



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 19, CZERWIEC 2012

Nam, często przejmującym się o skuteczność naszych działań i o konkretne rezultaty, jakie osiągamy, modlitwa Jezusa wskazuje, że musimy się zatrzymać, mieć w życiu chwile zażyłości z Bogiem, w «oderwaniu» od codziennego zgiełku, by słuchać, by sięgać do «korzenia», który podtrzymuje i posila życie.

Benedykt XVI





fot. wccm.pl

KONTEMPLATYWNE ŻYCIE



3 marca 2012 r. w wieku 94 lat odeszła w spokoju w swoim londyńskim domu Rosie Lovat, bliska przyjaciółka Johna Maina i pierwszy oblat wspólnoty. Po raz pierwszy spotkałem ją tuż przed moim wstąpieniem do zakonu, w ośrodku medytacyjnym, który John Main otworzył w Londynie w 1975 roku.

Jeżeli autentyczną jakość życia można odnaleźć w relacjach z innymi, to wieloletnią przyjaźń warto zapisać w pamięci i uczcić. Nie tylko prywatnie, ale jako wspólnota, ponieważ to w komunii z Johnem Mainem oraz ze wspólnotą, którą zainspirowało jego życie i nauczanie, Rosie podjęła duchową wędrówkę. Zapisła się w sercu każdego, kto ją znał. Mam nadzieję, że moje słowa osnute wokół kazania, które wygłosiłem po pogrzebie, zdołają przekazać coś z tej głębi i inspiracji, które komunikowała. Ojcowie pustyni mawiali, że dobre życie jest dużo więcej warte niż kazanie. Postaram się Wam przedstawić, jakkolwiek nieudolnie, centralną wielkość jej życia.

Można żyć i umierać na wiele różnych sposobów. Przed-

wcześniej, niespodziewaną śmiercią, których Rosie i jej rodzina boleśnie doświadczyli, albo łagodnie gasnąc w kochającym otoczeniu i w spełnieniu lat, gdy ciało i umysł stają się po prostu zbyt zmęczone, by dalej funkcjonować. Takie było szczęśliwe odejście Rosie. Jednak bez względu na to, jak do niego dojdzie, śmierć i rozpacz wnikają w nasze wnętrza ogromem tajemnicy i bólem doznanej straty. Przepastna cisza pozostawiona przez tych, których kochaliśmy, przywołuje najtrudniejsze z pytań o życie i jego cel; pytania, na które nigdy nie ma łatwych odpowiedzi. Może nie ma ich w ogóle, pozostaje tylko doświadczenie dotknięcia prawdy w rdzeniu jej rzeczywistości. Takiej prawdy doświadczamy w okresie wielkanocnym w śmierci i zmartwychwstaniu Boga - człowieka. Bo do Boga idziemy zawsze poprzez drugiego człowieka.

Głębokie i zagmatwane pytania o życie i śmierć wydają się być bardziej intrygujące dla jednych lub mniej pociągające dla innych. Na różnych etapach życia odpowiadamy na nie ze zmiennym stopniem powagi. Możemy zatrzymać się przy nich, pozostać cierpliwie w ich obecności – jak aborygen siedzący nad brzegiem rzeki,

zanurzony w medytacyjnym stanie „dadirri” - zapewne tylko wówczas, gdy poprzez tragiczne doświadczenie zażądają natychmiastowej uwagi po tym, jak wielokrotnie wcześniej pojawiały się przed nami w przebraniu licznych strat. Podczas krótkiej ceremonii pogrzebowej możemy zwrócić się w stronę ciszy, do której odeszli nasi ukochani. I chyba tylko wtedy jesteśmy wreszcie zdolni przyjąć naukę ciszy, przez którą te pytania do nas docierają.

Pochowaliśmy Rosie w bezchmurny, wiosenny dzień, w górzystej Szkocji, gdzie mieszkała przez większą część swego życia i gdzie wychowała sześcioro dzieci. Spoczęła u boku swego ukochanego męża Shimi i trzech synów, którzy zmarli przed nią. Ich groby, znajdujące się na małym, przykościelnym cmentarzu Eskadale, spoglądają ponad rzeką na wzgórze. Członkowie rodziny, przyjaciele, sąsiedzi wypełnili kościół a dudziarz odprowadził trumnę na miejsce pochówku. Później przypomniałem sobie słowa Leonarda Cohena o zaleceniach, jakie przyniósł mu głos poetyckiego natchnienia: „Nigdy nie rozpaczaj niestannie. Gdy musisz dać wyraz wielkiej, nieuniknionej kłęsce, która czeka każdego z nas, uczyn to w ściśle zakreślonych granicach dostojności i piękna.”

Jej pogrzeb był momentem ła-ski, dostojny i piękny, w którym uczestniczyli wszyscy zgromadzeni, odprawiając obrzędy dziękczynienia, błogosławieństwa i pożegnania. Nie przyszliśmy tylko z samego szacunku dla Rosie, którą kochaliśmy. Przyszliśmy również, bo tego ranka cisza była jej darem dla nas. Cisza, którą uczyła się rozumieć i kochać na przestrzeni długich lat. Jej słuchanie ciszy w sercu tajemnicy życia jest godnym opowiedzenia, ponieważ ujawnia wszechobejmującą i wszechobecną ciszę Boga, dotykającą i napełniającą nas wszystkich.

Niezależnie od tego czy medytujemy czy nie, Rosie może nauczyć nas czegoś prawdziwie wartościowego na resztę naszego życia. Dostojność i prostota są konieczne w obliczu „nieuniknionej kłęski” ludzkiej doczesności. Jednakże w samym jej środku wzrok rozświetlony wiarą potrafi uchwycić promień ostatecznego triumfu. Rosie, podobnie jak John Main, uczyła mnie tego przez szereg lat i na wiele sposobów, częściej powstrzymując się od mówienia rzeczy oczekiwanych lub mówiąc o nich tak zwięźle i bezpośrednio, że na trwałe zapisywały się w mojej pamięci. O ile częściej wspominamy czyjąś barwę głosu lub gest, w miejsce samych tylko słów. Św. Benedykt, którego Regułą żyła przez wiele lat, mówił, że

w wielomówstwie nie sposób uniknąć grzechu. Prawdę najlepiej definiuje zwięźłość. Rosie uczyła wprost i z minimum słów, bo poznała, jak ufać ciszy i jak mówić z niej łagodnie, lecz z mocą.

Spotkanie z Johnem Mainem podczas rekolekcji w 1975 roku wprowadziło ją w medytację. Był to dla niej moment przełomu pod względem duchowym i emocjonalnym. Była osobą religijną i bogobojną, ale podczas tamtego spotkania wyruszyła w duchową pielgrzymkę jako kobieta głębokiej modlitwy, włączając dyscyplinę porannej i wieczornej kontemplacji w swoje aktywne życie. Wiele osób rozpoczyna medytację, by poczuć się fizycznie i psychicznie lepiej – są to udowodnione efekty uboczne praktyki. W odróżnieniu od większości ludzi, którzy uczą się tej sztuki modlitwy powoli, z licznymi przystankami i kolejnymi startami, Rosie od samego początku pojęła sedno

W odróżnieniu od większości ludzi, którzy uczą się tej sztuki modlitwy powoli, z licznymi przystankami i kolejnymi startami, Rosie od samego początku pojęła sedno medytacji, odkrywając w niej wymiar czystej modlitwy – modlitwy serca.

medytacji, odkrywając w niej wymiar czystej modlitwy – modlitwy serca. Odpowiedziała na jej powołanie od razu, włączając praktykę medytacji w rytm swojego życia. Zważywszy na jej docieklivy umysł i inteligencję, żywiołowość i bardzo pracowite życie, było to nadzwyczajne osiągnięcie. Nigdy nie spojrzała wstecz. Nie spotkałem chyba dotąd nikogo, kto pojąłby medytację tak szybko i odpowiedział z równie głęboką wiarą.

Rosie zrozumiała intuicyjną mądrością serca, że modlitwa medytacji nada głębię i znaczenie relacjom, obowiązkom i zadaniom jej aktywnego życia, a szczególnie jej miłości i niezłomnemu oddaniu Shimiemu, dzieciom i wnukom, a także przyjacielom i tym, którzy wspierali jej rodzinę w ciągu lat.

Osoby medytujące, nawet te, które trwają w spełnionych małżeństwach i szczęśliwych rodzinach, często praktykują same, być może ze wsparciem, ale bez udziału współmałżonka czy dzieci. Ich medytacja jest akceptowana jako życiowa potrzeba domagająca się realizacji. Ich praktyka wpływa pozytywnie na nie same i na tych, którzy z nimi żyją. Rosie była osobą bardzo skrytą, niechętnie mówiącą czy nauczającą o medytacyjnym wymiarze jej życia. Z pewnością, niełatwo o tym mówić, ale ona uważała, że nie potrafi trafnie siebie wyrazić, z czym nigdy nie chciałem się zgodzić. Jej życie kontemplacyjne rodziło owoce, które św. Paweł nazywa płonem ducha. Czas jest glebą, w której zakorzenione jest nasze życie, więc na przestrzeni wielu lat owoce te dojrzały. Modlitwa przyniosła złote żniwo w ostatnich latach jej długiego życia, którego byli-

śmy świadkami i z którego lekcji możemy zaczerpnąć.

Osiągnęła stan nieustannej modlitwy: czysty dar niewymagający wysiłku, który św. Teresa z Ávili nazywa czystym deszczem Boga na spragnioną duszę. Anielski charakter, subtelność i ożywczy humor Rosie były przekąźnikiem doświadczenia świata zbyt wielkiego dla słów, nawet kiedy słowa przez nią wypowiedane w tym okresie życia wyrażał spokojny i oświecony umysł. Ktokolwiek spędził z nią trochę czasu ulegał prostocie, łagodności i otwartości otaczającej ją przestrzeni. Myślałem często, że w niej właśnie ukryta jest siła, aby osiągać to, co niemożliwe - miłować nieprzyjaciół.

Tak było pod koniec. Trwało to jednak jakiś czas zanim w pełni wchłonęła w siebie potężne odkrycie, którego dokonała po pierwszym spotkaniu z Johnem Mainem podczas rekolekcji, prowadzonych dla niej i małej grupy przyjaciół. Po jego przeprowadzce do Montrealu, przyjeżdżała z Londynu dwa razy w roku na dłuższe rekolekcje i aby uczestniczyć w życiu małej montrealskiej wspólnoty. Natychmiast wchodziła w rytm monastycznego życia i przejmowała władzę nad kuchnią, w której uwielbiała pracować. Wszyscy członkowie wspólnoty wiedzieli, że tam mogą ją spotkać, zamienić z nią parę słów i poczuć się obdarowani jej uważnością i obecnością. Dlatego też wiele osób przychodziło do niej ze swoimi kłopotami w zaufaniu, na które odpowiadała ze współczuciem oraz właściwym jej taktem i dyskrecją.

