy zwracał się do wiernych „niby żywych kamieni, budowanych jako duchowa świątynia” (1P 2,4). Były trudne do uchwycenia i kierowania, ale mające potencjał rozwoju i wzrostu we wszystkich kierunkach. Wzrost w człowieczym królestwie potrzebuje formy i celu. Inaczej przerodzi się w chaos. Wyzwaniem jest zachowanie nieograniczonej ścianami i dachem przestrzeni przy jednoczesnej trosce o zapewnienie strawy i schronienia dla pielgrzymujących. Jedyną odpowiedzią może być wspólnota rozumiana w sposób dynamiczny, otwarta na wszystko i złożona z ludzi, którzy są razem w podróży dopóty, dopóki chcą ze sobą pozostawać. O. John był, jak rzadko kto, mistrzem w rozeznawaniu czasu, w którym należało porzucić jeden etap w życiu i rzucić się w proces

przemiany następnego etapu. Mawiał, że idealna wspólnota mieszkałaby w namiotach. Przypominałoby to mnichom, że nie mają trwałego domu oraz że muszą być gotowi porzucić wszystko w jednej chwili.

Życie w namiocie to kwestia percepcji. Podarowano nam kiedyś dom i pozwolono wprowadzić się do niego, zanim darczyńca zdążył usunąć meble, dywany i dzieła sztuki. Skutek był taki, że przyzwyczailiśmy się i przywiązaliśmy do tych pięknych wytworów rąk ludzkich. Aż któregoś dnia, i potem jeszcze przez kilka kolejnych dni, zjawiał się ktoś i zabierał systematycznie przedmioty, pozostawiając niektórych z nas z dojmującym uczuciem straty. O. John nie ukrywał radości za każdym razem, gdy następował nagły akt ogołocenia, i powtarzał, że sam nie wymyśliłby lepszego sposobu nauczenia nas, co oznacza życie w duchu medytacji. On naprawdę mieszkał w namiocie. My byliśmy zniewoleni murami.

Rocznicę bywają nieraz próbą uczenia się rzeczy, wspomnień ulotnych jak chmury albo osiągnięć czy nadziei, które już dawno powinniśmy byli przerosnąć. Mogą też posłużyć za niedoskonałe narzędzie zmierzenia niczym nieograniczonej wymiarowości ducha. Wyrażenie „kłątwa wymiarowości” odnosi się do zjawiska polegającego na tym, że im bardziej usiłujesz coś zorganizować lub zanalizować, tym większe się to staje. Jak przy wysiłkach zdefiniowania Boga albo mówienia za Niego.

Rocznicę rodzą takie niebezpieczeństwa. Są jednak także źródłem wytchnienia, okazją do świętowania, czasem danym, aby zatrzymać się i z większą świadomością doświadczyć warstw czasu (jak warstw chmur nad nami), z których składa się ludzkie doświadczenie.

*

Robimy właściwy użytek z pamięci wtedy, gdy stajemy się bardziej obecni, a nie gdy pogrążamy się w nostalgicznym rozpamiętywaniu lub w samozadowoleniu. Bardziej obecni jesteśmy wtedy, gdy intensywniej uświadamiamy sobie jednoczesność fenomenowi narodzin i śmierci. Nic nie jest zdolne ich rozdzielić. Odczuwam to z całą mocą pod koniec każdego roku, kiedy rozważam teologiczne znaczenie narodzin Chrystusa w historii i w naszych sercach, oraz w psychologicznych rozmyśleniach o śmierci o. Johna, który dzisiaj miałby 85 lat (mniej niż o. Bede

W CIĄGU SIEDMIU LAT SILNIE PROMIENIUJĄCEGO NAUCZANIA JOHN MAIN NIGDY NIE ODSZKAPIŁ OD ZASADNICZEJ PROSTOTY TEGO, CO ODKRYŁ I DO POZNANIA CZEGO PROWADZIŁ INNYCH. WIERNOŚĆ TEMU FUNDAMENTOWI NAUKI POMAGAŁA WSPÓLNOCIE WZRASTAĆ NA WIELE RÓŻNYCH, NIEOCZEKIWANYCH, LECZ WEWNĘTRZNIE SPÓJNYCH SPOSOBÓW

w chwili, gdy prowadził seminarium). Wszak jego przedwczesne odejście jest nierozdzielnie związane z narodzinami wspólnoty, która nieustannie rozwija się na glebie krótkiego, lecz niezwykle intensywnego okresu jego publicznego nauczania.

Rocznice dają nam przelotne poczucie formy pośród zmieniających się kształtów życia, przebyskującego tym, co jest poza wszelką formą. Zgłębiając je dostrzegamy, że narodziny i śmierć łączą się, są niczym dwa końce liny w odwiecznym cyklu. Na wyższym poziomie możemy ujrzeć, jak ten cykl zostaje raz na zawsze przekroczony w zmartwychwstaniu, ostatecznym i nieskończonym dynamicznym przejawie transcendencji. O. Bede napisał w „Nowym Stworzeniu”: „Zmartwychwstanie nie sprowadza się wyłącznie do ukazania się Jezusa uczniom po śmierci. Wielu sądzi, że te objawienia w Galilei i Jerozolimie są zmartwychwstaniem. A one są jedynie potwierdzeniem wiary uczniów. Prawdziwe zmartwychwstanie to przejście poza świat widzialny. Jest przejściem Jezusa z tego świata do Ojca. Nie jest wydarzeniem w czasie i przestrzeni, ale przejściem poza czas i przestrzeń do przedwiecznego, do rzeczywistości. Jezus przeszedł do rzeczywistości. Oto punkt, z którego zaczynamy. Medytacja zaprasza nas do wkroczenia w tę rzeczywistość. Nie musimy czekać na fizyczną śmierć, ale już teraz możemy wejść do tego wiekiściego świata. Musimy wyjść poza zewnętrzne iluzje naszych zmysłów, poza umysłowe koncepcje i otworzyć się na rzeczywistość Chrystusa wewnątrz nas, Chrystusa Zmartwychwstałego” („The New Creation in Christ”, str. 77).

O. John i o. Bede nie byli zwolennikami odkrywania Chrystusa poprzez spoglądanie wstecz. O. Bede koncentrował się bardziej na przemieniaczącym doświadczeniu Chrystusa obecnego tu i teraz. Dla obu medytacja stanowiła prostą, pewną i uniwersalną drogę do zanurzenia się w tę obecność.

Podróżując po miejscach, do których sięga nasz klasztor bez ścian, niemal codziennie korzystam z przywileju siadania do medytacji z osobami na bardzo różnych etapach tej wspólnej wewnętrznej pielgrzymki. Ważnym środkiem zachęcania do wytrwałości w drodze jest pomoc w jej zrozumieniu. Często więc mówię o etapach w powtarzaniu mantry. Zdaję też sobie doskonale sprawę z faktu, jak wiele czasu w moim życiu poświęciłem znajdowaniu nowych sposobów na podkreślanie wagi „powtarzania jednego małego słowa”. Myślę jednak, że na początku drogi – lub wtedy, gdy czujesz, że medytacja jest sztucznym czy na-



fot. wccm.org

wet bezużytecznym mechanicznym ćwiczeniem – warto usłyszeć, że wierne powtarzanie mantry prowadzi do wzrostu. Powtarzamy mantrę coraz delikatniej, słyszymy ją coraz bliżej siebie. Powtarzamy ją z rosnącą wrażliwością, wypowiadając coraz wierniej. W czasie znanym tylko Bogu może nas zaprowadzić w przestrzeń czystego nieba, głębokiej ciszy. Wtedy chmury rozplývają się jak po deszczu i oto trwa przejrzyste niebo Chrystusowego umysłu, w którym światło Ojca jaśnieje nad wszystkim. Nie należy o tym mówić za dużo, bo stanie się jakimś wyimaginowanym celem, obiektem pożądania i ściągnie gęste chmury ego, grożąc nawałnicą. Trzeba jednak wiedzieć, że zmierzamy od wypowiadania, przez wybrzmiewanie, do słuchania słowa mantry – w kierunku czystej nadziei, miłującej wiary, bezwarunkowej akceptacji.

*

JEDYNĄ ODPOWIEDZIĄ
MOŻE BYĆ WSPÓLNOTA
ROZUMIANA W SPOSÓB
DYNAMICZNY, OTWARTA
NA WSZYSTKO I ZŁOŻONA
Z LUDZI, KTÓRZY SĄ
RAZEM W PODRÓŻY
DOPÓTY, DOPÓKI CHCĄ
ZE SOBĄ POZOSTAWAĆ

Początkujący potrzebują jakiejś mapy na ścieżce medytacji. I osoby z doświadczeniem czerpią motywację z zapewnienia, że pozostają na właściwej drodze. Czasem znane nam krajobrazy i oznaczenia znikają z pola widzenia. A kiedy gubimy się, obwiniamy zwykle innych za niedostateczne drogowskazy. Może się to przydarzyć człowiekowi po wielu latach medytacji, gdy na skutek zawału serca, otarcia się o śmierć, doznania straty, nie jest już w stanie powtarzać słowa mantry, nie potrafi być

obecny. Musimy wtedy pamiętać, że to jego wędrówka, a nie nasza, że to jego droga modlitwy, nie nasza. Będzie to okazją do osiągnięcia wyższego poziomu bezinteresowności medytacji, kiedy – jak o. John powiedział – uwolnimy mantrę i pozwolimy mantrze swobodnie wybrzmiewać w naszym sercu.

Kiedy ludzie zaczynają się zastanawiać nad duchowym lub religijnym kontekstem medytacji, pomocne będzie przypomnienie, że wędrówka, kiedy trwa, ma różne wymiary. Wiele osób zaczyna medytować, aby obniżyć po-

ziom stresu, wzmocnić psychiczną odporność, poprawić samopoczucie, co zresztą ma miejsce, jak dowodzą badania naukowe. Od tego podstawowego poziomu motywacji prowadzeni jesteśmy do poziomu duchowego, gdy zauważamy, że medytacja oddziałuje nie tylko na nasz cholesterol. Odkrywamy, że możemy przemienić się od wewnątrz i że owoce ducha – szczególnie te najważniejsze z nich – manifestują się we wszystkich przejawach naszego życia, zaczynając od stosunku do siebie, naszej aktywności, a kończąc na poczuciu społecznej odpowiedzialności. Dalej idąc, niektórzy dotrzeć mogą do chrystocentrycznej warstwy świadomości, gdzie motywacja do medytacji nie bierze się już z tego, co ona daje dobrego, ale z samego zjednoczenia z Chrystusem, co nie potrzebuje ani uzasadnienia, ani żadnych pomiarów.

Wspólnotę budują osoby, znajdujące się na różnych etapach wędrówki. Akceptacja swojego miejsca w strukturze jedności jest formą przekraczania ego. We wspólnotcie nie da się uniknąć konfliktów, ponieważ nikt nie może ominąć pracy nad przekraczaniem własnego ego i otwieraniem pokładów słabości, doznanych krzywd, które żądają uzdrawiającego działania miłości oraz pogłębienia wiary. To często bolesna praca, która mimo wszystko uczy nas, aby nie lękać się cierpienia i licznych doświadczeń śmierci, prowadzących od izolacji do komunii. Nikt nie jest zmuszony do uczestniczenia we współtworzeniu wspólnoty, ale ci, którzy w niej trwają, szybciej odnajdują wolność prawdziwego ja.

*

W ciągu siedmiu lat silnie promieniującego nauczania John Main nigdy nie odstępował od zasadniczej prostoty tego, co odkrył i do poznania czego prowadził innych. Wierność temu fundamentowi nauki pomagała wspólnotcie wzrastać na wiele różnych, nieoczekiwanych, lecz wewnętrznie spójnych sposobów. Szczera prostota jest przecież także uniwersalna. Jest jak rozmiar, pasujący do wszystkiego. Utrzymując prostotę i zorientowane na nią życie wspólnoty, obserwujemy, jak to podejście do medytacji (nie jedyne dostępne na rynku) zdolne jest poruszać ludzi, wywodzących się z różnych kultur i przynosić im owoce.

Podczas mojej niedawnej podróży do Azji opowiadano mi nawet o 3-latkach, świetnie reagujących na medytację. Ale przecież wiemy z niezwyklej pracy rozpoczętej w Townsville przez Cathy Day i Ernie Christie, wspieranych przez biskupa Michaela Putney'a, że dzieci szkolne w każdym wieku potrafią medytować, lubią to i czerpią z tego korzyści. Wiemy też z Georgetown, że miejsce codziennej, regularnej medytacji w uniwersyteckim kampusie przynosi korzyść studentom. Jak można zauważyć na stronie internetowej poświęconej Praktyce 11.

Kroku Chrześcijańskiej Medytacji, osoby wychodzące z uzależnienia od alkoholu czy narkotyków rozumieją i przystępują do medytacji intuicyjnie. Dużo trzeba jeszcze zrobić, aby dotrzeć z medytacją do biznesu i świata finansów, niemniej pionierskie prace zapoczątkowali już Peter Ng i Sean Hagan z naszej wspólnoty. Podczas Meditatio w styczniu 2012 w Singapurze, którego temat brzmiał: Wspólna płaszczyzna: Kontemplacyjny wymiar wiary, można było zauważyć, że medytacja otwiera głęboki wymiar międzyreligijnego dialogu, jako działania na rzecz sprawiedliwości społecznej. Wspólnotowa strona internetowa – ulepszona z okazji rocznicy przez Adriano Massi, naszego twórczego koordynatora IT – pokazuje, jak technologia staje się częścią budowania nowoczesnej, globalnej wspólnoty duchowej. Meditatio - integralny element wspólnotowego wychodzenia do świata, jest świadectwem tego, że przybliżyliśmy duchowe owoce medytacji codziennej działalności świeckich instytucji.

Gdy dwadzieścia lat temu słuchaliśmy o. Bede i medytowaliśmy w kościele bez dachu, z całą pewnością nie sięgaliśmy wyobraźnią tak daleko. Wydawało się niemal nieprawdopodobne, aby rozkwit tego nauczania tak pełnego prostoty (i dlatego też tak bardzo wymagającego) był zdolny przejawić się na tak wiele sposobów. Lecz cofając się jeszcze o dziewięć lat, do ostatnich dni o. Johna, widzę, że ziarno wspólnoty wówczas zostało zasiane. Jego własne zanurzenie się w głębię ciszy i komunii stawało się coraz bardziej oczywiste i namacalne z każdą chwilą, gdy zbliżał się dzień 30 grudnia. Często opowiadał mi o swoim doświadczeniu bycia wciągany w głębsze rejony światła, w potężniejsze wiry miłości. Stąd pochodzi energia naszej wspólnoty.

*

W rocznicowym roku spotkałem się ze wszystkimi naszymi krajowymi koordynatorami w cyklu sześciu regionalnych konferencji, których owocny przebieg zawdzięczamy również umiejętnościom i zaangażowaniu Pauline Peters, pozostającej w kontakcie z krajowymi wspólnotami. Spotkania były objawieniem energii i kreatywności wspólnoty, a także bezgranicznej miłości, która wypływa z medytacji. Krajowe wspólnoty zbliżyły się do siebie, ponieważ kraje bardziej zaawansowane przychodziły z pomocą tym, którym brakowało niezbędnych zasobów. Cudownie było obserwować w Jacksonville, jak najbogatsze i najbiedniejsze kraje półkuli północnej mówiły o różnych odmianach swojego ubóstwa i jak bardzo wzbogacały się wzajemnie. Dyskutowaliśmy priorytety programu Meditatio. Wiele wspólnot podjęło wyzwanie zanieśienia medytacji do dzieci, a także szerszego tłumaczenia naszych materiałów. Rozmawialiśmy o wadze utrzymania prostej formy cotygodniowej grupy medytacyjnej, tej zasadni-

czej cegiełki naszego komunikowania i propagowania praktyki. Szkoła, sprawnie kierowana przez Kim Nataraję i jej zespół, nieustannie dostosowuje się do zmiennych wzorców, uważnie słucha opinii i szuka nowych dróg pomagania ludziom w rozpoczynaniu i kroczeniu drogą.

Gdy kończę ten list, mam przed sobą na biurku dwie nowe publikacje, które czekały na mój powrót do domu. Jedna jest owocem Kursu Korzeni, który ciągle prowadzi wielu do osobistego doświadczenia chrześcijańskiej tradycji mistycznej, w której medytujemy: „Podróż do serca: Chrześcijańska kontemplacja na przestrzeni wieków”. Jest to piękna książka i nasz najświeższy wkład w podnoszenie świadomości na temat kontemplacyjnego wymiaru chrześcijaństwa. Druga publikacja to pierwszy numer *Meditatio Journal on Education*, który będzie stanowił cenny dodatek do naszych materiałów, mówiących o wprowadzaniu medytacji do szkół. Obie są widomym znakiem drogi, którą wytrwale kroczymy.

W sposobach, za pomocą których świętujemy dar i na-

sze talenty, którymi dzielimy się z innymi, chcemy zawsze zachować prostotę. Prostota w naszej codziennej praktyce i we wszystkich formach naszego wspólnotowego nauczania stanowi centrum medytacji oraz wspólnoty, którą powołuje do istnienia. Pragniemy, aby wzrost pogłębiał nas i rozszerzał, dlatego nieustannie i ciągle od nowa uczymy się tego podstawowego przesłania z coraz większą jasnością. Prostota jest najbardziej bezpośrednią z dróg. Prowadzi do wyższych pokładów miłości, które o. John odkrył i gdzie czeka nas uświadomienie prawdy o sobie.

Wszelkiego błogosławieństwa na kolejne 20 lat.

Laurence

Luarence Freeman OSB
Tłumaczenie Bartosz Wincek

LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951)

dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

OD WARSZAWY DO KRAKOWA



Luty był tego roku bardzo mroźny, ale nawet piętnastostopniowe minusowe temperatury nie ostudziły chęci wielu ludzi, by przybyć i posłuchać nauki. Freemana w trakcie jego pięciodniowego pobytu w Polsce.

Tegoroczna wizyta była osadzona wokół serii spotkań i wykładów na temat wiary, co zbiegło się z polską premierą jego najnowszej książki „Od pierwszego wejrzenia. Doświadczenie wiary” wydanej przez Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów. Rozpoczęliśmy w Warszawie w czwartek, 9 lutego wywiadem dla miesięcznika *Więź*. Rozmowa redaktora naczelnego Zbigniewa Nosowskiego i towarzyszących mu dwóch dziennikarek o wierze i roli Kościoła katolickiego we współczesnym świecie, WCCMu i medytacji odbyła się w bardzo przyjaznej at-

mosferze i zostanie opublikowana w kwietniowym wydaniu *Więzi*.

Po wywiadzie starczyło tylko czasu na zakwaterowanie w hotelu, ponieważ musieliśmy pospieszyć do kościoła Dominikanów na Starym Mieście. Wielka sala w podziemiach kościoła wypełniona była po brzegi, w większości studentami, oczekującymi na wykład ojca Laurence’a pt. „Od pierwszego wejrzenia”. Spotkanie przygotowała i poprowadziła grupa medytacji pod opieką o. Rafała Jerecka OP, która już od roku spotyka się regularnie co niedzielę u ojców Dominikanów. Wykład o. Laurence’a zakończył się 20 minutową medytacją, następnie był czas na pytania. Pytano o związek między medytacją i modlitwą, jak ma się ona do medytacji w innych praktykach religijnych, a jedna osoba wyraziła poważne zastrzeżenia wobec wy-

powiedzi o. Laurence'a na temat Buddy w zestawieniu z Jezusem, które zacytowała z książki „Światło wewnętrzne”. Była to żywa ilustracja, jak temat medytacji może stać się emocjonalnie trudny w ramach tradycyjnego rozumienia wiary chrześcijańskiej i imperatywu obrony jej wyłączności do prawdy. Rozmowa była kontynuowana przy kolacji z grupą medytujących warszawiaków.

Następnego dnia rano wyruszyliśmy do Kielc. Przez następne trzy dni zaciszny hotel w lesie na obrzeżach miasta stał się miejscem dorocznych rekolekcji medytacyjnych naszej Wspólnoty - Meditatio 2012. Podstawowy ciężar organizacji rekolekcji wzięły na siebie Bogdan Białek, przy mocnym wsparciu członków najbliższej rodziny, za co chciałbym wyrazić szczególne słowa podziękowania. Do Kielc zjechało 140 osób z całego kraju, z których około połowa po raz pierwszy miała kontakt z medytacją. Inauguracyjna msza święta odbyła się w kościele oo. Franciszkanów, a przy ołtarzu stanęli jezuita, dominikanin, benedyktyn, franciszkanin i misjonarz z Papui Nowej Gwinei – było to prawdziwie katolickie spotkanie w jedności.

Motto rekolekcji brzmiało „Dlaczego wiara przenosi góry.” O. Laurence mówił o etapach rozwoju wiary w dziejach ludzkości: od jej prehistorycznych form magii i kultu, poprzez mitologię, modernistyczne i racjonalne podejście do religii, aż do jej najwyższej formy: kontemplacji i mistycznego doświadczenia Boga wykraczającego poza słowa i wyobrażenia. W tym procesie, zbiorowo i indywidualnie, usypaliśmy w nas wielką górę - nasze ego. Jej ciężkie głązy zablokowały nam dostęp do doświadczania miłości Bożej. „To jest owa góra, którą musimy przenieść” - argumentował o. Laurence – „i może być ona przeniesiona przez wiarę w aktach codziennej pracy medytacji”. Rekolekcje stały się żywym spotkaniem ludzi z różnych środowisk podczas prelekcji, indywidualnych rozmów,

dyskusji w grupach i regularnych okresów 30 minutowej ciszy medytacji. Kontemplacyjna msza święta pięknie uwieńczyła trzy dni tego szczególnego etapu na drodze wiary naszej Wspólnoty.

Po opuszczeniu miejsca rekolekcji zebraliśmy się o godz. 16.00 wokół pomnika Menory w Kielcach dla upamiętnienia ofiar getta kieleckiego i pogromu Żydów w lipcu 1946 r. Uroczystość została zorganizowana przez Stowarzyszenie im. Jana Karskiego w ramach corocznych spotkań polsko-żydowskich. W tym roku przyjęła ona formę międzyreligijnego spotkania medytacyjnego z udziałem rabina, islamskiego sufiego, buddyjskiej mistrzyni zen i chrześcijańskich zakonników oraz mieszkańców Kielc.

Na ostatnim etapie podróży o. Freemana po Polsce odwiedziliśmy benedyktynów w Tyńcu. O. Laurence opowiedział miejscowym mnichom o naszym „Klasztorze bez ścian” i odbyliśmy żywą dyskusję z opatem Bernardem Sawickim OSB na temat medytacji chrześcijańskiej, jako nowej formie ewangelizacji w Polsce. Nie dziwi więc, że jednym z owoców pięciodniowej wizyty ojca Freemana jest większa determinacja wśród polskich członków społeczności WCCM nauczania medytacji chrześcijańskiej w szkołach i instytucjach edukacyjnych, zwłaszcza katolickich.

O. Laurence zakończył swą tegoroczną wizytę w auli Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie. Około 100 studentów słuchało, jak mówił o różnicy między wiarą i dogmatem. Wieczór zakończył się w przytulnej restauracji na Starym Mieście podczas kolacji z członkami krakowskiej grupy medytacji.

Andrzej Ziółkowski

ANDRZEJ ZIÓLKOWSKI koordynator krajowy WCCM w Polsce, praktykuje medytację chrześcijańską w nurcie o. Johna Maina OSB od 2002 r.



fot. wccm.pl

meditatio 2012

Ze miłość powszechna, gdy miejsca przy stole brak, nie odsyła człowieka, lecz dostawia stół, że bez ruchu jest ruchem w głąb, że trzeba zdjąć buty, by odnaleźć rzeczywistość, że najpierw poznam Bogdana, a potem redaktora...

...nie wiedziałabym, gdybym nie przybyła do Kielc na Meditatio 2012. Z klasztoru „o wielu ścianach” do „klasztoru bez ścian”, z miasta koncertów i „Wiener Melange Café” do Cedzyny, w której kawa smakuje wspólnotą, a medytacja jednoczy wszystkich ludzi w prawdziwą „filharmonię serc”. Żeby jednak nie było zbyt patetycznie (mam ku temu tendencje), powiem bardzo prosto: wszędzie tam, gdzie panuje otwartość i bezpośredniość, szczerłość i autentyczność, dobry humor (który zawsze jest oznaką „zdrowia”) i przede wszystkim, wypływająca z miłości uwaga i poczucie duchowej wspólnoty, tam jest Prawda, Prawda, która wyzwala. Z czego wyzwala? Przede wszystkim ze stereotypów, z myślenia, że chrześcijaństwo to „betonowy zbiornik na wodę” (w którym pływają tylko karpie), że modlitwa to tylko „pacierz”, że nie-chrześcijańin to „wróg”.

W Cedzynie uczyłam się nie tylko medytacji, uczyłam się



fot. wccm.pl

Właściwie to już trochę wody w Odrze upłynęło od chwili Meditatio pod Kielcami. Obrazy, emocje, dźwięki powoli zacierają się w pamięci, ale doświadczenie wspólnoty, ogromnej, pozytywnej energii grupy oraz wzajemnej serdeczności pozostają zasiane głęboko w sercu. Myślę, że dopiero po jakimś czasie kiełkują i wydają owoce. Może teraz jest właśnie ten czas?

Decyzja o wyjeździe zapadła szybko. Długość trasy trochę przerażała, niepewność co do aury również, ale per-

REFLEKSJE

także spotkania. Zetknięcie z drugim człowiekiem może sprawić, że nasze ego albo dochodzi do głosu, albo milknie. Dochodzi do głosu, gdy naszym centrum jesteśmy my sami. Milknie, gdy naszym centrum jest Bóg. Praktyka medytacji pomaga „przenieść centrum”. Żyjąc w nieustannej obecności Chrystusa (Maranatha!) zaczynamy dostrzegać więcej niż tylko fasadę. Lubię porównywać to doświadczenie do „patrzenia w lustro”. Normalnie rzecz biorąc, patrząc w lustro widzimy siebie. Na drodze medytacji dokonuje się pewna przemiana: oto patrząc w lustro widzimy nagle lustro, czyli to, czym ono jest naprawdę. Podobnie jest z ludźmi. Medytując, zaczynamy dostrzegać drugiego człowieka takim, jakim on jest naprawdę. Już nie widzimy w nim „tylko siebie”. Medytacja zanurza w Prawdzie. A Prawda nie jest sztucznym, betonowym zbiornikiem „tylko z karpiami”, lecz oceanem.

Dziękuję tym wszystkim, bez których te odkrycia nie miałyby miejsca, czyli - wszystkim uczestnikom Meditatio.

s. Rafaela

S. RAFAELA OSB benedyktynka Adoracji z Wiednia, surdopedagog, teolog (studia w toku).

spektywa spotkania z ojcem Freemanem była ogromną zachętą, aby pokonać ten dystans. W sensie geograficznym, ale też i mentalnym. Ta podróż była takim preludem weekendu, doświadczeniem swoistej sesji medytacyjnej, podczas której opadają maski, pozory, a ogromne zmęczenie odsłania najbardziej ludzkie cechy.

Podróż rozpoczęła się od pięknego wschodu słońca nad monumentalnymi Wałami Chrobrego w Szczecinie. Widok ten zapadł mi głęboko w serce i długo jeszcze towarzyszył przed oczami. Kończyła się wieczorem w małej Cedzynie nieopodal Kielc, zagubionej pośród leśnej głuszy.

Po przybyciu na miejsce ogromną radością było spotkać ludzi z różnych stron Polski, różnych profesji, a nawet wyznań, którzy na ten czas i na to miejsce tworzyli prawdziwą wspólnotę. Same konferencje ojca Freemana były klasą samą w sobie. Ogromna charyzma Benedyktyna przykuwała uwagę oraz ukazywała, w jak ogromnym stopniu panuje on nad audytorium. Nawet wiewiórki skaczące po otaczających ośrodek sosnach, które było widać w szybach sali wydawały się wyczuwać, że dzieje się tu coś szczególnego.