Dwa razy w tygodniu, razem z wieczorną grupą siadywała w kąci sali medytacji, gdzie o. John wygłaszał swoje niezwykle konferencje. Rosie notowała jego słowa w zeszytach kolekcjonowanych przez lata, dla późniejszej osobistej refleksji oraz by podzielić się nimi ze swoją grupą medytacyjną w Londynie. Popołudniami spacerowali z o. Johnem na Mount Royal albo robili wspólnie zakupy dla potrzeb wspólnoty. Podczas tych pełnych radości wizyt, uczyła się od o. Johna i wypełniała swoje obowiązki w sposób, który sprawił, że stała się głębokim kontemplatykiem w dojrzałej wierze chrześcijańskiej. W odpowiedzi na przychylne zdanie o. Johna o zaletach jogi, zaczęła z powodzeniem ją praktykować. Ku zachwytowi rodziny i przyjaciół zgodziła się aby sfotografować ją dla potrzeb poradnika „Joga dla osób po 50-tce”.

Ogromnym wyzwaniem rozwoju człowieka jest równoważenie dwóch podstawowych aspektów życia, kontemplacji i aktywności, energii yin i yang wszelkiego istnienia. Św. Benedykt proponuje metodę, polegającą na zarządzaniu czasem i szanowaniu trzech wymiarów życia, ciała, umysłu i ducha oraz umieszczeniu modlitwy w samym jego centrum. Rosie odnalazła inspirację i oparcie w mądrości Św. Benedykta. Została oblatem benedyktyńskim, pierwszym we wspólnocie. Oblat to osoba świecka,

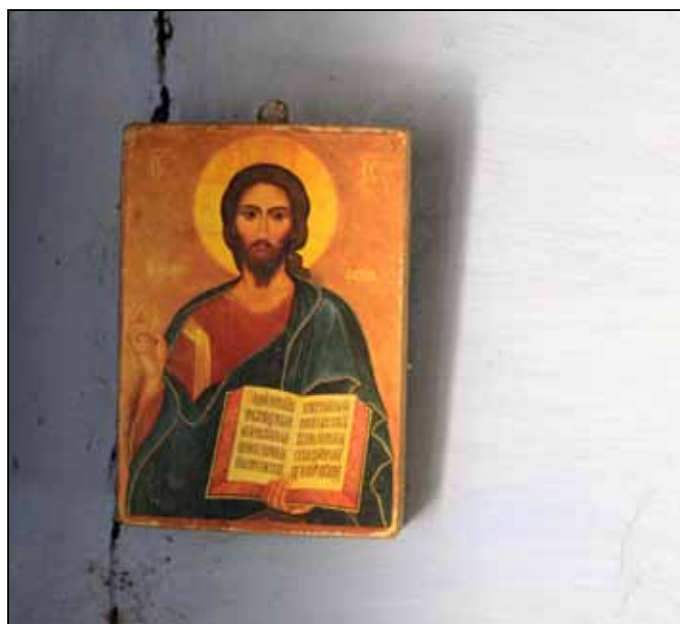


foto. wccm.pl

przeżywająca szczególne powołanie w rodzinie, pracy w sposób zgodny z duchem Reguły św. Benedykta i duchowym wsparciem i przyjaźnią wspólnoty. W naszym klasztorze bez ścian spoiwem jest codzienna praktyka medytacji. Rosie podjęła to zobowiązanie, codzienna medytacja zakorzeniła się w jej sercu i stała częścią jej tożsamości. Została świadkiem i nauczycielem, jak prawdziwa matka pustyni, bardziej przez dawanie przykładu i uważną obecność niż przez słowa i wskazówki.

Poznałem bardzo niewielu ludzi, czy to prowadzących aktywne życie w świecie, albo tych w klasztornym odosobnieniu, którzy doszli do takiego zrozumienia doświadczenia kontemplacyjnego, jak to było w przypadku Rosie. Ona sama kuliła się, słysząc o sobie „święta”, ale ja nie potrafię znaleźć trafniejszego słowa, by oddać czystość miłości i uważność jej umysłu; stan, który osiągnęła i w którym wzrastała do ostatnich dni. „Przemiana serca” prowadziła ją nieustannie naprzód, nawet pośród późniejszych tragicznych zdarzeń, które przynosiły cierpienie.

Hojna, nie narzucająca się, mądra i ciepła osobowość Rosie przejawiała się wielowymiarowo. Była matką, babcią, ciocią, przyjaciółką, albo po prostu cudowną osobą, z którą dobrze było przebywać. Znałem ją przez duchowy wymiar jej życia. Wiele z niego czerpałem. Rosie miała zdecydowaną i silną wolę, a jednocześnie była delikatna i nie narzucająca się, pełna ufności w swoje siły, a zarazem prawdziwie pokorna, pełna pasji, ale i emocjonalnie „oderwana”, kochająca z oddaniem lecz nie zaborcza. Natychmiast orientowała się, gdy spostrzegała, że nadto się do czegoś przywiązuje. „Oderwanie”, jak inne umiejętności duchowego wzrostu, które nabywała, zaprowadziły ją do samopoznania, które jest fundamentem sztuki zdobywania i przekazywania mądrości.

Uczyła się tego i praktykowała w wielu sytuacjach życiowych. W miarę, jak pogłębiało się jej duchowe życie, z coraz większym trudem znosiła powierzchowność i bez troskę otoczenia. Inną cechą jej charakteru i życia duchowego było poczucie humoru. Z głęboką cziłą i niesłychaną wrażliwością odnosiła się do tego, co święte. Wiedziała przy tym, że humor stanowi integralną część rozumienia powagi życia. Jej wewnętrzne duchowe życie owocowało na zewnątrz w empatii i współczuciu dla tych, którzy byli w potrzebie. Miłującą troską obdarzała osoby potrzebujące kogoś, kto gotów był ofiarować im czas i cierpliwą uwagę. „Dobre uczynki” wypełniała niezauważalnie i dyskretnie. Dyskrecja cechowała jej życie wewnętrzne. Niełatwo opowiedzieć innym własną podróż wewnętrzną. Ona rozumiała duchowy wysiłek „szukania najpierw Królestwa Bożego”, o czym nauczał Jezus. Po spotkaniu z Johnem Mainem uzmysłowiła sobie, iż ten poziom modlitwy nie oznacza myślenia czy mówienia do Boga, ale jest raczej trwaniem przed Bogiem w codziennych obowiązkach i międzyludzkich relacjach. Potrafiła przekazywać owoce modlitwy i usiłowała trwać w uważności zawsze i w każdej sytuacji. Ściśle wyznaczone godziny modlitwy – codzienna medytacja, lektura Pisma Świętego, Eucharystia, którą ukochała – one zakotwiczyły jej życie w Bogu.

Medytacja wykraczała daleko poza czas porannej i wieczornej praktyki i przenikała cały dzień. Odkryła – bliskie każdemu z nas - znaczenie kontemplacyjnego chrześcijaństwa. Zaufała twierdzeniu Johna Maina, że wszyscy jesteśmy do niego powołani i nikt nie jest w tym zakresie doskonały. Rosie czuła to i starała się, najlepiej jak umiała, nie o to, aby osiągnąć doskonałość, ale by wytrwać w wierności i nieustannej miłości. Przyciągała i inspirowała wszystkich znających ten wymiar jej życia: przeżywać mistyczny wymiar chrześcijaństwa, a zarazem twardo stąpać po ziemi wśród spraw codzienności.

Duchową głębię drążyły liczne radości ale też straty i fale cierpienia, które zawsze postrzegała jako błogosławieństwo. Pełnia życia zawiera w sobie i łączy oba te bieguny. Mądrość, wynikająca ze współistnienia radości i smutku, była widoczna w ostatnich latach jej życia, a przede wszystkim po przedwczesnej śmierci dwóch synów, Simona i Andrew, a potem męża, Shimiego oraz po fizycznych i psychicznych przejściach tego czasu. Śmierć o. Johna, którego pielęgnowała w chorobie, także złamała jej serce. Jest to być może jedna z prawd o świętości, kiedy Boże błogosławieństwo dotyka nas w bólu innych, gdy przyjmujemy cierpienie, odgradzeni stworzoną

przez nie samotnością.

Każdy z nas chyba mógłby modlić się o to, aby przed śmiercią dotrzeć do miejsca równowagi i wewnętrznej integracji, piękna i dyscypliny, gdzie bylibyśmy „oderwani” od życia, gotowi natychmiast je porzucić, a jednocześnie oddani mu całkowicie, zakochani w nim mimo okrutnych ciosów, nieustająco poszukujący jego sensu i z radością przyjmujący jaśniejsze momenty. Rzadko zdarza się trwać długo w takim błogosławionym i błogosławiącym wymiarze. Wierzę, że Rosie dotarła tam i pozostała nadwyzczaj długo. Kiedyś, gdy poruszała się już z trudem i nie mogła spacerować tak energicznie jak lubiła, zapytałem ją, czy czuje się spokojna. Zastanowiła się przed udzieleniem szczerzej odpowiedzi: „Tak, sądzę, że tak. Nie wiem tylko, czy powinienam”.

Rosie odkryła znaczenie kontemplacyjnego chrześcijaństwa. Zaufała twierdzeniu Johna Maina, że wszyscy jesteśmy do niego powołani i nikt nie jest w tym zakresie doskonały.

Przypuszczam, że uważała wówczas, iż nie daje z siebie dostatecznie dużo. Ale myślę też, że rozumiała to na poziomie głębszym niż wypełnione wątpliwościami ego, że w jej spokojnym sposobie życia, była emanacją czystego i miłującego czynu. Ucząc się medytować poznajemy, że wewnętrzny pokój jest możliwy i rzeczywisty. Nie trzeba się z niego usprawiedliwiać, albo za niego przeproszać, ponieważ

jest to ta „lepsza częśćka”, którą Jezus przeciwstawił naszej hiperaktywnej naturze Marty. Uczymy się przez własne doświadczenie, że pozostawanie w bezruchu i czujności nie jest stanem pasywnym czy wegetatywnym, ale komunią z czystym istnieniem, z którego wypływa wszelki czyn i wszelkie stworzenie.

Dziękujemy Bogu, że powołał Rosie do istnienia i poprowadził ją do ostatecznego zjednoczenia z Chrystusem w chwale Zmartwychwstania, zjednoczenia którego zasmakowała w tym życiu.

Niech spoczywa w pokoju. A ci, którzy cierpią utraciwszy jej fizyczną obecność, niech doznają pocieszenia, bo nie zapomnimy o niej nigdy. Niewątpliwie miała ogromny udział, razem z o. Johnem, w rozwoju wspólnoty takiej, jaka istnieje dzisiaj. Wierzę, że pewnego dnia także i nam zabłyśnie coś z pełni życia i Zmartwychwstania, w którym ona teraz uczestniczy i do którego wszyscy jesteśmy przeznaczeni.

Laurence

Laurence Freeman OSB
Tłumaczenie Bartosz Wincek

LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951)

dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

DUCHOWE ZMAGANIA CHRZEŚCJAŃSKIEGO ŻYCIA



fot. wccm.pl

Ktoś kiedyś zażartował, że spędzimy pierwszą połowę naszego życia walcząc z diabłem, a drugą zmagając się z Bogiem. Mimo, że coś w tym jest, to jednak wydaje się to zbyt dużym uproszczeniem, chyba że określenie „diabeł” obejmuje nasze zmagania z trudną do ujarznienia energią młodzieńczego erosa, niepokój, ból intymności, presję na sukces, poszukiwanie moralnych ideałów, głód sensu życia, tęsknotę za towarzystwem i miejscem, w którym będziemy czuli się jak w domu. Nie jest rzeczą łatwą, zwłaszcza gdy jesteśmy młodzi, ugasić wszystkie te wewnętrzne pożary. Musimy stworzyć własną tożsamość i znaleźć dla siebie intymność, odkryć znaczenie własnej wartości, wewnętrzną ciszę wolną od niepokoju oraz swoje miejsce na ziemi.