Od strony organizacyjnej wszystko było dopięte na ostatni guzik. Bogdan Białek, jako gospodarz zapewnił doskonale warunki konferencyjne oraz wikt i opierunek. Wspólne posiłki, przerwy kawowe oraz spotkania w grupach były okazją do rozmów, podczas których następowała wymiana myśli, doświadczeń, inspiracji.

Był to czas szczególnie także jeżeli chodzi o wspólnotę w wymiarze organizacyjnym. Po raz pierwszy na Meditatio zabrakło Pauliny Leśniak – koordynatorki WCCM na Polskę. Nie uszło to uwagi wielu osób, które z ogromną przyjaźnią oraz serdecznością wyrażały się o niej i o jej dotychczasowej pracy. Tu również nastąpiły decyzje. Nowym koordynatorem WCCM na Polskę został Andrzej Ziółkowski. Sam wybór był poprzedzony spotkaniem osób zaangażowanych w działalność WCCM. Odsłoniło ono ogromny potencjał grupy oraz chęć do działania.

To wszystko było przeplatane sesjami medytacyjnymi i to właśnie one były najważniejsze. Były one momentami podczas których zawieszano się myśli, opinie, osądy i do-

świadczano tu i teraz. Doświadczało się budującego poczucia wspólnoty i było swoistego rodzaju ładowaniem akumulatorów potrzebnym do powrotu do codziennego życia.

Na koniec Meditatio odbyła się msza święta. Ona również była szczególna, łamiąca schematy, a przez to nowatorska, bowiem klasyczny lekcjonarz zastąpił iPad. Nie uszło to uwagi ojca Freemana, który stwierdził, że pierwszy raz sprawuje taką zdigitalizowaną mszę.

Meditatio trwało tylko weekend, ale wierzę, że owoce tego spotkania pojawią się w życiu wielu osób, że doświadczenie wiary i wspólnoty zostaną przełożone na praktykę codziennego życia, a w następnym roku znów spotkamy się na kolejnym Meditatio.

Daniel Grodź

DANIEL GRODŹ prawnik, pracownik samorządowy, Szczecinianin z wyboru. Związany ze Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej przy Klasztorze oo. Dominikanów.

Na Meditatio czułam się jak w domu. Przyjechałam tam, żeby pobycć wśród ludzi, nasycić się ich obecnością i jednocześnie nasycić się obecnością Ducha, który był w nas i między nami. Miałam uczucie, jakbym czerpała ze źródła wiedzy i głębokiego spokoju. Między medytacjami i konferencjami, można było spotkać starych i nowych znajomych, porozmawiać bez tabu o swoich duchowych potrzebach i niepowodzeniach. Laurence Freeman po raz kolejny zachwyił i ujął mnie swoją obecnością, uważnością, lekkością mówienia o sprawach głębokich i niełatwych. Mam wrażenie,

że na spotkaniach Meditatio, ale też innych spotkaniach WCCM, mówimy tym samym językiem; językiem porozumienia i głębi, która wypływa z umiejętności wspólnej kontemplacji. Wróciłam odnowiona, umocniona i zainspirowana do lepszego życia i głębszej wiary.

Joanna Zawada-Kubik

JOANNA ZAWADA-KUBIK medytuje od kilku lat. Zawodowo zajmuje się rozwojem umiejętności komunikacyjnych, budowaniem relacji wewnątrzkooperacyjnych i coachingiem indywidualnym i zespołowym.

O jciec Freeman napisał kiedyś: „Często bodźcem do rozpoczęcia praktyki medytacji jest dramatyczne wydarzenie w życiu. Coś wytrąca nas z dotychczasowej orbity postrzegania rzeczywistości,(...). Życie staje do góry nogami.”

Wyjeżdżając na sesję Meditatio 2012 w Kielcach rzeczywiście byłam w słabej kondycji psychicznej. Nie miałam może za sobą jakiegoś traumatycznego wydarzenia, ale dramatem było dla mnie poczucie, że mimo wielu lat prób mozolnego zbliżania się do Boga i ludzi, mimo bycia we wspólnocie, mnóstwa zaangażowań społeczno-religijnych, codziennej dość wiernej modlitwy, mimo podejmowania kolejnych prób zmiany na lepsze, trafiłam po raz kolejny w duchową ślepą uliczkę, z której wyjścia już nie widziałam. Trójka małych dzieci, dom, praca, różne

zaangażowania i sił zaczynało brakować, a napięcie rosło i przejawiało się przy każdej okazji wybuchami niekontrolowanego gniewu. A potem wyrzuty sumienia, żal, pretensje do siebie, „dół” i znowu złość i tak w kółko.

O medytacji dowiedziałam się od kolegi. Miałam zresztą okazję z miesiąca na miesiąc obserwować jego niezwykłą przemianę, która dokonywała się za sprawą praktyk medytacyjnych właśnie. Co miesiąc widywaliśmy się na spotkaniach naszego „kręgu modlitewnego” małżeństw (jesteśmy w Domowym Kościele) i jego pozytywna metamorfoza była dla każdego zauważalna gołym okiem. Kuszący przykład do naśladowania. A jednak ciężko mi było się przełamać i spróbować. Czułam duży opór, dystans i nieufność do tego sposobu modlitwy, obawiałam się jakiejś formy herezji. Medytacja kojarzyła mi się jednoznacznie z innymi religiami, a bardzo kochałam wła-

sną. Nie chciałam zresztą rezygnować z dotychczasowej codziennej praktyki „namiotu spotkania”, czyli medytacji nad fragmentem Pisma Świętego, a czułam, że niemożliwe będzie dla mnie połączenie dyscypliny medytacyjnej dwa razy dziennie i jeszcze Pisma Świętego, zwłaszcza przy trójce dzieci. Zresztą nigdy nie umiałam modlić się rano! Psychicznie i w relacjach było jednak coraz gorzej, a pomocy znikąd nie było widać, więc mimo dużych oporów zapisałam się na sesję medytacyjną, postanawiając dać Panu Bogu szansę uleczenia mnie jakąś niekonwencjonalną terapią... Pojechałam więc, nigdy wcześniej nie medytując. Towarzyszyło mi wciąż wiele znaków zapytania. Nie rozumiałam na przykład, jak można organizować sesje medytacyjną, gdzie uczestnicy dzielą pokoje (2 - 3 osoby), bo medytacja kojarzyła mi się z kompletnym odosobnieniem. Nie wyobrażałam sobie też, że można medytować w grupie. W słowie wstępnym od organizatorów usłyszałam, że nie przewidują zmian w programie (zaplanowano 3 sesje medytacyjne dziennie... dużo, jak na moje możliwości początkującego), jak się jednak potem okazało jedyną rzeczą pewną na tej sesji były właśnie zmiany. To też było dla mnie nauką pokory...

Pierwsza medytacja była torturą: wszyscy razem w dużej sali konferencyjnej. 25 minut w ciszy i bezruchu to była dla mnie cała wieczność. Słyszałam każde sapnięcie sąsiada, każde skrzypnięcie krzesła, modliłam się tylko o to, żeby to się wreszcie skończyło... Duże napięcie.

Wspaniałe było jednak dla mnie to, że o. Freeman w sposób niezwykle prosty wcześniej wytłumaczył nam, na czym polega technika medytacji. Odkryłam, że można medytować na krześle (i ciało nie przeszkadza!), że nie trzeba „wydziwiać” z oddechem, że medytowanie jest takie proste... Ale jednocześnie takie trudne... Wspaniałe konferencje, w których ojciec mówił dokładnie to, co miał powiedzieć w czasie, który został mu dany. Mimo, że czasem przerwy przedłużały się i trudno było ściągnąć uczestników na miejsce, mówił dokładnie to, co było trzeba, nie przedłużając, ani nie skracając. A do tego bolały go zęby... I tego też nie było po nim w ogóle widać. Zastanawiałam się czy i to zasługa medytacji...? Na spotkaniu małej grupki zrozumiałam, że bardzo możliwe. Dzieląc się swoimi trudnościami z rozpoczęciem medytowania, lękami, że nie dam rady, że nie znajdę czasu w natłoku obowiązków, usłyszałam od kogoś: „Nie martw się o czas. Kiedy zaczniesz medytować czas się rozciągnie, bo Ty będziesz bardziej zorganizowana...”. To samo powtórzył o. Freeman. Wierzyć mi się nie chciało, jakież czary? A jednak ojcu zawsze starczało czasu, niezależnie od tego, ile go dostał...

Kolejne medytacje były już zupełnie innym doświadczeniem, czas już tak się nie dłużył, zaskakiwało mnie, że

taka wielka grupa (ponad 100 osób) może trwać w tak absolutnej ciszy. Obecność innych już w ogóle mi nie przeszkadzała. Podobał mi się też spokój i opanowanie organizatorów, którzy nie przejmowali się niespodziewanymi zwrotami akcji czy niesubordynacją uczestników w powracaniu z przerw kawowych...

Wyjeżdżałam uspokojona, wdrożona w praktykę medytacji, z głową wypełnioną jasnym i prostym przekazem o. Freemana o medytacyjnych podstawach. Z postanowieniem poprawy, a przede wszystkim z „parciem na medytowanie”. Pierwszej nocy po powrocie nie mogłam spać: bałam się zasnąć na medytację. A zważywszy na to, że mój najmłodszy syn zawsze wstaje 5 minut przede mną, niezależnie od tego, o której nastawię budzik, wiedziałam że łatwo nie będzie.

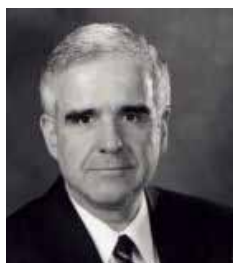
Dziś minęło 6 tygodni od sesji. Medytuję codziennie rano i wieczorem po 20 minut. I mimo, że warunki mojego życia się nie zmieniły, nadal mam te same dzieci, obowiązki - udaje się. I uważam to za mały cud! Bardzo dbam o wierność praktyce 2 x dziennie. Walczę o każdą medytację, ze strachu, że jak raz sobie odpuszczę, to już nie wrócę. Już to znam z innych praktyk. Czasem pojawiają się chwile trudności i pokusy rezygnacji, gdy na przykład mąż wyjeżdża i nie ma z kim zostawić małego rannego ptaszka bladym świtem, gdy w sobotę lub niedzielę trzeba się zdobyć na wcześniejszą pobudkę. Ale odkryłam prawdę w powiedzeniu, że „jak wiesz czego chcesz i naprawdę tego pragniesz, to wszystko sprzyjsięga się, by pomóc ci osiągnąć cel”. Przede wszystkim przestałam ukrywać moją modlitwę przed dziećmi, a czasami wręcz z konieczności je w nią angażuję. Starszym polecając zając się młodszym na czas mojej modlitwy, czy ustalając z trzylatkiem, że teraz „Mama idzie się modlić, a ty tu poleż i poczekaj”. I leży, czasem przyjdzie, zajrzy, idzie budzić rodzeństwo, chodzi po domu. Ale raczej nie przeszkadza. Oczywiście medytacja nie jest wtedy może czystym skupieniem, ale jest, i to mi daje pokój serca. Poczucie, że ze swej strony robię, co mogę. I ufność, że Pan zrobi resztę.

Uczę się dyscypliny, milczenia, bezruchu, uspokojenia, bycia tu i teraz. Przemiana się rozpoczęła, a mamy na nią - ja i Pan Bóg - całe moje życie. Niezależnie od tego, ile ono jeszcze potrwa. Nie poddaję się zwątpieniom, nawet gdy rozproszenia gnają przez moją głowę niczym tabun koni. Trwam na medytacji i jestem wdzięczna Bogu i ludziom za to, że mogłam uczestniczyć w tej sesji. Dlatego zarówno organizatorom, ojcu Freemanowi, tłumaczowi, uczestnikom, jak i koledze, który mnie zachęcił do udziału w Meditatio 2012 z serca dziękuję!

Agnieszka z Warszawy

WCCM – 20 LAT DZIELENIA SIĘ DAREM CISZY

Rok 2011 oznacza 20 lat rozwoju Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, która powstała podczas seminarium poświęconego o. Johnowi Mainowi w 1991 roku w New Harmony, w stanie Indiana. Seminarium prowadził mnich benedyktyński o. Bede Griffiths. Światowa Wspólnota to efekt rozwoju idei „klasztoru bez ścian”, która powstała w pierwszym centrum medytacyjnym założonym przez o. Johna Maina w Londynie w 1975 roku. W obecnej edycji Kwartalnika Medytacji Chrześcijańskiej członkowie WCCM zastanawiają się nad przeszłością i przyszłością Wspólnoty. Co osiągnięto do tej pory i co jest przed nami?



BALFOUR MONT, KANADA

O. John Main OSB napisał: „Wiesz z własnego doświadczenia, z reakcji własnego serca, że zostałeś stworzony w celu nieustannego rozwoju Ducha.... Świętość nie jest zasadniczą jakością moralną. Jest raczej wyjątkowym doświadczeniem Obecności”. Jego wizja była prosta: to ponowne ożywienie chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej. Jego nauczanie również było proste: to wierne powtarzanie dwukrotnie w ciągu dnia mantry, która jest otwarciem się na wszechobecną Harmonię. W ciągu minionych 20 lat, odkąd po raz pierwszy uznano głęboką mądrość tkwiącą w jego słowach, WCCM, jako efekt pełnej, promieniującej nadzieją spuścizny nauczania o. Johna Maina, ponownie się urzeczywistnia.

Gdy spoglądamy na naszą niepewną przyszłość, odkrywamy, że jest „zacieniona” przez wielość poważnych wyzwań: eksplozję problemu przeludnienia, powiększanie się rozwarstwienia między bardzo bogatymi a morzem ludzkości ogarniętej przez biedę, nakręcanie poziomu bezrobocia, masową migrację na skalę światową oraz głód, zmniejszanie się dostępności do wody pitnej, wzrost cen paliw i kosztów produkcji przemysłowej, zmniejszanie podaży zasobów nieodnawialnych, wylesianie i globalizację oraz szybko postępującą sekularyzację w kwestii postrzegania życia

Skoro dostrzegamy te zagrożenia, to zauważamy też, że nigdy jeszcze słowa o. Johna nie rozbrzmiewały z większą doniosłością. John Main powiedział: „To wyjątkowe doświadczenie Obecności powinno stanowić odnowę w samym sercu Kościoła, jeśli chce on twórczo zmierzyć się z wyzwaniami, które przed nim stoją: odnowienie kontemplacyjnego życia religijnego, przywrócenie jedności Ducha wśród wszystkich wyznań chrześcijańskich, zacieśnienie relacji z wyznaniem niechrześcijańskimi w duchu

powszechnej miłości Chrystusowej, która jest obecna w sercach wszystkich ludzi i ma uzdrawiającą moc.” Aby zmierzyć się z tymi wyzwaniami, każdy z nas musi być „zakorzeniony” w Jezusie przez osobiste doświadczenie Boga, który dzieli z nami wszystko przez Ducha. Przyszłość WCCM? Zależy od każdego z nas.

Dr Balfour jest fizykiem z Montrealu uznanym za pioniera medycyny paliatywnej.



CLAIRE MORGAN, AUSTRALIA

John Main uczy, że w medytacji najważniejsza jest chwila obecna. Przez powtarzanie mantry doświadczamy chwili jako obecności Chrystusa w aspekcie przeszłości i przyszłości pojawiającej się jako rozproszenia. Medytacja może też być owocną refleksją nad zawilocią czasów sięgających przeszłości łączącej nas z bogatym, kontemplacyjnym dziedzictwem chrześcijaństwa i czasów ukierunkowanych na niezbadane wody przyszłości.

Warto mieć świadomość, że do 2025 r. ludność świata zwiększy się z 7 do 8 mld, problem zmniejszających się zasobów wody pitnej będzie rozsiewał ziarno konfliktu wśród sąsiadów. Wierzę, że przybliżanie innym naszej metody medytacji będzie nabierało coraz większego znaczenia jako praktyka zapewniająca nieocenioną i wyjątkową siłę napędową pozytywnego działania w świecie.

Jest wielce prawdopodobne, że w następnym dziesięcioleciu liderzy i politycy będą nadal uznawali za istotny problem zdrowia psychicznego i wpływu medytacji na poprawę życia ludzi. Kontynuowanie zaangażowania WCCM w tę kwestię jest ważnym sposobem podkreślenia trwałej obecności Wspólnoty w zsekularyzowanym świecie.

Praktyki medytacji i świadomości umysłowej są coraz powszechniej wprowadzane w szkołach, miejscach pracy na całym świecie. Mam nadzieję, że pionierskie działania Wspólnoty będą dostrzeżone i kontynuowane.

W dzisiejszym świecie podziały i niezgoda wśród różnych wyznań chrześcijańskich są ogromne. Jako ekumeniczny „klasztor bez ścian” rozpięty między kontynentami i kulturami, Wspólnota ma ważną rolę do odegrania – jest organizacją chrześcijańską otwartą na wszystkich wyznawców, która oferuje ludziom o różnych poglądach sensowny sposób wspólnotowej modlitwy w ciszy.

Claire jest koordynatorem Young Meditators w Australii.



MAGDA I FRED JASS,
KANADA

Magda: W roku 1991 w New Harmony sformułowaliśmy deklarację posłannictwa WCCM.

Składała się z dwóch części: nauczania medytacji innych i czynienia tego zgodnie z nauczaniem o. Johna Maina. Poszliśmy w obydwu kierunkach. Obydwa są ważne. Wspólnota rozwijała się tak wspaniale, że można w tym dostrzec działanie Ducha Świętego, zarówno w niewiarygodnym ogromie pracy o. Laurence'a, jak i w odbiorze tej idei wśród ludzi. Liczne konferencje, osoby medytujące i grupy są wielkim osobistym wsparciem dla ludzi, tak samo jak kształtowanie wspólnoty i bycie dobrym dla świata.

Następnym krokiem w rozwoju dla każdej osoby medytującej i wspólnoty będzie zintegrowanie tej medytacji z życiem osobistym. Rozumiem przez to uznanie faktu, że medytacja nas zmienia, nasze życie będzie życiem w duchu medytacji. Ponieważ tak się dzieje, powinniśmy troszczyć się o przyjaźń duchową, aby podtrzymać te zmiany, które wiodą do życia wypełnionego wdzięcznością, opartego na otwartości i prawdzie oraz samoświadomości, że to wszystko zmienia świat.

Fred: Cisza jest nauką. Mantra przenosi cię do centrum, do ciszy i daje ci wewnętrzny pokój. Jest przewodnikiem dla ciebie i innych, wiedzie nas do centrum. To jak granie w strzałki – rzucasz we właściwym kierunku.

Magda: Modlę się w ciszy, która jest Ciszą. Wiedzie mnie do Boga.

Magda i Fred zostali przyjęci przez o. Johna do grona oblatów.



ANNA FONSECA, BRAZYLIA

O. John Main powiedział, że najważniejsze przesłanie medytacji zawiera się w trzech słowach: „Wypowiedz swoją mantrę”. Wierzę, że wierność prostocie jego nauczania przywiodła Wspólnotę do miejsca, gdzie jest teraz – jest obecna w więcej niż 100 krajach, a ponad 2000 grup medytacyjnych spotyka się co tydzień – i nadal będzie nas „zakorzeniać” i ożywiać (w Chrystusie) przez następne 20 lat.

Moja nadzieja na przyszłość Wspólnoty jest zawarta w następującej modlitwie: „Ojcze Niebieski, wiemy, że musimy utracić nasze życie, aby je odzyskać. Wiemy, że musimy całkowicie się zanurzyć w Tajemnicy Twojego Boskiego Życia. Umacniaj nas, daj nam odwagę. „Osadź” Twoją mantrę w naszych umysłach, w naszych sercach, w istocie naszego istnienia tak, abyśmy mogli wzrastać

całkowicie otwarci na Dar i Pełnię Twojego Życia”.

całkowicie otwarci na Dar i Pełnię Twojego Życia”.

Anna Fonseca jest Wiceprzewodniczącą Guiding Board i Koordynatorem Krajowym w Brazylii.



RUTH FOWLER, AUSTRALIA

W roku 1991 w New Harmony, w stanie Indiana, seria intensywnych dyskusji toczących się wokół wspaniałych konferencji o. Bede doprowadziła do powstania WCCM. Nie sądzę, aby wtedy ktokolwiek wiedział, co w przyszłości będzie to oznaczało dla Wspólnoty.

Nadzieja rodziła się przez ów nowy sposób stawania się Wspólnoty i była hartowana przez ból wywołany „rozwiązaniem” Wspólnoty w Montrealu, jak również przez wiele praktycznych zagadnień związanych z umacnianiem nowej struktury.

To, co nie ulegało wątpliwości, to nasza wiara w nauczanie i praktykowanie ciszy oraz głęboka wiara w obecność Ducha Świętego w nas i we Wspólnocie.

Od tamtej pory WCCM wzbogaciło nasze życie i wiarę setek tysięcy ludzi na świecie. W centrum tego wszystkiego była ciągłość, prostota i zintegrowane nauczanie o. Johna Maina OSB i o. Laurence'a Freemana OSB. Wierność głębokiemu, kontemplatywnemu działaniu, rozciągającemu się na chrześcijańską tradycję i praktykowanie umiłowanej uważności w ciszy, była, przy wsparciu Łaski, katalizatorem przemiany życia wielu chrześcijan poszukujących głębszego spotkania z Tajemnicą.

Tak jak w przeszłości, tak i w przyszłości gotowość Wspólnoty do głębokiego wsłuchiwanie się w poruszenie Ducha będzie kształtowała jej przyszłe oblicze. Ludzie są spragnieni „głębi” i sensu. Potrzeba ciągłości nauczania wśród dorosłych i młodych jest oczywista. Uczniowie też mają prawo dowiedzieć się o innym sposobie modlitwy – modlitwie w ciszy. Mądre wykorzystanie technologii i mediów społecznych może poprawić komunikację między dwoma filarami: nauczaniem i praktykowaniem.

Początki oraz kolejne działania, ważne same w sobie, zmieniają się w czasie. Stałość jest naszym potwierdzeniem umiłowania innego rodzaju Obecności. Będzie to efekt kontynuacji naszej indywidualnej i wspólnotowej wierności i oddania Tajemnicy Istnienia, Tajemnicy Chrystusa.

Ruth jest koordynatorem WCCM w szkołach.



LEONARDO CORREA, BRAZYLIA

Z radością dostrzegam, że WCCM „zakończyło” 20-letnią drogę formowania się. Jestem tylko maleńkim odłamkiem tej historii, ale zauważam, że wielu ludzi potrafi się dzielić tą „drogocenną

perłą”, którą jest medytacja chrześcijańska. A teraz ten dar dotarł do mnie, do Porto Alegre w Brazylii. Z ufnością patrzą w przyszłość, gdyż daje się zauważyć wzrost liczby nowych członków Wspólnoty i entuzjazmu obecnych.

Jednocześnie mam świadomość naszej odpowiedzialności za proponowanie chaotycznemu, głośnemu i poplątanemu światu metody zapewniającej równowagę. Żyjemy w czasach, gdy ludzie kontaktują się w czasie rzeczywistym. Jednakże pustka i poczucie izolacji są ciągle silne. Bardzo popularny bohater internetowy jest nazywany Zawsze Samotnym. Jest to okropnie wychudzona karykatura, która gra w bajkach poruszających problem samotności i rozczarowania życiem. To zupełna ironia, że bohater, będący symbolem samotności, odniósł tak wielki sukces w ważnych mediach społecznych, które powstały, aby łączyć ludzi. Utwierdza mnie to w przekonaniu, że te wszystkie technologie to za mało, aby „przełamać” indywidualizm. Niejednokrotnie czujemy się podobnie jak Zawsze Samotny, nawet wtedy, kiedy ktoś jest blisko nas, kiedy kogoś bardzo kochamy lub mamy wielu znajomych na Facebooku, gdy chodzimy razem do klubów, wspólnie się śmiejemy i bawimy. Owszem, dzielimy razem życie, ale jednak pojawia się granica, bariera. W rzeczywistości stanowi to udrękę, wynikającą z poczucia samotności.

Jeśli jednak mamy odwagę sięgnąć do fundamentu i doświadczyć ciszy, możemy przełamać barierę strachu. Jest to doświadczenie łączności ze wszystkimi i z każdym. Dzielenie się ciszą w grupach Wspólnoty pokazało, że jest to antidotum na udrękę bycia Zawsze Samotnym. Taka właśnie była droga od początku powstania wspólnoty, która jeszcze nie nazywała się WCCM, a była jedynie grupą medytującą z o. Johnem Mainem.

Grupy te powstawały bez rozgłosu, szybko się rozprzestrzeniały po całym świecie. Za najistotniejsze uznaję zaoferowanie ludziom bardzo prostej metody, która wymaga uważności i zaangażowania oraz jest zarówno metodą indywidualną, jak i wspólnotową.

Minęło 20 lat od Seminarium poświęconego o. Johnowi Mainowi w 1991 roku. Mam nadzieję, że będziemy potrafili ciągle zapewniać dostęp do medytacji światu gwałtownie potrzebującemu ciszy. Dostęp tym, którzy czuli się Zawsze Samotnymi, nie zdając sobie sprawy, że nie muszą podążać tą drogą. Nigdy nie muszą być sami.

Leonardo Correa jest nowicjuszem.



CATHERINE CHARRIERE, SZWAJCARIA
Kiedy pewnego wieczora wracałam do domu z tygodniowego spotkania mojej grupy medytacyjnej, zerknęłam na wszystkie rozświetlone okna przy mojej ulicy. Pomyślałam sobie, jak byłoby wspa-

niale, gdyby mieszkańcy tych domów czy apartamentów zaprosili w tym momencie swoich przyjaciół i przez 20 minut trwali z nimi w ciszy, tak jak prawdopodobnie uczyniliby w przypadku zaproszenia na posiłek lub filiżankę herbaty.

Małe grupy medytacyjne stanowiły silny punkt naszej Wspólnoty – funkcjonują w kościołach, więzieniach, domach prywatnych, szpitalach; łączą ludzi w różnym wieku, z różnych warstw społecznych, mających różne zainteresowania. Cisza w czasie naszych medytacji tworzy Wspólnotę i zmienia każdego z nas. Jest to sposób na wzrastanie w akceptacji i pokoju. Dzięki tym małym grupom, pracy WCCM i organizowaniu Meditatio medytacja chrześcijańska „rozlała się” po całym świecie i nie jest postrzegana jako dziwna metoda. Wielu ludzi już uświadomiło sobie, że jest to element naszej chrześcijańskiej tradycji.

W ostatnim tygodniu rekolekcji w ciszy (wg Jeana Vaniera), gdy poproszono mnie o poprowadzenie warsztatów medytacji chrześcijańskiej, uświadomiłam sobie, że Wspólnota w każdym Domu Arki byłaby silnym stymulatorem dla jej aktywnych i oddanych członków. Medytacja jest darem, którym można się dzielić z każdym. Kiedy się dzielisz, nie osaczasz innych, jesteś otwarty i wdzięczny za to, co otrzymujesz i to, co możesz ofiarować w zamian.

Podczas naszych różnych spotkań międzyreligijnych stało się dla mnie całkiem zrozumiałe, że medytacja ratuje przed najsilniejszym strachem i uzdrawia, aby być sobą przez otwarcie się na Innego.

Gdyby grupa medytacyjna mogła powstać w każdym Domu Arki, może wtedy zaczęłyby powstawać kolejne grupy w szkole, parafii, centrum handlowym. Medytacja jest drogą pokoju, miłości ..., a my pragniemy pokoju i miłości w naszym świecie.

Catherine jest członkiem Guiding Board WCCM.



PETER NG, SINGAPUR

Dołączyłem do naszej wspólnoty 23 lata temu. Skorzystałem z daru medytacji tak wiele, że czuję się silny, aby wspierać pracę we Wspólnocie. Jestem dowodem na to, że medytacja zmienia świadomość człowieka i czuję się uprzywilejowany z tego powodu, że jestem elementem tego wielkiego dzieła.

Przywołam słowa o. Johna Maina odnoszące się do tego, że samą istotą naszego istnienia jest otwarcie się na innych, a jedynym sposobem wiodącym do tego jest nasza modlitwa, w której musimy odkryć nasze istnienie dla Innego.