Możemy spędzić następne 50 lat, po tym jak opuściliśmy dom, szukając ponownie drogi powrotnej do niego. Ale dobrą wiadomością jest to, że w końcu tam dotrzemy. W połowie życia, być może dopiero pod jego koniec, możemy osiągnąć coś, co mistycy nazywają „biegłością” - stan, w którym osiągnęliśmy znaczący poziom dojrzałości: podstawowy spokój, zintegrowaną seksualność, poczucie własnej wartości i niezbędną bezinteresowność. Znaleźliśmy drogę do domu. A tam, jak kiedyś przed rozpoczęciem dojrzewania, jest nam ponownie stosunkowo wygodnie, czujemy się wystarczająco usatysfakcjonowani, żeby uczciwie przyznać, że nasze młodzieńcze ekscesy, chociaż ekscytujące, były jednak pełne zmagania i niepokoju. Chcielibyśmy być znowu młodzi, ale nie chcemy

przeżywać młodzieńczych burz po raz drugi. Zmęczyła nas walka z diabłem, on też jest zmęczony nami. Możemy w końcu zostawić się wzajemnie w spokoju.

T.S. Eliot powiedział kiedyś: „Dom jest tam gdzie rozpoczynamy”. To prawda aktualna również w drugiej połowie życia. Podobnie jak w pierwszej, wymaga ona podróży. Choć pierwsze pół życia, jak widzieliśmy, bardzo pochłonęło nam poszukiwanie tożsamości, znaczenia własnej wartości, intymności, zakorzenienia i wprowadzania ładu w naszą seksualność, to druga jego część ma inny cel, wyrażony znanym epigramem Hioba: „Nagi wyszedłem z łona matki i nagi tam wrócę”.

Dokąd więc mamy pójść z naszego nowo odkrytego domu? Do wiecznego domu Boga. Ale, aby to zrobić, najpierw musimy porzucić wiele rzeczy skrzętnie nabytych i zebranych podczas pierwszego etapu naszej drogi. Duchowym zadaniem w drugim etapie, tak różnym od pierwszego, jest „odrywanie się” aby przejść do nagości, jaką opisuje Hiob. Co to znaczy? Od czego mamy się uwolnić i co pozostawić za sobą?

Po pierwsze i najważniejsze, musimy oderwać się od naszych zranień i gniewu. Duchowym zadaniem drugiej części życia jest przede wszystkim przebaczyć - innym, samemu sobie, życiu i Bogu. Wszyscy docieramy do połowy drogi zranieni po latach najczęściej różnych od tych, które sobie wymarzyliśmy. Nosimy w sobie rozczarowanie i gniew i jeśli nie znajdziemy w sobie potencjału przebaczenia, umrzemy zgorzkniali i nieprzygotowani na niebiański bankiet.

Po drugie, musimy oderwać się od konieczności posiadania, sukcesu i bycia w centrum uwagi. Zadaniem drugiej połowy życia jest stać się spokojnym człowiekiem, który już nie musi być w centrum zainteresowania, któremu sprawia radość młode, tryskające energią i przychodzące po nim pokolenie.

Po trzecie, musimy nauczyć się żegnać ziemię i naszych bliskich. Tak, jak w pełni młodego wieku, byliśmy gotowi poświęcić nasze życie dla tych, których kochaliśmy, tak teraz musimy nauczyć się ofiarować im nasze odejście jako pożegnalny dar.

Po czwarte, musimy uprościć nasze życie, tak aby zostać jednym ze „świętych szaleńców”, których jedynym przesłaniem jest to, że Bóg nas kocha.

Aż wreszcie, musimy coraz więcej i więcej zanurzać się w język ciszy, język nieba. Mistrz Eckhart powiedział kiedyś: „Nic tak bardzo nie przypomina Boga jak milczenie.” Zadaniem drugiej połowy życia jest zrozumienie i nauczenie się języka ciszy i milczenia.

Jest to bolesny proces. Czyściec to nie jakieś egzotyczne miejsce w następnym życiu, poza niebem i piekłem, wymyślone przez doktrynę katolicką. Jest to centralny element każdej dojrzałej duchowości, który uczy nas, tak

jak Hiob, że wieczyste objęcie Boga może stać się pełnią szczęścia, kiedy nauczymy się odrywania od świata i pozostawiania jego spraw za nami.

Ronald Rolheiser

Artykuł pojawił się w *The Catholic Herald* dnia 29 sierpnia 2003 r.
tłum. Andrzej Ziółkowski

RONALD ROLHEISER ksiądz katolicki ze zgromadzenia Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej, prezydent Oblate School of Theology w San Antonio, Texas. Pisarz i publicysta w wielu czasopismach katolickich w świecie.

O MILCZENIU JEZUSA

Audycja generalna papieża Benedykta XVI z dnia 7 marca 2012 r.

Drodzy bracia i siostry!

W kilku poprzednich katechezach mówiłem o modlitwie Jezusa i nie chciałbym zakończyć tych rozważań bez omówienia pokrótce tematu milczenia Jezusa, tak ważnego w Jego relacji z Bogiem. W posynodalnej adhortacji apostolskiej *Verbum Domini* nawiązałem do roli, jaką odgrywa w życiu Jezusa milczenie, zwłaszcza na Golgocie: «mamy tu 'słowo krzyża' (por. 1 Kor 1, 18). Słowo cichnie, staje się śmiertelną ciszą, ponieważ mówiło, aż zamilkło, nie pominąwszy niczego, co miało nam przekazać» (n. 12). Pisząc o tej ciszy krzyża, św. Maksym Wyznawca wkłada w usta Matki Bożej następujące słowa: «Bez słów jest Słowo Ojca, który stworzył każdą mówiącą istotę; bez życia są zgaszone oczy Tego, na którego słowo i skinienie rusza się wszystko, co żywe» (*La vita di Maria [Życie Maryi]*, n. 89: *Testi mariani del primo millennio [Teksty maryjne z pierwszego tysiąclecia]*, 2, Roma 1989, s. 253).

Krzyż Chrystusa nie ukazuje tylko milczenia Jezusa jako Jego ostatniego słowa skierowanego do Ojca, lecz objawia również, że Bóg mówi za pośrednictwem milczenia: «Milczenie Boga, doświadczenie oddalenia Wszechmogącego i Ojca stanowi decydujący etap ziemskiej drogi Syna Bożego, wcielonego Słowa. Przybity do drzewa krzyża, bolał nad owym milczeniem: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?” (Mk 15, 34; Mt 27, 46). Trwając w posłuszeństwie aż do ostatniego tchnienia życia, w mrokach śmierci, Jezus przyzywał Ojca. Jemu oddał się w chwili przejścia — przez śmierć — do życia wiecznego: „Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego” (Łk 23,

46)» (Posynodalna adhortacja apostolska *Verbum Domini*, 21). Doświadczenie Jezusa na krzyżu w głęboki sposób ukazuje sytuację człowieka, który się modli, oraz szczyt modlitwy: po wysłuchaniu i rozpoznaniu Słowa Bożego musimy zmierzyć się także z milczeniem Boga, ważnym wyrazem samego Słowa Bożego.

Dynamika słowa i ciszy, cechująca modlitwę Jezusa podczas całej Jego ziemskiej egzystencji, zwłaszcza na krzyżu, znajduje odbicie również w naszym życiu modlitwy, w dwóch kierunkach.

Pierwszym jest słuchanie Słowa Bożego. Potrzebna jest wewnętrzna i zewnętrzna cisza, aby to słowo mogło być usłyszane. Jest to rzecz szczególnie trudna dla nas w dzisiejszych czasach. Nasza epoka nie sprzyja bowiem skupieniu; a nawet odnosi się niekiedy wrażenie, że występuje jakby lęk przed oderwaniem się, choćby na chwilę, od strumienia słów i obrazów, które określają i wypełniają dni. Dlatego we wspomnianej już adhortacji *Verbum Domini* przypominałem o potrzebie uczenia się wartości ciszy: «Odkrycie na nowo, że słowo Boże odgrywa centralną rolę w życiu Kościoła, oznacza również odkrycie sensu skupienia i wewnętrznego spokoju. Wielka tradycja patrystyczna poucza nas, że tajemnice Chrystusa wiążą się z milczeniem i tylko w ciszy Słowo może w nas zagościć, jak w przypadku Maryi, niewiasty, w której Słowo było nieodłącznie związane z milczeniem» (n. 66). Ta zasada — że bez ciszy nie słyszy się, nie słucha się, nie przyswaja się słowa — odnosi się przede wszystkim do modlitwy osobistej, ale także do naszych liturgii: aby ułatwić autentyczne słuchanie, muszą być one również bogate w chwilę ciszy i przyswajania niewerbalnego. Aktualne



fot. wccm.pl

pozostaje zawsze spostrzeżenie św. Augustyna: *Verbo crescente, verba deficiunt* — «Kiedy wzrasta Słowo Boże, ludzkie słowa zanikają» (por. *Sermo 288, 5: pl 38, 1307; Sermo 120, 2: pl 38, 677*). Ewangelie często ukazują Jezusa, który — zwłaszcza w momentach decydujących wyborów — udaje się sam w odosobnione miejsce, daleko od tłumu, a nawet uczniów, by modlić się w milczeniu i żyć swoją synowską więzią z Bogiem. Cisza potrafi wytworzyć w głębi naszego wnętrza przestrzeń, w której może zamieszkać Bóg, aby Jego Słowo zostało w nas, aby miłość do Niego zakorzeniła się w naszym umyśle i w naszym sercu, a także ożywiła nasze życie. Tak więc pierwszy kierunek to nauczanie się na nowo milczenia, otwarcie na słuchanie, które otwiera nas na drugiego, na Słowo Boże.

Jest też drugi ważny związek między milczeniem i modlitwą. Nie tylko nasze milczenie sprzyja bowiem słuchaniu Słowa Bożego; często w naszej modlitwie stajemy w obliczu milczenia Boga, czujemy się jakby opuszczeni, wydaje się nam, że Bóg nie słucha i nie odpowiada. Jednakże to milczenie Boga, podobnie jak w przypadku Jezusa, nie jest równoznaczne z Jego nieobecnością.