Musimy więc pamiętać, że najważniejsza dla każdego

z nas jest wierność naszym codziennym praktykom i zachęcanie do medytacji jak największej liczby osób. Jeśli tak postąpimy - będą efekty, jeśli nie - nie będzie zbyt wiele owoców.

Peter NG jest członkiem Guiding Board WCCM.



WCCM w Indonezji
FLORENTINA KINDAWATI

Z medytacją chrześcijańską zetknęłam się w 2007 r. Pewnego dnia znajoma zaprosiła mnie na 6-tygodniowe warsztaty dla osób rozpoczynających praktykę medytacji, które odbyły się Santa Ursula Schol, w siedzibie WCCM w Dżakarcie. W pierwszym odruchu pomyślałam: „Dlaczego nie?“, przecież od ponad dwóch lat praktykuję medytację Sadhana, a to przecież to samo.

Warsztaty trwały 6 tygodni. Ku mojemu zdziwieniu, nie opuściłam żadnego spotkania w ciągu tych 6 tygodni. Materiały i sesje medytacyjne były ciekawe, a po każdej z nich czułam się odnowiona.

Od tamtej pory próbuję medytować według rekomendowanej, dwukrotnej częstotliwości w ciągu dnia (jest to element mojego codziennego rozkładu dnia). Po każdej sesji medytacyjnej doświadczam uczucia pokoju i radości, które są pomocne w dobrym rozpoczęciu dnia. Jest to także źródło siły i energii do kontynuowania medytacji.

Moja podróż trwa. Po pewnym czasie byłam już przeświadczona, że swoim doświadczeniem medytacji powinnam podzielić się z moimi przyjaciółmi i Wspólnotą. Urządziłam więc w swoim domu pokój do medytacji

i zaczęłam organizować sesje jeszcze w tym samym roku. Cieszę się, że o praktyce medytacji opowiedziałam wielu osobom, do których zdołałam dotrzeć. Mogą teraz doświadczać owoców działania Ducha Świętego przez praktyki medytacji chrześcijańskiej.

Dzień po dniu odczuwam, że staję się coraz bardziej cierpliwa, tolerancyjna i kochająca każdego człowieka. Każdego poranka dziękowałam Mu za nowy dzień, a wieczorem za to, czym obdarzył mnie w ciągu dnia. Wiem, że problemy życiowe nagle nie znikną, ale teraz czuję się bardziej wyciszona i pewna siebie, aby zmierzyć się z każdym z tych wyzwań.

Wierzę, że zawsze da się znaleźć sposób rozwiązania każdego problemu, niezależnie od jego znaczenia dopóki mam odwagę liczyć na Niego i ze wszystkich sił dążyć do rozwiązania tego problemu. Moje wnętrze i życie modlitwą też się zmienia i jest teraz bardziej skoncentrowane na uważności niż na zamiarach. Jezus powiedział: „Nie bądźcie jak oni. Ojciec wie, czego Ci potrzeba, zanim go o to poprosisz”.

Podobnie życie mojej rodziny wkracza w nową rzeczywistość. Czuję się bliżej związana z moim partnerem i moją córką, czego wcześniej nie doświadczałam. Jestem pewna, że wszyscy się do siebie bardziej zbliżyliśmy z powodu umiłowania każdego z nas przez Niego.

Medytuję od więcej niż 4 lat i przez cały ten okres nigdy nie zwątpiłam, że On powołał nas do tego, abyśmy się do Niego zbliżyli przez praktykę medytacji chrześcijańskiej. Jestem Mu wdzięczna za to wezwanie.

Tłumaczyła Beata Mizerska

CHRZEŚCIJAŃSKA MEDYTACJA

(cd. z Kwartalnika nr 17)

M y chrześcijanie, powołani jesteśmy do tego, aby w naszym życiu towarzyszył nam duch ubóstwa lub inaczej – jesteśmy powołani do osiągnięcia takiego stopnia bezinteresowności, który pozwoli nam się stać ludźmi w pełni, głęboko wrażliwymi na istnienie drugiego – Boga i bliźniego.¹

Ubóstwo, o jakim tu mowa, to ubóstwo ducha, w którym nie pożądamy niczego dla siebie. Ono jest otwartością na inność drugiego. Osiągnięcie bezinteresowności jest zasadniczym celem medytacji rozumianej jako wysiłek, który podejmujemy podczas jej trwania. Nie jest to łatwe. W nas stale coś się dzieje, ciągle nam o coś chodzi, doświadczamy natłoku myśli, przeżyć, emocji, wyobrażeń. W medytacji trzeba to wszystko uspokoić. Stąd skupienie jest warunkiem wstępnym medytacji. Najczęściej

mówi się o wyciszeniu myśli, wyobraźni, oczekiwań. Praktycznie nie jest możliwe całkowicie wyciszyć pracę myśli i wyobraźni, gdyż jesteśmy ludźmi, nasz umysł musi się stale czymś zajmować. W związku z tym pojawiają się różne propozycje osiągnięcia wyciszenia.

Kasjan podaje praktykę stałego powtarzania jednej sentencji wziętej z Pisma Świętego lub z liturgii. Za najbardziej odpowiednią uważa: *Boże wejrzyj ku wspomoczeniu memu. Panie pospiesz ku ratunkowi memu.* W klasycznym średniowiecznym tekście o medytacji czytamy:

Uderzaj w tę nieprzeniknioną chmurę niewiedzy wyostrzonym grotem płomiennej miłości i nie odwracaj się od tego, cokolwiek by nie było.²

Ignacy Loyola proponował wykorzystać wyobraźnię, aby skoncentrować się na wydarzeniach opisanych w Ewangelii. W *Opowieściach pielgrzyma*, rosyjskim tek-

ście z XIX wieku o modlitwie, podana jest rada, by się wsłuchiwać w stale powtarzane wezwanie modlitwy Jezusowej: „Panie Jezu, Synu Boga żywego, zmiłuj się nad nami grzesznymi”. Anthony de Mello radzi skoncentrować się na własnym ciele i jego odczuciach, aby w ten sposób zająć naszą wyobraźnię. Ciało ma jedną bardzo pozytywną cechę, ono jest zawsze „tu i teraz”, a z Bogiem możemy się spotkać jedynie „tu i teraz”. Jeżeli mnie coś boli, to tylko teraz. Jeżeli mnie coś wczoraj bolało, to obecnie mam jedynie wspomnienie o tym bólu, które samo w sobie nie jest bólem. Ciało nas zakorzenia w „tu i teraz”, co pozwala nam trwać przed Bogiem, o ile nie koncentruje nas samo na sobie, co się niestety najczęściej dzieje w codziennym życiu. John Main natomiast proponuje osiągnąć wyciszenie poprzez ubóstwo, polegające na wypowiedaniu jedynego werseku – mantry³.

Adalbert de Vogüé ostrzega jednak przed mechanicznym traktowaniem tej krótkiej sentencji lub słowa. W chrześcijańskiej tradycji powtarzana sentencja niesie w sobie głębokie przesłanie odnoszące się do sensu i postawy podczas modlitwy. W tej mierze przypomina ona „Modlitwę Pańską”, która nie tylko jest najważniejszym tekstem modlitewnym chrześcijaństwa, ale jest także szkołą modlitwy uczącą nas właściwej postawy. Kiedy wypowiadamy „Ojcze”, od razu wchodzimy we właściwą relację z Bogiem jako Ojcem nas wszystkich. Dzieje się tak jednak wtedy, gdy robimy to szczerze i świadomie. Podobnie, jeżeli weźmiemy sentencję zaproponowaną przez Kasjana: *Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu. Panie pospiesz ku ratunkowi memu* – to wyraża ona pokorę i skruchę serca modlącego się. Podobnie formuła „modlitwy Jezusowej” wprowadza nas w postawę pokory i skruchy wobec Boga. Postawa skruchy jest najbardziej autentyczną odpowiedzią człowieka na żywe spotkanie z Bogiem. W Katechizmie Kościoła Katolickiego czytamy:

Podstawą modlitwy jest pokora. „Nie umiemy się modlić tak, jak trzeba” (Rz 8,26).

Pokora jest dyspozycją do darmowego przyjęcia daru modlitwy (KKK 2559).

Można także zaproponować jeszcze inne „metody”, np. muzykę, w którą się wsłuchujemy, ale jednocześnie nie koncentrujemy się na niej. Staje się ona dla nas przestrzenią spotkania z Tym, który Jest. Pozwala ona zaabsorbować naszą warstwę zmysłowo-emocjonalną i przez to wyciszyć zagłuszanie głębszego poziomu tak, że serce może być otwarte na obejmującą nas obecność Boga. Takim czynnikiem może być także kontakt z przyrodą i jej pięknem. Wszelkimi zmysłami możemy odczuwać naszą obecność w niej. Nie tylko wzrokiem, ale i zmysłem dotyku możemy odczuwać wiatr, który nas owiewa, a uszami słuchać harmonię głosów, która nas uspokaja, wędchem



foto. wccm.org

odczuwać świeżość powietrza. Dopiero wówczas, gdy wyciszy się w nas wszystko to, co wytwarza chaos, co wrywa nas z prostoty obecności „tu i teraz”, a wprowadza w szamotaninę przeżywania naszych wyobrażeń, gdy zrezygnujemy z nastawienia na osiągnięcie czegoś lub z potrzeby obrony przed czymś, co wydaje się nam zagrażać, wtedy można się otworzyć na rzeczywistość tego, co prawdziwie obecne, to znaczy na misterium samego Boga.

Jak widzimy metody wyciszania myśli są różne. Nie chodzi jednak o koncentrowanie się na nich, ani o techniczne ich używanie dla osiągnięcia samego stanu wyciszenia czy komfortu psychicznego. W medytacji najważniejsza jest wiara, przez którą wchodzimy w osobową więź z Bogiem misteryjnie obecnym i przenikającym wszystko. Wiara w języku biblijnym oznacza zawierzenie Bogu, co jest możliwe jedynie w bezpośredniej, żywej relacji. Wiara jest owym właściwym dostrojeniem, jest bowiem otwartością na inność Innego, którego oczekujemy⁴. Jest ona przeciwieństwem wszelkiego spodziewania się, czy oczekiwania czegokolwiek konkretnego, czegoś na miarę naszych wyobrażeń czy odczuć, choćby najwznioślejszego przeżycia, doznania. Wiara jest kluczem otwierającym nam to, do czego dążymy w medytacji.

3. Słowo Boże w medytacji

W naszej chrześcijańskiej tradycji zasadniczym nośnikiem wiary jest słowo, które jest głoszone i przekazywane w tradycji. Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa (Rz 10,17). Chrześcijaństwo jest religią słowa wcielonego, co oznacza z jednej strony, że Syn Boży, odwieczny Logos wcielił się w postać Człowieka. Z drugiej natomiast oznacza to, że słowo wiary, które przyjmujemy, musi się urzeczywistnić w naszym

życiu. Fakt wcielenia się Słowa Bożego, Drugiej Osoby Boskiej, ma ogromne znaczenie od strony praktycznej. Przez to nasze spotkanie z Bogiem dokonuje się przez Chrystusa. *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej „Orationis formas”* z dnia 15 października 1989 r. zdecydowanie podkreśla, że:

Medytacja chrześcijańska prowadzi modlącego się do tego, by w zbawczych dziełach Boga dokonanych w Chrystusie, Słowie Wcielonym, i w darze Jego Ducha, pojąć objawiającą się w nich zawsze – przez wymiar ludzki i ziemski – głębię Boga (Orationis formas 11).

Mamy zatem wchodzić w tajemnicę wcielenego Słowa przez rozpoznanie jego sensu, który jednak nie sprowadza się jedynie do treści intelektualnej, ale prowadzi do poznania żywego Boga. Wydaje się, że znakomicie oddaje tę tajemnicę Prolog do 1 *Listu św. Jana*, w którym daje on świadectwo „o usłyszeniu, ujrzaniu i dotykaniu Słowa”, które ostatecznie daje współuczestnictwo (dosłownie koinonian, czyli komunię):

*[To wam oznajmiamy], co było od początku (en arche),
cośmy usłyszeli o Słowie życia,
co ujrzeliśmy własnymi oczami,
na co patrzyliśmy
i czego dotykały nasze ręce –
bo życie objawiło się:
myśmy je widzieli,
o nim zaświadczamy
i oznajmiamy wam życie wieczne,
które było w Ojcu,
a nam zostało objawione –
cośmy ujrzeli i usłyszeli, oznajmiamy także wam,
abyście i wy mieli komunię (koinonian) z nami.
A mieć z nami komunię (koinonian), znaczy:
mieć je z Ojcem i z Jego Synem Jezusem Chrystusem.
Piszemy to w tym celu,
aby nasza radość była pełna (1 J 1,1–4).*

Przekaz tego, co apostołowie usłyszeli nie można sprowadzić zatem do treści intelektualnej, ale jest to wprowadzenie w żywą więź osobową (komunię). I taki jest cel medytacji chrześcijańskiej. Romano Guardini widzi początek medytacji chrześcijańskiej w zmianie skoncentrowania samej treści na Osobie Jezusa.

Medytacja chrześcijańska zrodziła się w momencie, gdy wierzący w Chrystusa zaczęli się koncentrować na Jego Osobie, aby Go spotkać, głębiej Go zrozumieć, otrzymać odpowiedź na pytania i wskazówki do działania⁵.

Nie można zatem słowa traktować tylko jako treści przekazu uchwytnej jedynie rozumowo. Wydaje się, że uczniowie Pana wiedzieli i wierzyli w to, że Jezus jest Mesjaszem, ale wydawało im się, że wiedzą to, kim powinien

być Mesjasz. I z perspektywy swojej wiedzy patrzyli na Niego w nadziei na spełnienie ich oczekiwań. Doświadczenie paschalne i spotkanie Zmartwychwstałego doprowadziło do przełamania tych wyobrażeń, jakie mieli. Stąd słowa Jana:

*co ujrzeliśmy własnymi oczami,
na co patrzyliśmy
i czego dotykały nasze ręce (1 J 1,1).*

Jednocześnie to doświadczenie odnosi się do tego, „co było od początku” - *en arche*. *Arche* w języku greckim oznacza nie tylko „początek”, ale także „zasadę”, „władzę”. Pierwsi filozofowie greccy, nazwani później presokratykami, jak wiemy z historii filozofii, szukali *arche*, czyli zasady istnienia, czyli tego co istnieje w sposób najbardziej podstawowy, a przez co jest metafizyczną zasadą całego istnienia i życia. Ono rządzi całym światem. I właśnie o tym *arche* mówi św. Jan w przytoczonym *Prologu* swojego listu. Myśmy je widzieli. Ono się objawiło w Słowie życia.