Chrześcijanin dobrze wie, że Pan jest obecny i słucha, nawet w mrokach bólu, odrzucenia i samotności. Jezus zapewnia uczniów i każdego z nas, że Bóg dobrze zna nasze potrzeby w każdym momencie naszego życia. Poucza uczniów: «Modląc się, nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, zanim jeszcze Go poprosicie» (Mt 6, 7-8): serce czujne, milczące, otwarte jest ważniejsze od wielu słów. Bóg zna nas do głębi, lepiej niż my sami, i kocha nas: wystarczy to wiedzieć. W Biblii szczególnie znaczące w tym kontekście jest doświadczenie Hioba. Ten człowiek w krótkim czasie traci wszystko: krewnych, dobra, przyjaciół, zdrowie; wydaje się, że Bóg rzeczywiście go opuścił, że zamknął całkowicie. Hiob jednakże żyje w więzi z Bogiem, mówi do Boga, woła do Boga; w swojej modlitwie zachowuje mimo wszystko nienaruszoną wiarę i wreszcie odkrywa wartość swojego doświadczenia i milczenia Boga. Dlatego na koniec, zwracając się do Stwórcy, może powiedzieć: «Dotąd Cię znałem ze słyszenia, teraz ujrzano Cię moje oko» (Hi 42, 5): my wszyscy prawie znamy Boga tylko ze słyszenia i im bardziej jesteśmy otwarci na Jego milczenie i na nasze milczenie, tym bardziej zaczynamy rzeczywiście Go znać. Ta skrajna ufność, która otwiera się na głębokie spotkanie z Bogiem, dojrzewa w ciszy. Św. Franciszek Ksawery modlił się do Pana mówiąc: kocham Cię nie dlatego, że możesz dać mi niebo lub skazać mnie na piekło, ale dlatego, że jesteś moim Bogiem. Kocham Cię, bo to jesteś Ty.

Gdy zbliżamy się do końca rozważań nad modlitwą Jezusa, nasuwa się na myśl nauczanie zawarte w Katechizmie Kościoła Katolickiego: «Wydarzenie modlitwy zostało nam w pełni objawione w Słowie, które stało się ciałem i mieszka między nami. Starać się zrozumieć Jego modlitwę, o której mówią nam Jego świadkowie w Ewangelii, to znaczy zbliżać się do Pana Jezusa, Świętego, jak do płonącego Krzewu: najpierw kontemplować Jego samego na modlitwie, następnie słuchać, w jaki sposób uczy nas modlić się, by w końcu poznać, jak wysłuchuje On naszej modlitwy» (n. 2598). A jak Jezus uczy nas się modlić? W Kompendium Katechizmu Kościoła Katolickiego znajdujemy jasną odpowiedź: «Jezus uczy nas modlić się nie tylko modlitwą Ojciec nasz» — jest to z pewnością sedno nauczania o tym, jak się modlić — «lecz także wtedy, kiedy On sam się modli. W ten sposób, oprócz treści modlitwy, poucza nas, jakie są wymagane dyspozycje do prawdziwej modlitwy: czystość serca, które poszukuje Królestwa i przebacza nieprzyjaciołom; synowska śmiałość, która wykracza poza to wszystko, co czujemy i rozumiemy; czujność, która chroni ucznia przed pokusą» (n. 544).

Zagłębiając się w Ewangelie, widzieliśmy, że Pan jest w odniesieniu do naszej modlitwy rozmówcą, przyjacielem, świadkiem i nauczycielem. W Jezusie objawia się nowość naszego dialogu z Bogiem: synowska modlitwa, której Ojciec oczekuje od swoich dzieci. I od Jezusa uczymy się, że wytrwała modlitwa pomaga nam interpretować własne życie, dokonywać wyborów, rozpoznawać swoje powołanie i na nie odpowiadać, odkrywać talenty, które Bóg nam dał, i wypełniać codziennie Jego wolę, co stanowi jedyną drogę, by zrealizować nasze życie.

Nam, często przejmującym się o skuteczność naszych działań i o konkretne rezultaty, jakie osiągamy, modlitwa Jezusa wskazuje, że musimy się zatrzymać, mieć w życiu chwile zażyłości z Bogiem, w «oderwaniu» od codziennego zgiełku, by słuchać, by sięgać do «korzenia», który podtrzymuje i posila życie. Jeden z najpiękniejszych momentów modlitwy Jezusa to ten, kiedy w obliczu chorób, trudności i ograniczeń swoich rozmówców zwraca się On z prośbą do Ojca i uczy w ten sposób osoby, które Go otaczają, gdzie trzeba szukać źródła nadziei i zbawienia. Przypomniałem już jako wzruszający przykład modlitwę Jezusa przed grobem Łazarza. Opowiada św. Jan Ewangelista: «Usunięto więc kamień. Jezus wznosił oczy do góry i rzekł: 'Ojcze, dziękuję Ci, że Mnie wysłuchałeś. Ja wiedziałem, że Mnie zawsze wysłuchujesz. Ale ze względu na otaczający Mnie lud to powiedziałem, aby uwierzyli, że Ty Mnie posłałeś'. To powiedziawszy, zawołał donośnym głosem: 'Łazarzu, wyjdź na zewnątrz!» (J 11,

41-43). Jednak największą głębię w modlitwie do Ojca Jezus osiąga w momencie Męki i śmierci, kiedy wypowiada ostatnie «tak» w odniesieniu do planu Boga i pokazuje, że ludzka wola znajduje swoją pełnię właśnie w pełnym przyjęciu woli Bożej, a nie w sprzeciwie. W modlitwie Jezusa, w Jego wołaniu do Ojca na krzyżu, łączą się «wszystkie lęki ludzkości wszystkich czasów, zniewolonej przez grzech i śmierć, wszystkie prośby i akty wstawiennictwa w historii zbawienia. Ojciec je przyjmuje i ponad wszelkie oczekiwania wysłuchuje, wskrzeszając swojego Syna. W ten sposób wypełnia się i zostaje uwieńczone wydarzenie modlitwy w ekonomii stworzenia i zbawienia» (Katechizm Kościoła Katolickiego, 2606).

Drodzy bracia i siostry, z ufnością prosimy Pana, byśmy żyli naszą synowską modlitwą, ucząc się codziennie od Jednorodzonego Syna, który dla nas stał się człowiekiem, jaki powinien być nasz sposób zwracania się do Boga. Słowa św. Pawła o życiu chrześcijańskim w ogóle odnoszą się także do naszej modlitwy: «I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani Moce, ani co wysokie, ani co głębokie, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym» (Rz 8, 38-39).

Oficjalne tłumaczenie tekstu
Papieża, sporządzone i udostępnione
przez Sekcję polską Radia Watykańskiego.

CZYTAJĄC ŁUKASZOWĄ PRZYPOWIEŚĆ O SIEWCY

Wyszedł siewca, by zasiać...". Siewca - postać częściej w naszych czasach spotykana w logo Towarzystwa Biblijnego, niż widoczna w krajobrazie polskiej wsi. Dziś na pola wyjeżdżają zmechanizowane i zautomatyzowane do granic możliwości siewniki a traktorzysta siedzi w klimatyzowanej kabinie, z której nie bardzo nawet widać gdzie pada siew. Rozrzutem ziarna kieruje komputer, jeszcze trochę i nie da mu upaść ani na drogę, ani na miejsce skaliste. Postęp zdaje się mówić: spieszmy się słuchać słowa, póki coś jeszcze z niego rozumiemy.

Ewangelista Łukasz pisze: „Obok drogi są ci, którzy usłyszeli; potem przychodzi diabeł i zabiera słowo z ich serc, aby nie uwierzywszy, nie zostali uratowani” (Cytaty biblijne z Ewangelii według „Synopsa czterech Ewangelii w nowym przekładzie polskim. Przekład i opracowanie

Michał Wojciechowski”, wyd trzecie poprawione, Vocatio 1997, ST według Biblii Tysiąclecia wyd. 5). (Łk 8,12) Diabeł. Ot tak po prostu przychodzi i zabiera. On widzi słowo, jak lecący ptak leżące na drodze ziarno. Zna jego wartość, nie żywi się jednak słowem, ono jest dla niego samego bezowocne, żywi się ludzką niedbałością, lekceważeniem słowa. Słyszane, nie wysłuchane (wy-słuchać, to chyba tak jak wyczerpać, wyjść coś do końca, do ostatniego okruszka), nie powtarzane słowo ulatuje z serca, jak ziarno zmiecione podmuchem wiatru. Medytacja utrwała mantrę, wciska ją głęboko w glebę serca. Mnisi chrześcijańscy w dawnych wiekach uczyli się na pamięć wersetów biblijnych, powtarzali je bezustannie. Kasjan miał swoje ulubione „Boże wejrzyj...” i diabeł umierał przy nim z głodu. W człowieku wiernie praktykującym medytację złu trudno jest bowiem znaleźć jakkolwiek po-



fot. wccm.org

żywkę. Uważność w recytowaniu mantry rodzi uważność w słuchaniu słowa i w dalszej konsekwencji w mówieniu, na wzór Samuela, o którym Pismo powiada, że Bóg nie pozwolił żadnemu jego słowu upaść na ziemię (1Sm 3,19). Medytując zauważamy z czasem, jak ustaje w nas niepotrzebne mówienie, jak coraz częściej razi u siebie i u innych „strzępienie języka”. Przystajemy pleść przy stole i w modlitwie, nasza mowa staje się, zgodnie ze wskazaniem Jezusa, „tak-tak, nie-nie.” Przecież z każdej niepotrzebnej rzeczy jaką człowiek wypowie, zda sprawę Bogu. (Mt 12,36) Pomału okazuje się, że mamy więcej czasu na modlitwę, dobrą lekturę, rozmowę z kimś, kto naprawdę tego potrzebuje, nie po to, by gadulstwem karmić swoją pychę, lecz by „pomóc strudzonemu krzepiącym słowem” (Iz 50,4).

Dalej są ci, co „korzenia nie mają, tymczasowo wierzą i w porze doświadczenia odstępują.” (Łk 8,13). Mateusz i Marek w tym miejscu zawężają pojęcie doświadczenia do prześladowań, Łukasz pisze ogólnie o czasie próby. Żyjąc w kraju, w którym istnieje wolność religijna, paradoksalnie bardziej jesteśmy podatni na zranienia i upadki w pokusach. Żołnierz na linii frontu znajduje się w nieustannym zagrożeniu, co wymusza na nim czuwanie. Bezpieczeństwo rozleniwia, usypia czujność, zapominamy, że toczymy walkę z mocami nie z tego świata. Medytacja pozwala zachować jasność umysłu. Słowo zapuszcza w nas korzeń, w efekcie stoimy nie tylko w czasie pokoju, ale umiemy się ostać w czasie burzy, a jeśli nawet przydarzy się upadek, nie poddajemy się zwątpieniu, lecz szybko wracamy do pionu. Wierna medytacja powoduje, że przestajemy być „tymczasowi”, przestajemy zależeć od czasów i chwil, a zaczynamy należeć do wieczności. Pragnienie nieśmiertelności znajduje wreszcie swoje spełnienie - w medytującym sercu. Możemy wtedy razem z Apostołem Pawłem powiedzieć, że umiemy i obfitować i cierpieć będę.

Kolejne dwie grupy słuchaczy, to ci, którzy przyjmują słowo, i wydają owoc, lecz z jakże różnym efektem. Bo wiew plon może pięknie wzrosnąć, a może zostać w zawiązku, niedojrzały, nie w pełni rozwinięty. „To w ciernie upadłe, to są ci, którzy usłyszeli a podążając w życiu przez troski, bogactwo i przyjemności, są duszeni i nie dochodzą do dojrzałości” (Łk 8,14) Niektóre tłumaczenia mówią tu o nie wydawaniu owocu, jednak oryginał grecki używa określenia „ou telesphorousin”, które wydaje się oznaczać, że zbiory są, lecz marne, gdyż owoce nie osiągnęły spodziewanej przez rolnika wartości.