Nie można zatem słowa Bożego postrzegać jedynie w wymiarze samej treści intelektualnej. Wydaje się, że nieporozumienie polega na tym, że medytację chrześcijańską sprowadzono do rozmyślenia. Do dzisiaj takie podejście pokutuje i nie możemy się z niego otrząsnąć. Rozmyślanie może jedynie przygotować właściwą medytację, ale nią nie jest. Medytacja nad tekstem Pisma Świętego przez stałe powtarzanie wybranej sentencji lub słowa jest właściwie wsłuchiwanie się w to słowo pochodzące od Boga, aby usłyszeć głos samego Boga skierowany do nas. W medytacji nad słowem nie chodzi o jakieś zagłębienie się w „ukryte tajemnice” w sensie gnostycznym, czy szczególnie przeżycia, lecz odkrycie Obecnego w naszym życiu „tu i teraz”, mimo jego szarości, którą czasem widzimy jako „nieudane życie”. Słowo musi autentycznie dotykać naszego serca i stanowić dla nas apel, wezwanie przychodzące do nas od Osoby Jezusa, wezwanie do życia, które jest żywą więzią osobową, jest miłością. W medytacji chodzi nie tyle o zrozumienie, ale przede wszystkim o przemianę serca, o takie spotkanie z rzeczywistością, które prowadzi do doświadczenia prawdziwego życia. Nie chodzi zatem o intelektualizowanie treści, ale o słuchanie sercem. Dlatego w tradycji chrześcijańskiej mówi się o „modlitwie serca”, w którym można spotkać Boga.

Kiedy więc się wyciszamy, koncentrujemy i otwieramy, i przyjmujemy Boże słowo, wtedy przejmuje je owa „ciemna” wola chrześcijańskiego życia i przechowuje je aż do tej godziny, w której będzie potrzebne. (...) Medytacja w takiej postaci, jak ją opisaliśmy, obejmuje nie tylko poznanie, ale także wolę. Nie tylko jednak tę jasną wolę, ale także, a nawet przede wszystkim, tę ciemną, działającą w ukryciu⁶.

Medytacja musi sięgnąć tego, co nazywamy nieświadomością czy podświadomością, abyśmy w sytuacjach

skrajnych, kiedy dochodzi do głosu ten poziom, umieli właściwie w tych okolicznościach zareagować. Tak rozumiana medytacja jest niezmiernie istotnym składnikiem życia chrześcijanina w służbie świadomości „dzieciństwa Bożego”. Ona nas wprowadza w tę świadomość dziecka.

Oto musimy stanąć przed Bogiem naprawdę gotowi i za sprawą Bożą musi zakiełkować w nas coś Świętego⁷.

Włodzimierz Zatorski OSB

Przypisy:

1. R. Guardini, *Bóg daleki, Bóg bliski*, 39.
2. *Chmura niewiedzy*, Kraków 2003, 6.
3. J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 1992, s. 41.

4. *Wiara jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy* (Hbr 11,1)
5. R. Guardini tamże 124n.
6. Tamże, s. 127.

WŁODZIMIERZ ZATORSKI OSB – do klasztoru wstąpił w roku 1980 po ukończeniu fizyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pierwsze śluby złożył w 1981 r., święcenia kapłańskie przyjął w 1987 r. Założyciel i do roku 2007 dyrektor wydawnictwa Tyniec. W latach 2005–2009 przeor klasztoru, w latach 2002–2009 prefekt oblatów świeckich przy opactwie. Rok spędził w pustelni na Mazurach oraz w klasztorze benedyktyńskim Dormitio w Jerozolimie. Autor książek o tematyce duchowej, między innymi: *Przebaczenie, Otworzyć serce, Milczeć, aby usłyszeć i in.*

medytacja czy Medytacja?

Podstawowa trudność, jaką napotykamy w dyskusji nad medytacją chrześcijańską pojawia się już na samym początku i dotyczy jej zdefiniowania. Chciałbym zająć się tutaj jej szczególną odmianą, którą przekazał ojciec John Main OSB, który coraz powszechniej jest dzisiaj uważany za jednego z odnowicieli ruchu kontemplacji w Kościele Zachodnim i której uczą WCCM.

Dlatego najpierw zastanówmy się nad tym, jak Main odkrył i rozumiał medytację chrześcijańską?

W 1954 roku Main wstąpił do Brytyjskiej Służby Kolonialnej i został przydzielony do pracy w Kuala Lumpur. W trakcie wykonywania swoich obowiązków poznał hinduskiego swamiego Satyanandę, od którego nauczył się medytować. Już sam fakt, że spotkanie hinduskiego mnicha było początkiem nurtu odnowy modlitwy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim jest szczególnym wydarzeniem i powinien być przedmiotem refleksji w obliczu toczącego się dzisiaj dialogu międzyreligijnego. Czy jest w tym wydarzeniu, dla nas chrześcijan, zawarta jakaś nauka? Wierzę, że tak i mówi mi ona, że Bóg działa ponad ustawionymi przez nas barierami doktrynalnymi. Satyananada nauczył Maina sposobu medytacji mantrycznej, tzn. koncentrowania się na mantrze w celu uwolnienia się od reżimu myśli. Tak pisał o spotkaniu z Satyanandą w *Rozmowach z Gethsemani*:

„Już w czasie pierwszego oficjalnego spotkania z moim pierwszym nauczycielem uderzył mnie jego spokój i dyskretna mądrość. Pragnął się dowiedzieć, czy jestem wierzący, na co odparłem, że jestem katolikiem. Zapytał mnie wtedy, czy oddaję się medytacji. Odpowiedziałem,



foto: wccm.org

że próbuje, i zachęcony – krótko opisałem mu tak zwaną metodę Ignacjańską. Przez chwilę milczał, po czym delikatnie zauważył, że jego własna tradycja medytacji jest zupełnie odmienna. „Medytacja wymaga milczenia, bezruchu i skupienia. W tym celu używamy słowa, które nazywamy mantrą. Aby medytować, należy wybrać takie słowo, a następnie powtarzać je z wiarą, miłością i bezustanku. Oto cała istota medytacji.”

Nie wiemy jakiej mantry używał wtedy młody Main, wiemy jednak od o. Freemana OSB, jego ucznia i następcy, że miał obawy, czy jako katolik medytując z Satyanandą nie wchodzi w konflikt ze swoją wiarą i Kościołem. Jego obawy swami rozwiewał zapewnieniem, że medytowanie z nim nie tylko nie uczyni zeń hinduisty, ale prze-

ciwnie lepszego chrześcijanina. Main powrócił do Anglii i w wieku 33 lat rozpoznał w sobie powołanie i wstąpił do zakonu benedyktynów. Pragnął kontynuować medytację, o czym opowiedział swemu mistrzowi nowicjatu, który jednak zabronił mu dalszej praktyki, uważając ją za sprzeczną z nauką o modlitwie, którą głosił Kościół katolicki. Ojciec Main pisze dalej w Rozmowach z Gethsemani: „Kiedy zostałem mnichem, z posłuszeństwem benedyktyńskiego nowicjusza przyjąłem jednak inną metodę modlitwy. Była to modlitwa w większości złożona ze słów skierowanych do Boga i z myśli o Bogu. Zdecydowałem się czekać i odłożyłem jakąkolwiek poważną konfrontację, z poczuciem, że nowa forma modlitwy staje się coraz bardziej niezadowolająca.”

Po wielu latach „pięcia się po szczeblach kariery” w zakonie, został dyrektorem szkoły benedyktyńskiej w Montrealu. Był całkowicie zaprzęgnięty programami i nauczaniem, podwyżkami dla nauczycieli, zdobywaniem funduszy na budowę kolejnego skrzydła budynku szkolnego... I wtedy niespodziewanie zwrócił się do niego młody człowiek zadając szereg pytań na temat duchowości i mistyków chrześcijańskich. W całym nawale zajęć nie był to dobry czas na tego rodzaju rozważania, ojciec John wręczył więc swojemu rozmówcy bardzo trudną książkę Augustina Beckera pt. „Święta Mądrość”. Miał nadzieję, że chłopak albo się zniechęci, albo przez wiele tygodni będzie zgłębiał XVII-wiecznego mistyka. Jakże jednak mocno się pomylił! Już po kilku dniach chłopak wrócił. Był zachwycony tym czego się dowiedział! Wówczas także sam o. John sięgnął ponownie po tę książkę. Posłuchajmy dalej jego słów: „Częste podkreślanie przez Beckera szczególnej wagi, jaką święty Benedykt przypisał Rozmowom Kasjana spowodowało, że po raz pierwszy poważnie się nimi zainteresowałem. Tam właśnie – ku memu zdziwieniu – przeczytałem o praktyce, która polegała na wykorzystywaniu jednego krótkiego zwrotu w celu osiągnięcia wyciszenia potrzebnego do modlitwy”. Tak oto ojciec Main w lekturze Kasjana rozpoznał tę samą metodę medytacji, jakiej uczył go swami. Ale odnalazł też coś więcej: okazało się, że Ojcowie Pustyni nazywali ją czystą modlitwą, czy też modlitwą serca, zakorzenioną w Chrystusie. To odkrycie było dla Maina duchową rewelacją, nazwał je później „powrotem do domu”.

Miał więc już Main metodę, brakowało jeszcze mantry. Znalazł ją w Nowym Testamencie w Liście św. Pawła do Koryntian i w ostatnim zdaniu Apokalipsy św. Jana: Maranatha.

Jakże trafny i proroczy był to wybór niech świadczą słowa Benedykta XIV z książki Jezus z Nazaretu, kiedy pisze

o znaczeniu modlitwy Maranatha: „W zakończeniu I Listu do Koryntian Paweł umieszcza tę samą modlitwę w wersji aramejskiej, którą jednak można dzielić na dwa sposoby i w konsekwencji różnie rozumieć: Marana tha („Przyjdź Panie Jezus”), albo Maran atha („Pan przyszedł”). W tym podwójnym sposobie czytania wyraźnie widoczny jest specyficzny charakter chrześcijańskiego oczekiwania przyścia Jezusa. Jest ono wołaniem: „Przyjdź!” i jednocześnie pełną wdzięcznością: „On przyszedł!”. Z Didache (ok. 100 r.) wiemy, że to wołanie stanowiło część modlitw liturgicznych w celebrowaniu Eucharystii przez pierwszych chrześcijan[...].” Ojciec święty zapytuje: „Czy możemy więc modlić się o przyście Jezusa? Czy możemy szczerze mówić Marana tha? „Przyjdź Panie Jezus!”. Tak, możemy. Więcej nawet: musimy mówić! Modlimy się o antycypację Jego odnawiającej świat obecności. [...] Dlaczego nie mielibyśmy prosić Go, żeby również posłał nowych świadków swej obecności, w których przychodzi on sam?” (Jezus z Nazaretu. str. 306-309)

O. Bede Griffiths OSB, kolejny wielki kontemplatyk XXw., tak podsumowuje ten proces dochodzenia o. Maina do odkrycia medytacji w praktyce modlitwy Ojców Pustyni: „Sednem metody modlitwy, którą wprowadził John Main jest użycie mantry. Mantra jest słowem pochodzącym z sanskrytu i wywodzi się z zamierzchłej historii medytacji w Indiach. Geniusem ojca Johna było odnalezienie tego sposobu modlitwy u Kasjana i Ojców Pustyni. Zobaczył ją jako zachowaną w zakonie benedyktyńskim świętą tradycję, choć niemalże już utraconą. Reguła św. Benedykta wywodzi swą naukę o modlitwie właśnie od Kasjana. Dwie konferencje abby Izaaka o Modlitwie należą do klasyki całej teorii medytacji. Do tego właśnie „dokopał” się ojciec John w swoim klasztorze w Londynie na Ealingu. Do modlitwy, którą nazywano „czystą modlitwą”, bez słów i myśli - oto klejnot odnaleziony ponownie przez ojca Johna. Mantra stała się jego „wynałazkiem”, on pierwszy wystawił ją na światło dzienne i uczynił z niej prawowitą metodę modlitwy we współczesnym Kościele.” (źródło: Konferencja wccm.pl)

Tak oto medytacja o. Maina „przyjęła” chrzest i stała się chrześcijańska. Od tej, której nauczył go swami, odróżniała ją wiara w Chrystusa, który stał się jej Centrum i celem. I w ten sposób medytacja stała się jednocześnie modlitwą!

U Maina nie ma więc konfliktu, między medytowaniem a modleniem się. Main połączył dwa w jedno, medytować mantrą Maranatha to jednocześnie modlić się modlitwą czystą. Trzeba tu podkreślić, że mantra Maranatha nie była

dla niego celem samym w sobie, czyli nie była przedmiotem medytacji. Była tylko środkiem do nadrzędnego celu – zjednoczenia z Chrystusem. Do tego stopnia, że polecał nie myśleć podczas medytacji o jej znaczeniu. Dlatego wybrał słowo, które z niczym się nie kojarzy, gdyż jest słowem z obcego nam języka. Ale jednocześnie, jak słyszeliśmy w słowach Benedykta XIV, jest świętym słowem z naszej tradycji religijnej.