Co powoduje, że uczeń Jezusa nie dochodzi do dojrzałości, że wbrew oczekiwaniom ciągle jest duchowym niemowlęciem? Dlaczego zawracamy z drogi mającej prowadzić do doskonałości, do wypełnienia naszego chrześcijańskiego powołania? Jezus wskazuje na trzy niebezpieczeństwa:

1. Troska („merimna”). W języku greckim istnieje obok tego bardzo podobne słowo - „meridzo” - być rozbitym na części, być skłóconym, być rozdwojonym, wewnętrznie rozdartym. Człowiek martwiący się, to człowiek rozbity. Z jednej strony chciałby zaufać Bogu, z drugiej – woli polegać na własnym sprycie. Modli się ale jednocześnie często upada na duchu a nawet idzie na kompromisy ze złem. „Muszę oszukiwać ludzi, tego wymaga moje zajęcie, a jeśli je stracę, nie utrzymam mojej rodziny” - usłyszałem niedawno od pewnego chrześcijanina. W rezultacie takiego podejścia nasza wiara zostaje uduszona. Medytacja pozwala nam zaczerpnąć oddechu, pomaga odnaleźć zagubione sumienie, scala wewnętrznie. Powtarzana formuła modlitwy jest jak ożywcza woda dla duszy zmęczonej wątpliwościami i jałowością życia. Nie jest pozorną ucieczką od zmartwień, lecz daje świeżość spojrzenia na ich przyczynę i pomaga dostrzec rozwiązania w pozornie beznadziejnej sytuacji. Nie uwalnia nas od trosk – wszyscy przez nie idziemy, tylko jedni potrafią widzieć je we

właściwej perspektywie i oddychać pełną piersią pomimo ich przytłaczającego ciężaru, gdy tymczasem inni pozwalają się im stłamsić.

2. Bogactwo – „Dzieci, jak trudno jest polegającym na dobrach wejść do Królestwa Bożego!” (Mk 10,24) mówi Jezus w Ewangelii według Marka, a Paweł stwierdza, że korzeniem wszelkiego zła jest chciwość pieniędzy. I znowu – nie posiadanie, lecz upodobanie, pożądanie, poleganie na bogactwach powoduje brak dojrzałości. Medytacja przez ubóstwo wersetu czy słowa uczy nas tymczasem właściwego stosunku do dóbr materialnych. Prowadzi nas do ubóstwa życia, do zrozumienia dlaczego szczęśliwi są ubodzy duchem, do umiejętnego korzystania z dóbr tego świata. Medytując, koncentruję swoją uwagę na Chrystusie, na dobru, prawdzie, pięknie, nie na złudnym blasku obracanej w palcach monety. Mogę ją w każdej chwili przeznaczyć na budowanie Bożego Królestwa, gdyż wiem, że nie posiada wartości absolutnej, a jedynie taką, jaką ja jej nadam. Wiem, że może stać się kamieniem młyńskim u szyi, ale przecież lepiej „czynić nią sobie przyjaciół”. Podczas medytacji, jak suche liście z jesienno drzewa opadają ze mnie zachcianki, dociera do mnie, że tak naprawdę potrzeba człowiekowi tylko jednego – Boga.

3. Przyjemności. Dean Koontz, znany autor powieści sensacyjnych, w jednej z nich przeciwstawia sobie dwoje bohaterów. Jedno z nich, to mężczyzna, dla którego jedynym celem życia jest intensyfikacja doznawanych przyjemności, tak, że w końcu zatracą się w nich popełniając kolejne zbrodnie. Drugie – kobieta, zagubiona i doświadczona przez los, w głębi serca rozumie, że życie ma sens,

gdy żyje się dla drugiego. Z konfrontacji to ona wychodzi zwycięsko, przede wszystkim przez upór i ufność, a ostatnie zdania powieści streszczają jej walkę w słowach: „Jak bardzo bała się tamtej nocy, kiedy ryzykowała tak wiele(...) Był to lęk (...) przed tym czymś nowym, co w sobie odkryła. Przed bezwzględny nakazem miłości bliźniego. Teraz już wie, że nie jest to powód do strachu. Że to cel, dla którego istniejemy.” (Koontz Dean, *Intensywność*, wyd. Albatros, Warszawa 2007, s. 399). Koncentracja na przyjemnościach jest ślepy m zaułkiem, koncentracją na ego, zamykającą człowieka w jego ślepy m kręgu i duszą cą podobnie jak troski i bogactwa.

Ktoś mądry powiedział kiedyś, że w życiu możliwe są tylko dwie drogi – albo się człowiekowi służy, albo się go wykorzystuje. Skupianie się na przyjemnościach prowadzi do tego drugiego: człowiek staje się narzędziem zaspokojenia żądz. Medytacja kruszy te zapędy ego jak powoli obracający się młyński kamień mielący ziarno, by stało się czystą mąką, zdatną do wypieku pożywnego chleba. Prowadzi do prawdziwej radości, której źródłem jest miłość. Rzeczywista intensywność doświadczania życia płynie jedynie z nieobłudnej, bezinteresownej miłości. Wtedy mamy do czynienia z ostatnim ziarnem z Łukaszewej Ewangelii:

„To w dobrą ziemię, to są ci, którzy usłyszawszy w sercu pięknym i dobrym, słowo zatrzymują i owoc przynoszą dzięki wytrwałości.” (Łk 8,15)

Dzięki wytrwałości.

Ks. Rafał Figiel

KS. MGR RAFAŁ FIGIEL ur. 1971 r., wyświęcony w 1996 r., obecnie wikariusz w parafii p.w. św. Rocha w Jasienicy, diec. łomżyńska.

CHRZEŚCJAŃSKIE GRUPY MEDITACYJNE W POLSCE

Czy to nie jest przypadkiem jakaś wschodnia sekta? - pytanie, które często pada, gdy rozmawiam o WCCM. Problemem dla wielu jest używanie przez nauczycieli wspólnoty – o. Maina a potem o. Freemana - słowa „mantra”. Samo określenie „medytacja”, nawet pomimo uzupełnienia „chrześcijańska”, również budzi wiele zastrzeżeń. Liderzy grup medytacyjnych, czy ci, którzy pragną taką grupę założyć, już na starcie zmagają się co najmniej z nieufnością, jeśli nie z otwartą wrogością, co ciekawe, najczęściej ze strony najbardziej zaangażowanych członków własnej społeczności kościelnej. Nawet gdy inicjatorem grupy jest ksiądz, mający niejako „z urzędu” mandat zaufania, niewiele to pomaga.

W związku z tym rodzi się pytanie – czy nie lepiej „złagodzić kurs”? Zamiast „medytacja” – mówić „modlitwa kontemplacyjna”, zamiast tekstów Johna Maina czytać św. Teresę od Jezusa, a w ogóle może dać sobie spokój z tym „wuceceemem” i być po prostu parafialnym kółkiem miłośników cichej modlitwy? Zagadnienie to, w pewnym momencie istnienia naszej grupy medytacyjnej, stało się przedmiotem poważnej dyskusji nad tożsamością, nad tym, co właściwie znaczą słowa: „Misją Wspólnoty jest praktykowanie i nauczanie Medytacji w tradycji chrześcijańskiej, tak jak przekazał ją o. John Main OSB, w duchu powszechnej służby i jedności” i czy mamy je przyjąć jako własne. Pytanie wynikało głównie ze specyfiki grupy, któ-

ra powstała w małej społeczności, z gruntu katolickiej, gdzie inne tradycje ograniczają się do pojawiających się sporadycznie Świadców Jehowy. Nie obyło się niestety bez rezygnacji kilku początkowo zainteresowanych, lęk i niechęć do identyfikowania się z wartościami pielęgnowanymi przez WCCM, okazały się silniejsze niż pragnienie wspólnej medytacji. Przyznam się, że ja sam wahałem się: a może „podłączyć” grupę do innej wspólnoty? Dlaczego jednak mam porzucać tradycję, która mnie ukształtowała, którą postrzegam jako (nawiązując do tytułu książki o Freemana) drogocenną perłę? Czyżby straciła dla mnie wartość, tylko dlatego, że ktoś inny postrzega jej charakterystyczne rysy jako skazy?

Jest sprawą jasną, że tam, gdzie Chrystus, tam wolność. Bycie chrześcijańską czy inną grupą medytacyjną nie stwarza ograniczeń. Nie trzeba przynależać do żadnej organizacji, nie trzeba tkwić w strukturach WCCM. Nie trzeba wykorzystywać konferencji o Freemana, czy innych nauczycieli wspólnoty. Wielu członków naszej wspólnoty modli się modlitwą Jezusową, czy modlitwą ewangelicznego celnika, co płynie często z ich wcześniejszego doświadczenia medytacyjnego. Istniejące na naszym krajowym podwórku grupy posiadają własny styl działania, jeśli chodzi o przebieg spotkania, wprowadzenie i inne elementy. W naszej „Jasienickiej”, często jako wejście w medytację wykorzystujemy Słowo Boże, szczególnie fragmenty mówiące o wielbieniu Boga, gdy pojawia się ktoś nowy, wprowadzam go własnymi słowami a książkę o. Maina daję jako wyjaśniającą „lekturę dodatkową”. Jednak przekonałem się, że od samego początku warto ukazać piękno naszej tradycji, jasno naświetlić cele wspólnoty, na równi z celem samej medytacji, podkreślić nie tylko jej podobieństwo do innych nurtów medytacyjnych, takich jak wspólnoty o. Keatinga czy inne, ale także to, co stanowi o swoistości – duch powszechnej służby, duch jedności. Przypomnieć, że słowo „katolicki” znaczy „powszechny”, bez popadania w upraszczający synkretyzm i utratę własnej tożsamości.

Być może nasze lęki mają swoje podłoże w historii. W kraju, w którym każdy sąsiad mógł być donosicielem, jutro jawiło się jako niepewne a wiara była programowo wyszydzana, każda „oddolna” inicjatywa jawiła się jako potencjalna pułapka na nieostrożnych. Wszystko, co nie pochodziło z góry – najlepiej od samego papieża, czy ks. prymasa – mogło być prowokacją i lepiej było trzymać się od tego z daleka. Cóż, lata minęły a mentalność pozostała. Niektórych trudno przekonać do modelu niehierarchicznego (grupy WCCM funkcjonują jako „sieć” – nie scentralizowana organizacja, lecz jednota „poszukiwaczy Boga”, dzielących się doświadczeniem swojej drogi). Inni z kolei wprost przeciwnie - podejrzewają istnienie jakie-

goś ukrytego „ciała kierowniczego”, próbującego narzucić przymusem wrogą chrześcijaństwu ideologię i sztywne reguły postępowania. Być może niektórzy boją się samej struktury organizacyjnej, lękają się, że będzie się od nich wymagać określonej aktywności, spełniania konkretnych zadań, czegoś w rodzaju znanych z przeszłości realizacji „planów pięcioletnich” i wykazania się określonymi wynikami „na polu medytacji”. Nic podobnego. Nikt tu od nikogo, niczego nie żąda. Trzymamy się określonej tradycji, ale każdy jest mile widziany – zarówno początkujący, jak i mający własny bagaż doświadczeń medytacyjnych i modlitewnych i nie potrzeba go „zostawiać w szatni” przed wejściem na spotkanie. W naszej grupie nie mamy osób innej religii, czy wyznania, lecz nie zamykamy się na ich obecność. Nie próbujemy nikogo nawracać. Jeśli ktoś medytował wcześniej inaczej, niech pozostanie wierny swojej ścieżce. Cisza jednoczy różne drogi. Naszą misją jest utrzymywanie takiego sposobu medytacji, jaki został przekazany przez o. Johna Maina oraz tradycję chrześcijańską, ale w ciszy każdy jest wolny, aby „robić to, co robi”, zgodnie z określeniem użytym przez Dalajlamę wiele lat temu podczas Seminarium o. Johna Maina. Modlimy się w naszej modlitwie wstępnej: „Ojcze Niebieski... Wprowadź nas w misterium ciszy, w której Twoja miłość objawia się wszystkim, którzy wołają Maranatha!”.