Main zdawał sobie dobrze sprawę z kontrowersji wokół słowa „mantra”, ale odważnie nazwał Maranatha mantrą, na co dziś możemy patrzeć jak na dowód dalekowzroczności i proroczego wyczucia współczesnego języka. Można tu ponownie zacytować o. Bede: „Musimy nauczyć się jakiejś techniki medytacji, ale nie wolno pomylić metody z celem. Dotyczy to też powtarzania mantry. Wierzmy, że mantra utrzymuje nas w pokorze. Na to nieustannie zwracał uwagę ojciec John. „W ciszy powtarzane słowo”-mawiał - „trzyma ego na wodzy i pomaga ci przekroczyć siebie”. Tak jest pod warunkiem, że mantrze towarzyszy wiara i miłość. W przeciwnym wypadku nie ma ona znaczenia, staje się zwykłą mechaniczną czynnością. W takim jej traktowaniu kryje się prawdziwe niebezpieczeństwo, ale jako wyraz wiary, jest ona potężnym środkiem kierującym naszą miłość i wiarę na Boga. Ojciec John nalegał na wytrwaniu przy mantrze podczas całego czasu medytacji. Jeżeli zatrzyma się jej powtarzanie naturalnie, to dobrze, ale w żadnym przypadku nie należy czynić tego świadomie. Medytacja mantrą jest procesem dochodzenia do tego punktu w nas, gdzie wszystkie właściwości duszy oświetlane są przez światło prawdy. Tam duch człowieka spotyka się z Duchem Boga. Zadaniem mantry jest zjednoczyć w tym punkcie całą osobę, jej ciało, ducha i duszę z Duchem Boga.” (źródło: Konferencje wccm.pl). Ojciec Bede odpowiada niemal na wszystkie zarzuty stawiane słowu mantra przez jej zagorzałych chrześcijańskich przeciwników.

Wróćmy do problemu z nazewnictwem. Wiemy już jak John Main doszedł do swojej praktyki medytacji chrześcijańskiej łącząc metodę, której nauczył się na Wschodzie, z mantrą, którą zaczerpnął z Nowego Testamentu. Problem leży w tym, że w chrześcijańskim języku duchowości medytacja była i jest do dzisiaj używana w rozumieniu pobożnego, świętobliwego rozmyślenia nad treścią Pisma Świętego. Tak ją na przykład rozumie o. Konrad Małys OSB, benedyktyn z Tyńca. Na pytanie „Czy jest medytacja chrześcijańska?” odpowiada: „Łaciński źródłosłów meditatio (od meditari) oznacza rozmyślanie o czymś, zastanawianie się, ale też i ćwiczenie, zaprawianie się w czymś, a nawet w pewnych kontekstach - naśladowanie. Medyta-

cja chrześcijańska, w ścisłym znaczeniu, jest rozważaniem Pisma Świętego jako żywego Słowa Bożego. W znaczeniu szerokim - pobożnością.” (4/2002 Miesięcznik „List”)

Jak więc poradzić sobie z wieloznacznością określenia medytacja chrześcijańska, przy jednoczesnym podkreśleniu szczególnego jej rozumienia przez ojca Johna Maina?

Jedno rozwiązanie zaproponował o. E. Larkin OCAM. Proponuje on używać dużej litery, jako nazwy własnej: „Medytacja Chrześcijańska, gdy pisana z dużej litery, jest nazwą własną i określa specyficzną formę medytacji rozwiniętą przez Johna Maina, benedyktyna z Anglii. John Main posłużył się jedną z praktyk Ojców i Matek Pustyni, tzw. „modlitwę monologową” polegającą na powtarzaniu krótkiego słowa z Pisma świętego, jako mantry, nawiązał do rekomendacji autorów „Obłoku niewiedzy” użycia „pojedynczego słowa” w modlitwie i uczynił z tego codzienną dyscyplinę Medytacji Chrześcijańskiej.” (źródło: Konferencje wccm.pl)

Drugim sposobem, który stosujemy, jest dodawanie do określenia „medytacja chrześcijańska” uszczegółowienia: wg nauki o. Johna Maina OSB.

Dla usystematyzowania przypomnijmy jeszcze raz jakiej medytacji chrześcijańskiej uczył o. John Main. Zawiera ona w sobie 4 elementy:

1. Bezruch ciała w pozycji wyprostowanej: Usiądź na krześle, na stołeczku medytacyjnym lub w siadzie skrzyżnym na podłodze. Siedź nieruchomo i trzymaj plecy w pozycji wyprostowanej. Ciało niech będzie uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie.

2. Mantra Maranatha: Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy mantrę Maranatha. Powtarzaj ją z równym natężeniem jako cztery sylaby MA-RA-NA-THA. Wsłuchuj się w nią, jak wybrzmiewa w twoim sercu.

3. Bezruch myśli poprzez nieustanne powtarzanie mantry: Powtarzaj mantrę bez przerwy podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłócą jej bieg, delikatnie i czule wróć do jej recytacji. Nigdy nie osądzaj swojej medytacji po ilości rozproszeń ani jakichkolwiek innych doznań.

4. Dyscyplina: Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20-30 minut.

Andrzej Ziółkowski

CISZA I SKUPIENIE W ZAKŁADZIE KARNYM

Zakład karny typu zamkniętego. Zwiększone zabezpieczenia ochronne i wzmożona kontrola nad aktywnością osadzonych, tych wielokrotnie karanych. Czy w takich warunkach i świadomości recydywistów można osadzić praktykę kontemplacji? Dla wielu taki pomysł wydaje się utopią. Gdy odsuniemy jednak nasze wyobrażenia o ciężkim więzieniu, to zobaczymy w nim człowieka. Powoli poznajemy jego historię, osobowość, motywacje. Widzimy cierpienie - tak naprawdę zadane sobie, bo wcześniej zadane innym. Każda reakcja jak echo nieodwołalnie powraca. Pojawia się jednak pytanie: czy chce on zmienić swoje życie? Czy podoła tej wewnętrznej praktyce? Nie wiem. Uważam jednak, że należy mu dać szansę i zaproponować jedną z „najcenniejszych dróg” do odzyskania „prawdziwego życia”, a przez to powrotu do społeczeństwa.

Pierwsze spotkanie odbyło się w październiku 2011 r. Stało się to możliwe dzięki niezwykle ofiarności i życzliwości Zdzisława Majki, który dobrowolnie i nieodpłatnie przyjeżdża co dwa tygodnie do zakładu i uczy osadzonych medytacji. Dzięki jego inicjatywie i szczodrości innych medytujących grupa w Zakładzie Karnym w Raciborzu otrzymała 21 poduszek medytacyjnych, stolik, kilkanaście karimat oraz książki i prasę tematyczną. Z tych darów korzysta teraz 16 osadzonych, którzy w pozycji siedzącej, z wyprostowanymi plecami dobrowolnie poddają się „ry-



fot. Tomasz Brzozowski

gorowi” wewnętrznej modlitwy. Cisza i skupienie, które powstają wskutek medytacji jest imponująca, mimo że z zewnątrz docierają odgłosy więziennej rzeczywistości. Przez około 15 – 20 minut atmosfera medytacji wydaje się wypełniać nie tylko „wnętrza” osadzonych. Siła modlitwy usuwa z pozoru niezniszczalną konstrukcję murów i krat zbudowanych we własnych sercach. To pozytywne doświadczenie rysuje się na ich twarzach. Na koniec każdego spotkania widać też wyczekiwanie następnej sesji medytacji chrześcijańskiej.

Tomasz Brzozowski

MGR TOMASZ BRZOZOWSKI starszy wychowawca działu penitencjarnego; zajmuje się działalnością KO, sportową oraz biblioteką w Zakładzie Karnym w Raciborzu.

A ONI WCIAŻ PRZYCHODZĄ...

Mija piąty miesiąc, a oni wciąż przychodzą medytować. „Głód głębi serca” – taki tytuł nosi książka ojca Johna Maina OSB i tak mogę nazwać to, z czym spotykam się w więzieniu.

Gdy Paulina poprosiła mnie o wprowadzenie skazanych z Raciborza w medytację mówiąc „że jest tam zainteresowany wychowawca ...”, wydało mi się to dość egzotyczne. Na początku bardziej ciekawiło mnie to, jak jest w samym więzieniu, niż to że mam poprowadzić wykład o medytacji.

Szybka decyzja i kontaktuję się z wychowawcą Tomaszem Brzozowskim. Umawiamy się na wstępne spotkanie. Wszystko okazuje się dla mnie nowe, pytam o to jak się zachowywać, jak zwracać do więźniów, jakie tematy mogę podejmować, a jakich lepiej unikać, czy jest bezpiecznie... Te ustalenia wcale mnie nie pocieszyły... Po-

zostało wiele wątpliwości i obaw. To przecież ciężkie więzienie dla recydywistów.

Dotychczas właściwie nie znałem nikogo, kto byłby pozbawiony wolności. No, może jedną osobę, ale za granicą. Później okazało się, że jednak znałem kogoś, o kim nigdy bym nie pomyślał... Zresztą o tej pierwszej osobie też bym nigdy nie pomyślał, dopóki to się nie stało. Odkrycie – byli więźniowie są wśród nas. Mam małą wyobraźnię!

Staram się przygotować najlepiej, jak umiem. Na co położyć akcent? Czy pokazać medytację jako modlitwę, czy metodę rozwoju psychologicznego? Jak mówić, by dobrze zrozumieli ideę takiej praktyki? Nie mogę napisać przemówienia i go odczytać, bo wyjdzie drętwo. Ale przychodzi refleksja – nie mogę się skupiać na przemówieniu – medytacja to przede wszystkim praktyka.

Pierwszy raz jakoś poszło. Już nie pamiętam dobrze, ale

chyba tylko dwie osoby wyszły w trakcie spotkania. Co będzie na drugim spotkaniu, czy w ogóle ktoś przyjdzie? Przyszli! Wciąż przychodzą. Nie planowałem tego. Myślałem, że zrobię wstęp i może jeszcze raz przyjdę, ale widzę... ten głód głębi serca. Nie mogę odpuścić...

Taki domek od nich dostałem. Jest piękny. Bardzo starannie i solidnie wykonany. Jestem wzruszony. Wykonał go więzień o imieniu Zdzisław. Dziękuję panie Zdzisławie! Na sukces tego projektu składa się wiele elementów. Przede wszystkim dobrze działająca Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce. W tej wspólnocie są osoby bardziej lub mniej zaangażowane, jedni inspirują drugich. Na przykład Urszula Wojciechowska - Budzikur, która wprowadziła medytację chrześcijańską do polskich więzień w ramach autorskiego programu „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”. Od niej Tomasz Brzozowski, wychowawca w ZK w Raciborzu, dowiedział się, że to ma nieocenioną wartość i teraz sam organizuje nasze spotkania po tamtej stronie muru. Anonimowe osoby, w czasie Meditatio 2012 w Kielcach oraz w czasie Szkoły Medytacji w Luboniu wsparły finansowo grupę medytacji w raciborskim więzieniu. Kupiliśmy i rozdaliśmy książki,



fot. Zdzisław Majka

poduszki do medytacji i maty. Pozytywnie odpowiedział też redaktor Jan Turnau z Gazety Wyborczej przesyłając nam nowe tłumaczenie Ewangelii Świętego Jana, które mogłem podarować więźniom. Duch Święty działa! Wszystkim bardzo serdecznie dziękuję w imieniu swoim i medytujących więźniów.

Zdzisław Majka

ZDZISŁAW MAJKA informatyk, medytuje od 1999 r.

WSPÓLNA PŁASZCZYZNA

Wspólna płaszczyzna (dosł. wspólny grunt) - pod takim tytułem odbyło się w Singapurze w dniu 7 stycznia 2012 roku kolejne Meditatio WCCM poświęcone dialogowi międzyreligijnemu. Zgromadziło ono licznych gości i uczestników reprezentujących: taoizm, buddyzm, hinduizm, islam i chrześcijaństwo. Seminarium poprowadził o. Laurence Freeman OSB. Słowo wstępne wygłosił uczestniczący w obradach Arcybiskup Singapuru Nicholas Chia Yeck Joo.

Poniższy artykuł ukazał się w dzienniku „The Straits Times” w dniu 10 stycznia 2012 roku.

Cicha kontemplacja na wspólnej płaszczyźnie

Ostatni weekend spędziłam w audytorium Catholic Junior Collage, razem z pozostałymi 400 uczestnikami, słuchając przedstawicieli religijnych, którzy dzielili się kontemplacyjnym bogactwem ze skarbców swych religijnych tradycji. W swoich wykładach skupili się na kontemplacji i medytacji – wspólnej drodze poszukiwania Boga, Ostatecznej Rzeczywistości, czy też Boskiej Świadomości poprzez praktykę ciszy i bezruchu.

Szczególnie intrygujące było to, że po kilku sesjach

regularnie przygaszały światła i wszyscy siedzieliśmy w ciszy razem medytując. Próbowaliśmy uspokoić nasze trajkoczące „małpie umysły” w natłoku myśli. Staraliśmy się, używając różnych metod, uwiązać, jak to określił buddyjski mnich Ven. Shi Chuan Guan, „chodzącą krowę naszego umysłu” do palika uwagi i skupienia. Niektórzy używali słowa modlitewnego zaczerpniętego z Biblii, inni z sanskryckiej mantry, jeszcze inni obserwowali swój oddech lub przesuwali w palcach paciorki mużułmańskich różańców, wypowiadając 99 świętych imion Allaha. Nie wszystkim udawało się wytrwać w bezruchu. Zadzwoniły dwa czy trzy niewyciszone telefony komórkowe, byli też tacy, którzy wykorzystali czas medytacji na zrobienie kilku zdjęć i wysłanie ich na swoje Facebooki.

Spotkanie znacząco nazwane „Wspólny grunt” zostało zorganizowane przez Archidiecezjalną Komisję do Spraw Międzyreligijnych i Dialogu Ekumenicznego oraz Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej. Rządowa Organizacja ds. Wyznań i Religii (IRO) również udzieliła mu swojego pełnego poparcia. W swym powitaniu dzinista Ashvin Desai, prezydent IRO, zauważył: „Żyjemy w szybko zmieniającym się świecie, w którym jak grzyby po deszczu rośnie liczba zarówno gabinetów Spa, jak również rekolekcji wszelkiego typu. Coraz więcej ludzi podejmuje

praktykę jogi, medytacji i innych form rozwoju duchowego i osobistego. Jest to dowód na rosnące zapotrzebowanie na prywatny czas i miejsce."