Co do przynależności do tak „rozległej sieci” jaką jest WCCM: moim i wielu innych doświadczeniem jest, że medytujący, z biegiem czasu pozbywa się uprzedzeń i dostrzega, że zaangażowanie w medytację prowadzi do wspólnoty, a wspólnota ze swej strony pomaga medytować, ucząc coraz lepszej służby, „rozszerzając serce”, uwalniając je od pułapek ego. Im dalej ten proces postępuje, tym mniej niepokojów, tym większa otwartość i radość z przynależności, a także chęć hojnego dzielenia się z innymi naszą drogą. Nie muszą należeć do WCCM. Nie muszą, ale chcą. Nie twierdzę też, że to mój ostateczny wybór. Ku wolności wyswobodził nas Chrystus. Wspólnota jest jednak domem, a wolność, to nie bezdomność syna marnotrawnego - to przebywanie w domu, z Ojcem i braćmi.

Mam nadzieję, że tych kilka w znacznym stopniu osobistych myśli, pomoże zilustrować jak my sami, medytujący w tradycji o. Johna Maina, postrzegamy swoją wspólnotę i jak próbujemy w niej żyć w zgodzie z ewangelicznym przesłaniem miłości, w oparciu o wspaniały dar, jakim jest chrześcijańska medytacja.

Tekst powstał w oparciu o refleksje Paula Harrisra pt.: Kilka pytań dot. chrześcijańskich grup medytacyjnych.

ks. Rafał Figiel

ŁUKĘCIN - WSPOMNIENIA



foto: wccm.pl

Rekolekcje medytacyjne w Łukęcinie 11-13 maja 2012. Ziarno wiedzy o medytacjach zasiała w mojej świadomości koleżanka. Pierwsza medytacja odbyła się w pokoju hotelowym. Ciekawość wzięła górę. Już zdecydowałam. Jadę na rekolekcje medytacyjne w Łukęcinie. Była nas garstka z o. Jackiem Truszczyńskim OP. Był to mój początek medytacyjnej drogi. Sceneria, otoczenie, klasztor paulinów, warunki, jak na zamówienie. Nawet wiatr szalejący za oknem sprzyjał. Moje wrażenia były najlepsze, jakie mogę sobie wyobrazić, wszystko mi pasowało. Było mi dobrze. Większość czasu spędzałam na medytacjach. Cisza, spokój. W przerwie krótkie konferencje ojca Jacka przynosiły wiedzę i ciekawość tego, co będzie

Moje notatki

Jacek Truszczyński OP o wezwaniu Maranatha

1. Nasza droga do jedności, do zjednoczenia z prawdziwym Ja, w którym mieszka Bóg jest procesem trwającym w czasie, w wyniku którego nasze ego scala się z centrum naszego jestestwa.

2. Powtarzanie świętego słowa w medytacji powoduje instynktowny powrót do naszego centrum, do Boga. Cisza i prostota, której doświadczamy prowadzi do spokoju. Jesteśmy, przebywamy w Bogu. Sam Bóg daje nam Siebie. Jest to doświadczenie miłości Ojca w najprostszy i natychmiastowy sposób. Powtarzanie mantry Maranatha zakorzenia ją w naszym życiu.

3. Medytacja to przejście z umysłu do serca, ze zgiełku do ciszy. To obecność tu i teraz. To koncentracja na świętym słowie. Leczy nas z wielu przymusów wewnętrznych.

działo się dalej. Ojciec Jacek, dominikanin, wyjaśniał, co się dzieje w naszej duszy, co dzieje się z naszym Ja w procesie medytacji. Medytacja, mówił, to droga do wyzbycia się własnego ego i dążenie do zjednoczenia się ze Świętą Trójcą mieszkającą w nas. Im bardziej nasze Ja jest pozbawione ego, tym bliżej jesteśmy przebywającego w nas Chrystusa. Jesteśmy ciałem, psychiką (emocje) i duchem, a w ich centrum jest nasze prawdziwe „ja”. W tym też miejscu mieszka Bóg Ojciec, Syn Boży i Duch Święty. Bóg tam czeka, aby spotkać się z naszym Ja. Ale my musimy mu na to pozwolić. Tak się dzieje podczas medytacji, kiedy wykraczamy poza nasze ego. Wtedy możemy doświadczyć obecności Boga w nas. Wypowiadamy mantrę i wystarczy, że jesteśmy obecni i trwamy w rzeczywistości. Medytacja to bycie Tu i Teraz, trwanie w ciszy, bezruchu i prostocie. „Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga”. Jest to aktywna cisza - to ona odwraca nas od naszego ego i kieruje do prawdziwego Ja. Możemy zaakceptować samych siebie, uzyskać samoświadomość bycia kochanym, karmionym Bożą Miłością. Poprzez zanurzenie się w Bogu – spotykamy wewnętrznego Nauczyciela. „Ja przyszedłem po to, aby owce moje miały życie i miały je w obfitości”. Bez medytacji wielu rzeczy nie zauważylibyśmy. „Zatrzymajcie się, i we mnie uznajcie Boga.”

Przebywamy w Bogu, jesteśmy w Bogu. Odsuwamy nasze pragnienia i przyjmujemy odwieczny i nieskończony dar Boga z samego Siebie.

AS, Szczecin

Pozwala opanować nasze myśli. Pozwala wyjść poza sferę ego. Możemy zrzucić maskę. Nie musimy nikogo udawać. Nie musimy swego gniewu, rozczarowania, lęku przetrzucać na innych. Nie musimy nikogo kontrolować, ani porównywać się z kimkolwiek. Łatwiej przychodzi nam branie i dawanie miłości pochodzącej z naszego centrum. Poprzez medytację oddaliśmy się od lęku i złudzeń, od tego co zewnętrzne i nierzeczywiste. Poprzez medytację przybliżamy się do naszego centrum, do Boga, który mieszka w nas. Przybliżamy się do jedynej rzeczywistości i miłości. Przybliżamy się do zjednoczenia w Panu, do celu naszego istnienia.

4. Mimo, że podczas medytacji nie rozważamy znaczenia mantry Maranatha, to jednak poza medytacją dobrze uświadomić sobie, co wypowiadamy i kogo wzywamy.

Wezwanie MARANATHA w zależności od położenia akcentu znaczy:



fot. wccm.pl

- Przyjdź, Panie! (*wołacz*) Wskazuje na tęsknotę za spełnieniem obietnicy Boga, za zjednoczeniem mojego życia.
- Pan przychodzi. (*czas teraźniejszy*) Pan przychodzi poprzez słowo Boże, sakramenty, modlitwę. Każdy akt wy-

powiadania świętego słowa przybliży mnie do Boga.

- Pan przyszedł. (*czas przeszły*) Jest już obecny. Nie muszę już prosić o Jego przyjście.
- Pan przyjdzie. (*czas przyszły*) Nastąpi paruzja. Będzie pełnia. To jest obietnica kochającego Ojca.

Samo wezwanie Maranatha pochodzi z Pierwszego Listu św. Pawła do Koryntian (16,22) i jest to jedno z niewielu słów, jakie w Biblii greckiej pozostało w języku aramejskim, jakim posługiwał się Jezus. Wezwaniem tym – już w tłumaczeniu na grekę, kończy się Apokalipsa św. Jana. Poza tym Maranatha występuje w Didache, tekstach liturgicznych pierwszych chrześcijan. W samym wezwaniu nie ma imienia Jezus, to osoba wypowiadająca to wezwanie w medytacji sama decyduje, kogo wzywa. Dla chrześcijan jest to wezwanie, w które wpisane jest imię Jezus. Stąd w tłumaczeniach mamy dopowiedzenie: Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu! Warto podkreślić, że papież Benedykt XVI w drugiej części Jezusa z Nazaretu (polskie wydanie Wydawnictwo Jedność, 2011) cały rozdział poświęca teologii Maranatha.

Maranatha. Przyjdź Panie Jezu do nas i do osób, które kochamy.

Gizela Samulak, Szczecin

NIGDY NIE JESTEŚ SAM

III Rekolekcje Medytacyjne dla Skazanych (Wąsosz Górny, 11-13 maja 2012)

Przekonuję się, że Bóg naprawdę nie ma względu na osoby” – te słowa św. Piotra z Dziejów Apostolskich (10, 34), odczytane podczas niedzielnej Mszy św. w Wąsoszu Górnym, doskonale oddają doświadczenie, które było moim udziałem w majowy weekend 11-13 maja 2012 r. Na zaproszenie major Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur, zastępcy dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie, z wykształcenia psychologa i psychoterapeuty, inicjatorki oferty medytacji chrześcijańskiej w polskich więzieniach, poprowadziłem III Rekolekcje Medytacyjne dla Skazanych. Program w szerokim zakresie ma na celu przeciwdziałanie agresji i przemocy oraz profilaktykę uzależnień i rozwijanie empatii, jednakże dla chrześcijanina medytacja to przede wszystkim forma modlitwy, czyli nawiązania osobistego kontaktu z Bogiem. Jest On Miłującą Obecnością dostępną dla każdego, w każdym miejscu i w każdym czasie, jeżeli tylko ktoś zdecyduje się na Nią otworzyć. Stąd zaproponowany przeze mnie tytuł rekolekcji: Nigdy nie jesteś sam.

Od kiedy świadomie zacząłem rozważać Ewangelię, intrygowało mnie, dlaczego Chrystus wskazując na



fot. Rzecznik prasowy Aresztu Śledczego w Częstochowie

swoją obecność w każdym człowieku, obok głodnych, spragnionych, przybyszów, nagich, chorych wymienia właśnie więźniów. Ci pierwsi z wymienionych są ludźmi, którzy znaleźli się w potrzebie, często bez własnej winy – na tych ostatnich ciąży odium społeczne na skutek czy-

nów, które popełnili. Można powiedzieć, znaleźli się w za kratami „na własne życzenie”. A jednak... Chrystus mówi wyraźnie: „byłem w więzieniu, a przysłiście do Mnie” (Mt 25, 36). Mówi: Ja tam jestem, jestem w nich – JESTEM. Zatem, Jego obecność jest zaproszeniem nie tylko dla tych, którzy nie opuszczają murów zakładu karnego, ale także dla tych, którzy przychodzą tam z różnych racji na kilka godzin dziennie. By spotkać Chrystusa należy świadomie otworzyć się w swoim wnętrzu na subtelną obecność Jego Ducha, powtarzając słowa Ma-ra-na-ta czy imię Jezus, otwierając się jednocześnie na bliźniego. Dlatego dobrze się dzieje, że w rekolekcjach medytacyjnych dla skazanych uczestniczą zarówno osadzeni, jak i pracownicy służby penitencjarnej oraz wolontariusze świeccy z WCCM. Bo istotnie, w środku, w naszym wnętrzu, jesteśmy dokładnie tacy sami: nie radzimy sobie często z emocjami, niejednokrotnie borykamy się ze złością, odczuwamy w sobie pragnienie odwetu wobec tych, którzy nas źle potraktowali, męczy nas niemożność zaspokojenia wielu potrzeb i pragnień... Mamy dokładnie taką samą pracę duchową do wykonania, by pojednać się w pełni z samymi sobą i z Bogiem, by uzyskać wewnętrzną wolność i nawiązać autentyczne relacje z bliźnimi. A jednym z uprzywilejowanych środków na tej drodze jest właśnie medytacja. Jej wspólne praktykowanie jest dla wszystkich okazją do pozostawienia „swoich ról” i spotkania się na głębszym, podstawowym poziomie, jakim jest nasze człowieczeństwo, o którego uświęcenie tak zabiega Bóg. Im głębiej wchodzimy w siebie, tym bardziej odkrywamy, że bez względu na to, co zrobiliśmy i gdzie teraz jesteśmy, w naszym wnętrzu pozostaje coś niezniszczalnego, niezatartego – „miejsce święte”, gdzie na nowo możemy odnaleźć siebie, odnaleźć „źródło, z którego możemy zacząć pić” (por. J 7, 37-38). Gdy wspólnie medytujemy, będąc zanurzeni w „tu i teraz”, przeżywając niepowtarzalną część naszego istnienia, wszyscy stajemy się bardziej wolni. To, czy ktoś dzisiaj wyjdzie poza zakład karny na noc, nie jest TERAZ istotne, bo TERAZ jesteśmy TUTAJ i mamy – nie tylko teraz, ale zawsze – TYLKO JEDNĄ CHWILĘ do przeżycia. I tak... z chwili na chwilę... Tego uczy nas medytacja – bycia w terażniejszości i przełamania schematów utrwalonych w naszych głowach. Uczy podchodzenia w sposób otwarty, bez uprzedzeń do każdej zastanej sytuacji, do każdego spotkanego człowieka.

Siedząc nieruchomo w ciszy, powtarzając święte słowo, uczymy się akceptować to, czego w danym momencie nie możemy zmienić. Cierpienie – jak mówili o swoim doświadczeniu osadzeni – bez względu na to, co je wywołało, ma ten sam smak: rozłąka z najbliższymi, niemożność wspierania ich i dzielenia z nimi życia, osamotnienie, niezrozumienie, odrzucenie... znoszenie warunków,



fot. Rzecznik prasowy Aresztu Śledczego w Częstochowie

których się nie wybrało. Medytując, nie w sposób werbalny, ale praktyczny, urzeczywistniamy to, co zawarte jest w słowach modlitwy: „Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić – odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić – i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”. Pogoda ducha, odwaga i mądrość... to postawy-wartości, które nabywa się bez pieniędzy i bez względu na status społeczny, nabywa się przez ciche, cierpliwe otwieranie się na Ducha, którego są one owocami.

Przez 3 dni majowego weekendu odbyliśmy wspólną podróż, przekraczając bariery w nas, między nami oraz między nami a Bogiem. Czy zmieniliśmy się radykalnie? Z pewnością staliśmy się sobie bliżsi we wspomnianych trzech aspektach. Medytacja to droga na całe życie, na której nie można pozwolić sobie na duchową emeryturę. To droga pokorna i niezwykle „uczciwa”. Regularna medytacja pokazuje ci, jak żyjesz i odwrotnie – tak, jak medytujesz, to, co się w tobie dokona podczas medytacji, to wniesiesz w życie, w twój kolejny dzień. W tej medytacyjno-egzystencjalnej podróży taki czas jak rekolekcje stanowi odcinek swoistej „autostrady”. Mam poczucie, że tego roku, w Wąsoszu Górnym, podczas majowego weekendu, przebyłem razem z osadzonymi spory kawałek drogi...

Program medytacji wchodzi stopniowo do kolejnych zakładów karnych i tego typu rekolekcje planowane są także w innych miejscach.

Wojciech Nowak SJ

WOJCIECH NOWAK SJ wykładowca PWT w Warszawie, kierownik działu duchowości w Europejskim Centrum Komunikacji i Kultury w Warszawie-Falenicy; duszpasterz osób rozwiedzionych; modlitwę kontemplacyjną praktykuje od 1990.

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA W SZKOŁACH

Jednym z ważniejszych wydarzeń ostatnich lat w rozwoju Światowej Wspólnoty [dla] Medytacji Chrześcijańskiej jest odkrycie pozytywnego przyjęcia Medytacji*, jako modlitwy kontemplacyjnej przez dzieci i młodzież. Od czasu wprowadzenia jej w szkołach katolickich australijskiej diecezji Townsville w 2005 roku, Medytacja w szkole stała się ona istotną częścią nauczania całej Wspólnoty.

Reasumując dotychczasowe doświadczenie medytacyjne w różnych dziedzinach życia publicznego takich jak szkolnictwo, służba zdrowia czy świat korporacyjny, powstał w WCCM program *Meditatio* (nie mylić z polskimi rekolekcjami *Meditatio!*) mający na celu rozpowszechnianie nauczania Medytacji Chrześcijańskiej w zsekularyzowanym świecie. W 2010 r. odbyły się w Wielkiej Brytanii i Irlandii seminaria i warsztaty Medytacji dla nauczycieli. Inicjatywa ta zaowocowała podjęciem przez około sto szkół w Wielkiej Brytanii programów pilotażowych medytacji z dziećmi i młodzieżą. Podobne seminaria planowane są w tym roku na Filipinach i w Singapurze.

Zainspirowani tymi inicjatywami postanowiliśmy i my, WCCM w Polsce, zaszczerpić tę ideę na naszym rodzimym gruncie. Rozmawialiśmy o tym z ojcem Freemanem podczas *Meditatio* Kielce 2012. Od tego czasu zastanawiamy się, jak to uczynić w sposób jak najbardziej przystosowany do polskich realiów. Zostały już podjęte konkretne kroki. Autorytet WCCM-u wypracowany przez 20 lat nauczania Medytacji daje duże szanse powodzenia programu szkolnego, tak jak to jest w przypadku programu więziennego „Medytacja – szansa na wewnętrzną wolność”. Uznanie jakim cieszy się WCCM wśród znaczących przedstawicieli Kościoła Katolickiego oddaje lista patronów naszej Wspólnoty. Są wśród nich kardynałowie Pell (Sydney), Tong (Hong Kong), Kasper (Niemcy), Brady (Irlandia), arcybiskup Vincent Nichols (London) i biskup Putney (Australia). Nie zwalnia nas to jednak ze starań znalezienia w Polsce opiekunów wśród oficjalnych przedstawicieli różnych Kościołów, w szczególności Kościoła Katolickiego.

Widzę nauczanie Medytacji w szkołach jako przyczynek naszej Wspólnoty dla budowania kontemplatywnej świadomości pokolenia naszych dzieci i naszej młodzieży.

Najważniejsze zadania

1. Naszym pierwszym zadaniem jest wzbudzenie zainteresowania wprowadzeniem Medytacji Chrześcijańskiej do szkół i umożliwienie zapoznania się z praktyką Medytacji i jej nauczaniem rodzicom, nauczycielom, katechetom szkół zakonnych, prywatnych, publicznych itd. Z czasem na pewno wyłonią się spośród nas nauczyciele

Medytacji, którzy będą uczyć przedstawicieli zainteresowanych placówek szkolnych. Obecnie obowiązki koordynatora programu pełni Bernard Fruga z grupy medytacyjnej w Komorowie. Jego doświadczenie od czasu *Meditatio* pokazało, że zadanie to przerasta możliwości czasowe jednej osoby. Konieczna jest pilnie pomoc pedagogów spośród naszej Wspólnoty, którzy wspomogą proces komunikacji ze szkołami.

2. Przygotowanie materiałów szkoleniowych dotyczących Medytacji. Mamy w tym zakresie bogaty materiał z Australii, który będziemy tłumaczyć, redagować i składać graficznie w gotowe prezentacje.

3. Wydanie podręcznika Medytacji Chrześcijańskiej dla szkół, na bazie podręcznika szkół w Australii. Tłumaczenie przygotowuje wydawnictwo „Charaktery”. Podręcznik ukaże się pod koniec sierpnia 2012 r.

4. Wsparcie medialne. Chciałbym podziękować Bogdanowi Białkowi za udostępnienie łamów kwartalnika „Psychologia w szkole”, będącego częścią wydawnictwa „Charaktery”. W czerwcowym numerze pisma został utworzony stały dział poświęcony medytacji w szkole, a w nim m.in. Medytacji Chrześcijańskiej.

5. Zorganizowanie na przełomie stycznia i lutego 2013 r. ogólnopolskiej konferencji i warsztatów dla nauczycieli i katechetów z udziałem ojca Freemana i autorów programów medytacji w szkołach w Australii i Wielkiej Brytanii. Koszty przyjazdu naszych gości pokryje program *Meditatio* w Londynie. Dziękuję za ten wspólny dar! Konferencja odbędzie się w Warszawie pod patronatem „Psychologii w szkole” i WCCM.

Patrząc na ten cały ogrom pracy można by sobie zadać pytanie: Czy podołamy i czy nie porywamy się na „mission imposible”? Nieodparcie nasuwają się słowa Jezusa o wielkim żniwie i niewielu robotnikach. Lista emailowa naszej Wspólnoty przekroczyła 1550 osób i wierzę, że znajdzie się grupa „szaleńców Bożych” gotowych włożyć swe serca i czas w tę ideę. Zdajemy sobie sprawę, że czeka nas powolne budowanie zaufania poszczególnych szkół do Medytacji i sianie jej ziaren wszędzie tam, gdziekolwiek spotkamy się z zainteresowaniem. Owoce tej pracy nie leżą już w naszych możliwościach sprawczych.

Prośmy więc Pana żniwa, aby wyprawił robotników na Jego szkolne żniwo.

Andrzej Ziółkowski

* Posługuję się słowem „Medytacja” pisanym z wielkiej litery wszędzie tam, gdzie mam na myśli Medytację, której uczy WCCM.