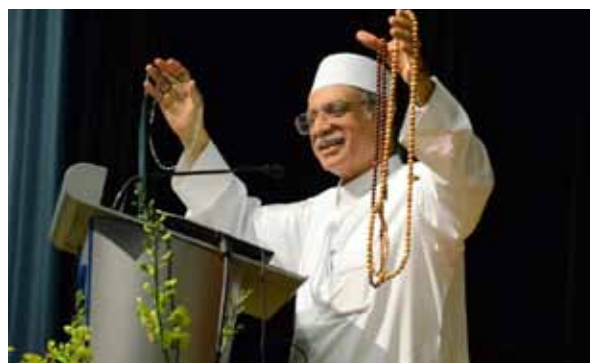
Matka Mangalam - 85 letnia hinduska i dożywotnia przewodnicząca hinduskiej organizacji charytatywnej Pure Life Society w Malezji (w tej to właśnie organizacji John Main poznał w 1955 r. swamiego Satyanandę, od którego nauczył się medytacji zwanej mantrą. Przep. tłum.) - wyraziła to jeszcze dosadniej mówiąc o „wołającej wielkim głosem potrzebie ciszy” w dzisiejszym świecie, opanowanym przez hałas i nadaktywność.

Jeżeli to wszystko brzmi jak New Age, to zapewniam, że takie nie jest. Medytacja leży u podstaw bardzo starej praktyki siedzenia w bezruchu, w ciszy, w byciu uważnym na to, co jest tu i teraz – uważnym na życie w nas samych, wokół nas i na Źródło Życia wewnątrz nas. Poszczególne tradycje wiary używają różnych określeń i słów, ale wiele z nich uczy mądrości i wglądu w to, że Boskość zamieszkuje w każdym z nas i jest tryskającym źródłem, z którego możemy zawsze zaczerpnąć.

Kiedy chrześcijanin siedzi i skupia się na jednym słowie, jak Jahwe czy maranatha, gdy taoista podąża za swym wznoszącym się i opadającym oddechem, by osiągnąć wewnętrzną harmonię, muzułmanin recytuje kolejne imiona Allaha a hinduista włącza w medytację czakry w swoim ciele – wszyscy oni zanurzają się w tradycyjną praktykę, specyficzną dla swojej duchowości, lecz jednocześnie styczną dla wszystkich religii: dotykania Boga w ciszy.

Ten kontemplacyjny wymiar wielu religii leży poza sferą ich doktryn oraz dogmatów. Dzięki temu jest on bardzo pomocny w ważnej obecnie kwestii, jaką jest prowadzenie wartościowego dialogu między religiami. Dialog ten rozpoczyna się od wzajemnego poznania i zrozumienia. Wraz ze zrozumieniem pojawia się szacunek dla różnic między religiami. Poczucie jedności w różnorodności jest możliwe, co podkreślali liczni rozmówcy. Nie jest to jednakże równoznaczne z twierdzeniem, że wszystkie religie uczą tego samego. Wręcz przeciwnie, gdyż każda z nich wyrasta z sobie właściwego podłoża historycznego i kulturowego. Mają jednak wspólne elementy, a modlitwa jest jednym z nich.

Siedzenie razem i medytowanie, bez względu na to, czy nazwiemy je dhikr, dżing gong, samayik, samatha czy modlitwa wnętrza, jest to wyraz harmonii religijnej przejawiającej się w działaniu. To widoczny znak poszanowania i tolerancji dla innych wyznań. Ten akt modlitwy mówi,



fot. Chua Mui Hoong

więcej niż zdołają to wyrazić słowa, o tym jak bardzo szanuję i podziwiam wiarę drugiego człowieka, pozostając jednocześnie wierny mojej własnej tradycji duchowej.

Aspekt wzajemnego poszanowania przepełniał zarówno mówców jak i słuchaczy. Wielu z nich było zachwyconych faktem, że takie wydarzenie miało miejsce w Azji - regionie rozdartym konfliktami na tle religijnym, często krwawymi. Dla znacznej liczby uczestników ważny był też fakt, że to właśnie Singapur był gospodarzem tego spotkania, stając się żywym przykładem tego, że ludzie różnych ras i wyznań potrafią żyć i pracować w harmonii społecznej i kulturowej. Jak powiedział o. Laurence Freeman, benedyktyn z Londynu, Singapur otrzymał „praktyczną sposobność” stania się „świadkiem” przyjaznego dialogu między religiami. Kilku przemawiających wyraziło nadzieję otwarcia w Singapurze centrum medytacji dla wyznawców różnych religii.

Habib Syed Hassan Al-Attas, imam meczetu Ba'alwie w Singapurze, zakończył swój wykład o sufickiej tradycji kontemplacji bardzo pięknym gestem-symbolicznym jedności międzyreligijnej. Sięgając za poły swych szat wyciągał sznury z nawleczonymi na nie koralikami – jeden po drugim. I tak po chwili z jego dłoni zwisały hinduska dżapa i tybetańska mala - każda z nich ze 108 koralikami, islamska subha z 99 paciorkami - imionami Allaha – i katolicki różaniec. Wszystkie one były piękną ilustracją różnych dróg do wspólnej płaszczyzny naszych tradycji.

Opuszczałam seminarium utwierdzona w mojej katolickiej wierze i z silnym postanowieniem podążania drogą cichej modlitwy. Przepełniała mnie duma z mojej ojczyzny i jej mieszkańców, którzy mogą być dla innych krajów przykładem dzielenia się wiarą na wspólnej płaszczyźnie – źródle, z którego tryska boska i święta energia, dostępna w każdej religii.

Chua Mui Hoong
The Straits Times 10.01.2012
(przedruk za pozwoleniem)
przekład Andrzej Ziółkowski

CZUWANIE

Cała aula,
szklane akwarium,
medytuje.
Od szyb ciągnie
mokrym śniegiem.
Cisza. Kaszel
pojedynczej osoby.
Siedzimy
z zamkniętymi oczami.
Buczą świetlówki.
Nie śmiem sprawdzać,
czy inni dalej
medytują.
Tylko otwierając oczy
dowiem się,
czy inni mają zamknięte.
W pewnej chwili
dobiega nas
szczęk kluczy w zamku.

Zakładam,
że to nie święty Piotr
nimi podzwania.
Niemal niesłyszalnie
trzaska aparat
fotograficzny.
Ktoś więc musiał
otworzyć oczy.
Ktoś więc czuwa.

Ewa Elżbieta Nowakowska
Kraków, 13.02.2012

Wiersz powstał po medytacji w auli Ignatianum
z o. Laurencem Freemanem OSB

EWA ELŻBIETA NOWAKOWSKA (ur. w Krakowie) – poetka, tłumaczka, eseistka. Wydała tomy wierszy *Dopiero pod pewnym kątem* (1999), *Nieboskłony* (2003), *Okno* (2010) oraz zbiór opowiadań *Apero na moście* (FORMA 2010). Jej dorobek translatorski obejmuje trzynaście książek o różnorodnej stylistyce i tematyce autorstwa m.in. Thomasa Mertona i Laurence'a Freemana.

Kalendarium



MARANATHA PAN PRZYCHODZI ZAWSZE!

PRZEBUDZENIE W CISZY

Wiosenne Rekolekcje
Medytacji Chrześcijańskiej

11 - 13 MAJA 2012

Prowadzenie

o. Jacek Truszczyński OP - Szczecin

Dom Zakonny Ojców Paulinów Informacje i zapisy
w Łukęcinie www.wccm.pl

Serdecznie zapraszamy!

NIGDY NIE JESTEŚ SAM

III REKOLEKCJE MEDITACYJNE DLA SKAZANYCH

11-13 MAJA 2012 WĄSOSZ GÓRNY

PROGRAM:

PIĄTEK 11.05.2012r.

16.00-16.30 Rozpoczęcie
16.30-17.00 Medytacja
17.00-17.30 Przerwa na kawę
17.30-18.15 Konferencja

SOBOTA 12.05.2012r.

09.00-10.00 Medytacja
ZK Racibórz-Tomasz Brzozowski
i Zdzisław Majka,
AŚ Poznań - Jan Sar
10.00-10.30 Przerwa na kawę
10.30-11.15 Konferencja
11.15-11.45 Medytacja
11.45-12.00 Przerwa
12.00-13.00 Praca w podgrupach
13.00-15.00 Przerwa na obiad
15.00-15.30 Medytacja
15.30-15.45 Konferencja
15.45-16.15 Przerwa na kawę
16.15-17.15 Medytacja
17.15-18.30 Rozmowy indywidualne

NIEDZIELA 13.05.2012r.

09.00-10.00 Msza Święta
10.00-10.30 Przerwa na kawę
10.30-11.00 Medytacja
11.00-11.45 Konferencja
11.45-12.00 Przerwa
12.00-13.00 Zakończenie



Ks. Wojciech Nowak, jezuita, wykładowca
Papieskiego Wydziału Teologicznego
w Warszawie, kierownik działu duchowości
w Europejskim Centrum Komunikacji i Kultury
w Warszawie-Falenicy; duszpasterz osób
rozwiezionych i pozostających w separacji
oraz żyjących w związkach niesakramentalnych;
modlitwę kontemplacyjną praktykuje od 1990
roku, od 1993 roku prowadzi regularne kursy
i rekolekcje medytacyjne.

Organizatorzy:



Okręgowy
Inspektorat
Służby Więziennej
w Katowicach

Areszt Śledczy
w Częstochowie



Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

Wybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie na krześle, stołku lub poduszce medytacyjnej. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Oddychaj naturalnie i spokojnie. Pozostań w stanie koncentracji i relaksu. Powoli, wewnątrz, zacznij powtarzać proste słowo modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji. Gdy pojawią się rozproszenia lub spotrzeżesz „puszkę” - powracaj do wybranej mantry. Trwaj w dwudziestominutowym medytacyjnym milczeniu rano i wieczorem, dzień po dniu, a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa, a jej owoce rozpoznasz w codziennym, aktywnym życiu.

* W języku aramejskim: *Przyjdź, Pani! Pan przychodzi.*

MARANATHA*

Adresy grup medytacyjnych:

Cotygodniowe spotkanie w grupie daje wsparcie i zachętę dla tych, którzy tego potrzebują lub napotykają trudności na swej ścieżce. Każdy z nas potrzebuje od czasu do czasu zachęty, którą zyskuje przypatrując się wierze innych oraz ich wierności praktyce.

BIAŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601311135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
środa, godz. 19:30

CIESZYN

Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 727903601, maksym.k@wp.pl

GLIWICE

Kościół Parafialny
p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Trynku
Kontakt: Paweł Fraś, tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl
piątek, godz. 17.45

JASIENICA MAZOWIECKA (k. Ostrowi Mazowieckiej - kierunek Andrzejewo)

ul. Pawła Jasienicy 30 wikariat plebanii (wejście od szczytu budynku)
Kontakt: ks. Rafał Figiel
rafalfigiel@op.pl tel. 603 855 778
wtorek, godz. 19.30

KOMORÓW (k. Pruszkowa)

Plebani kościoła parafialnego pw. Narodzenia NMP ul. 3-go Maja 9
Kontakt: Marian Brzozowski
brzozowskim@wp.pl tel. 605 068 753
wtorek, godz. 19.15

KATOWICE

Archiecezjalny Ośrodek
Duszpasterstwa Akademickiego
ul. Wita Stwosza 16
Kontakt: Joanna Dworok,
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl
Grzegorz Płonka,
tel. 603 240 063, grzegorzplonka@op.pl
piątek, godz. 18.00

LUBLIN

Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstantynów 1 D
Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK
boguku@poczta.onet.pl
Ewa Grodecka, tel. 665 299 112
grodecka.ewa@gmail.com
środa, godz. 20:30

ŁÓDŹ

Parafia Chrystusa Króla (dom parafialny)
Kontakt: ks. Kazimierz Woźniak
tel. 42 688 72 54, kazek@toya.net.pl
środa, godz. 19:15

MYSZKÓW

Parafia p.w. Św. Piotra i Pawła Apostołów
Kontakt: Urszula Wojciechowska-Budzikur
tel. 609 234 460
sobota, godz. 08:00

ORNONTOWICE

Parafia św. Michała Archanioła,
salka przy probostwie
Kontakt: Grzegorz Zdrzałek,
tel. 501 710 650, gzdrzalek@interia.pl,
Maria Maciata, tel. 608 301 102,
mariamaciata@autograf.pl
poniedziałek, godz. 19:00

OLSZTYN

Parafia św. Arnolda
Joanna Buzderewicz, tel. 609645204
Katarzyna Piątkowska, tel. 664424266
spotkania osób modlących się modlitwą Jezusową
wtorek po mszy św. godz. 18.45 w salce parafialnej

SZCZECIN

Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1
Kontakt: o. Jacek Truszczyński OP, tel. 607 622 398
jacekop@dominikanie.pl
piątek, godz. 19:30
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 19:15)

WARSZAWA

Klasztor Dominikanów, ul. Freta 10,
wejście boczne od furty w podcieniach
Kontakt: Monika Jędrzejewska
tel. 607 610 388
środa, godz. 19:00

WARSZAWA

Parafia Ewangelicko-Reformowana
sala w podziemiach domu parafialnego
al. Solidarności 76a
Kontakt: Zbigniew Skierski
z.skierski@gmail.com, www.reformowani.org.pl
środa, godz. 18:00; niedziela, godz. 10:00

WARSZAWA

Centrum Pomocy Duchowej
ul. Skaryszewska 12 (wejście od ul. Lubelskiej, schodami w dół)
Kontakt: Małgorzata Łakomska
tel. 608492255, mlakomska@o2.pl
środa, godz. 19:00

KRAKÓW

Kontakt: Urszula Jajkowska
tel. 602 740 911, ulek1109@interia.pl

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn

Kontakt: Wojtek Karczmazyk
wkarczmazyk@gmail.com

IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

Kontakt: Marcin Gryszkiewicz,
tel. +44 (0) 78 955 165 81
marcin.gryszkiewicz@onet.eu

UKRAINA, Lwów i Kijów

Kontakt: Maria Zakharova,
info@wccm.org.ua
www.christian-meditation.com.ua

PROGRAMY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski: maksym.k@wp.pl

MEDITACJA W SZKOLE

koordynator Bernard Fruga: medytacja.szkoły@wccm.pl

MEDITACJA W RESOCJALIZACJI

koordynatorka Urszula Wojciechowska-Budzikur:
a-budzikur@sw.gov.pl

WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)

koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrzalek@interia.pl