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

TCHNIENIE BOGA

Vincent Shigeto Oshida OP (1922 – 2003)



foto: internet

Dla polskiego czytelnika postać ojca Vincenta Oshidy OP jest raczej mało znana, chociaż można było o nim przeczytać w różnych publikacjach. Dlatego też w tym krótkim wprowadzeniu postaram się przedstawić czytelnikowi nie żyjącego już dominikanina, pochodzącego z dalekiej Japonii. Shigeto Oshida urodził się w 1922 roku. Mówił o sobie: że jest „buddystą, który spotkał Chrystusa”. Na jego podejście do życia wpłynęło uratowanie go od utonięcia w morzu w czasie kąpieli. To doświadczenie było rodzajem oświecenia, stawiającego przed nim pytanie o sens życia. Uwieńczeniem jego duchowych poszukiwań było wstąpienie do zakonu dominikanów w 1951 roku. Studia zakonne odbył w Kanadzie. W latach 60-tych XX wieku założył małą wspólnotę w miejscowości Takamori (jej nazwa oznacza Wysoki Las), położonej w japońskich Alpach, 150 km od Tokio. Ta katolicka wspólnota, po japońsku „soan”, oznacza klasztor w stylu indyjskiego aśramu, gdzie członkowie niewielkiej społeczności (przez wiele lat przebywał tam tylko o. Oshida i trzy siostry dominikanki) mieszkali w bliskości ubogich sąsiadów praktykując prosty styl życia na który składały się: praca fizyczna, przedłużona medytacja, otwartość domu na różnych gości i msza św. jako centrum, najważniejsze wydarzenie dnia. Jeden z moich współbraci, który był u o. Oshidy opowiadał, że rzeczywiście Eucharystia sprawowana przez tego dominikanina Japończyka była niesamowitym przeżyciem. Wielka prostota i głębia spotkania, która emanowała z całej liturgii, dużo czasu na milczenie pełne kontemplacji. Ojca Oshidę słusznie moż-

na uznać za pioniera dialogu międzyreligijnego, choć on sam wolał używać wyrażenia „spotkanie w głębi” a nie „dialog”, ponieważ nie chciał aby przykładano zbyt dużą wagę do słów i zdań.

Wspólnota w Takamori, była otwartą dla każdego i byli tu mile widziani zarówno chrześcijanie różnych wyznań jak i członkowie innych religii, oraz ci, którzy szukali duchowości lub po prostu pomocy w problemach osobistych. Sam szacunek i poważanie dla „tajemnicy Bożej obecności, która mieszka w każdym ludzkim sercu” rzucały się w oczy wszystkim odwiedzającym to miejsce.

We wspólnocie nie obowiązywała jakaś specjalna reguła. Życie było oparte na czterech prostych zasadach:

- Otwartość na wszystko, co tworzy klimat, w którym każdy stara się być prawdziwie sobą, bez masek; prostota bycia sobą.

- Odrzucenie własności osobistej i wspólnej, na ile to możliwe i ograniczenie się do posiadania tego, co jest absolutnie niezbędne dla codziennego życia. Poziom życia miał być podobny do życia większości okolicznych mieszkańców: niski stół, poduszki do siedzenia na ziemi i półka. Do spania w pustelni miały wystarczać: cienki materac, prześcieradła i poszewki rozścielone na ziemi.

- „Kto nie wstanie o godz. 5.30, na dźwięk dzwonu, nie jest częścią Soan (wspólnoty)”. To było wezwanie dla każdego, by w swoich wyborach kierować się poczuciem odpowiedzialności wobec wspólnoty i być dyspozycyjnym wobec niej, szczególnie chętnym do pracy i wrażliwym na potrzebę chwili.

- Wspólnota nie miała długoterminowych planów, wszyscy mieli żyć teraźniejszością, pozostawiając Bogu troskę o następny dzień. „Codziennosc jest tym, z czym zmierza się każdego dnia nasze życie.”

Sam dominikanin opisywał „soan” jako „samo życie, oddech, który pogłębia każdy dzień, starając się zbliżyć do swego boskiego źródła; życie, które płynie jak rzeka, zawsze do przodu, bez jakiegokolwiek części, która może się zatrzymać; nie pozostawiające nic dla siebie. „Aby wyczuć subtelności takich zwrotów, trzeba zrozumieć podstawowe cechy tradycyjnej kultury japońskiej. Z jednej strony zawarta jest w niej wielka miłość do natury oraz pragnienie życia w komunii z nią - wynika to z najstarszej religii: shintoizmu. Z drugiej strony, istnieje „duch Zen”, który ma swoje źródło w innej religii przodków, w buddyzmie. O. Oshida tak określa Zen: „To stan - a raczej droga do pewne-

go stanu, w którym wszystko, co istnieje, jest postrzegane z punktu widzenia który jest poza nami, w Bożym świetle. Zen dąży do pogłębienia wewnętrznej ciszy, jest to droga do umierania w sobie, umierania w Słowie Bożym, tak aby dać się unosić przez tchnienie Boga". Duch zen ukazuje nietrwały charakter wszystkich rzeczy i wskazuje jednocześnie na konieczność poszukiwania rozwiązania zagadki źródła naszego istnienia poza wszelkimi koncepcjami. Na przykład z takich elementów złożone jest chrześcijaństwo. Ojciec Oshida urodził się jako buddysta i praktykował zen, aż do dnia, kiedy spotkał prawdziwego chrześcijanina, i doświadczył obecności Chrystusa w tym człowieku. Dla niego był to duchowy wstrząs. To przeżycie było na tyle silne, że został chrześcijaninem i wstąpił do dominikanów. Często powtarzał: „Nigdy nie próbowałem zintegrować Zen z moim chrześcijaństwem. Zen jest integralną częścią mojej duszy i mojego ciała od momentu moich narodzin. Jeśli nastąpiła integracja we mnie, to uczynił ją sam Chrystus, bez mojego udziału”.

Wracając z nowicjatu dominikanów w Kanadzie, o. Oshida doznał nawrotu gruźlicy, która doprowadziła go do otarcia się kilka razy o śmierć: „Choroba jest moim guru, moim mistrzem duchowym, uczyniła mnie podat-

nym materiałem w rękach Boga. To był taki moment, który przede wszystkim ukazał mi potrzebę znalezienia swojej tożsamości jako człowieka urodzonego w kraju, który posiada swoją historię, cywilizację i tradycję”.

Ten katolik Japończyk często był proszony o podzielenie się swoją duchową drogą; szlachetne milczenie zen dawało mu wiarę w człowieka, który umarł na krzyżu, głosząc uniwersalne przebaczenie. „Przebaczenie jest milczeniem w głębi ciszy”, wyjaśniał: „Aby zachować milczenie należy wejść w łono Boga. Chrystus jest w centrum zen”. Śmierć Oshidy jest najlepszą ilustracją chrześcijańskich możliwości w mistycyzmie Zen. W klasztorze Takamori w ostatnich dniach swojego życia spędzał dużo czasu kontemplując wielobarwne odcienie jesieni na okolicznych wzgórzach. Patrząc na spadające na ziemię liście pełne wyrafinowanego wdzięku, wypowiadał słowa, które pozostały na jego ustach aż do ostatniego jego tchnienia: „Bóg jest cudowny! Amen, Amen!”. Jego twarz po śmierci, która nastąpiła 6 listopada 2003 roku promieniowała pięknem i pokojem.

Mariusz Woźniak OP

MARIUSZ WOŹNIAK OP do 1998 r. pracował duszpastersko w Baranowiczach na Białorusi, obecnie mieszka w Kijowie. Poeta.

ZWRÓĆCIE SIĘ KU SOBIE

„... zwróćcie się ku sobie, bo Królestwo Boże w was jest” (Łk 17,21)

Aby poczuć się bezpieczniej, już od najmłodszych lat zajmujemy się gromadzeniem. Im więcej mamy, tym czujemy się ważniejsi, więksi, lepsi... Otaczamy się dobrami tak szczelnie, że już nas zza nich nie widać. Skrętnie i z wielkim mozolem budujemy swoje małe ja. Wszystko, co moje, daje większą siłę, większą moc, większe poczucie bezpieczeństwa. Idee, poglądy, przekonania, wierzenia, przynależność, przyjęty system wartości tworzy „ja”. Zdobyte dobra materialne budują poczucie mocy. Zdobyta i poszerzana wiedza daje poczucie ważności. Ego rozrasta się i poszerza. Tworzy się mur między „ja” i resztą świata. Budujemy siebie nie wiedząc, kim czy czym naprawdę jesteśmy. Szukamy prawdy w naszej zewnętrznej warstwie nie pamiętając o swoim wnętrzu, a może nie doceniając go. Szukamy poza sobą, zamiast szukać w nas.

Rozrastamy się wszcz, nie spoglądając w głąb.

Ego jest potrzebne, żeby móc podporządkować się najsilniejszemu instynktowi – zachowaniu życia. Ale ego jest zachłanne, chce być coraz większe, chce być największe i mieć najwięcej. Żeby to zdobyć, zdolne jest posunąć się

do podłości, kłamstwa, okrucieństwa, w skrajnych przypadkach – zabójstwa. W płaszczyźnie poziomej liczy się siła i posiadanie. Przepychanie się i udowadnianie, że moje jest lepsze: moja narodowość, moje poglądy, a nawet – moja religia.

Wystarczy jednak zatrzymać się na chwilę, usiąść w medytacji, żeby władza ego osłabła.

Medytacja to wielkie odkrycie ludzkości! Znana od tysięcy lat, później zapomniana a nawet zabraniana w ostatnich wiekach w niektórych obszarach świata. W dwudziestym wieku człowiek zachodu zwrócił się do medytacji widząc w niej źródło dalszego rozwoju, źródło wewnętrznej prawdy.

W miarę pogłębienia medytacji dostrzegamy nieskończoność kaprysów ego, jego zachłanność, moc przywiązań i obeształniającą siłę pożądań. Liczy się „ja” i „moje”. Tańczymy taniec ego nie mając czasu na spotkanie z prawdziwym „ja”. W miarę wyciszania umysłu zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nie jesteśmy tym, co mamy, nie jesteśmy tym, co wiemy, nie jesteśmy naszymi poglądami.

dami, przynależnościami, naszym systemem wartości czy wierzeń przez nas wyznawanych. Więc kim lub czym jesteśmy?

Kim jestem? – to pytanie rodzi się w wielu ludzkich umysłach i w bardzo wielu pomalutku umiera zakrzywane przez ego. Ale są osoby, które idą w głąb i dochodzą do punktu, w którym już brakuje słów. Bo przecież żadne słowo nie jest mną – słowo to tylko myśl, która przelatuje w naszej głowie. Żeby móc mieć wgląd w siebie musimy oczyścić umysł. Musimy być wolni od idei, koncepcji, oczekiwań. Musimy „puścić” nasze przywiązania – stać się wolnymi w najszerszym tego słowa znaczeniu.

A kiedy już się uwolnimy, kiedy umysł nie ma się na czym „zaczepić”, nie ma jak tworzyć swoich iluzji, wtedy umiera ego, a objawia się Jedność! Ta którą nigdy nie przestaliśmy być! Kończy się królestwo ego, objawia się zaś prawda o Bogu i człowieku.

Kiedy człowiek poznaje swoją prawdziwą tożsamość, rozpoczyna się nauka życia, którego podstawą jest praw-

da o sobie i wszechświecie, prawda o narodzinach i śmierci, prawda relacji Bóg – człowiek.

To początek dalszej pracy nad sobą, próba życia według nowych praw wypływających z wnętrza, w którym dominuje znajomość własnej tożsamości i wypływające z niej współdczowanie – nie tylko z całym rodzajem ludzkim, ale i z całą naturą. Pęka i kruszy się mur między „ja”, innymi „ja” i wszechświatem. Jesteśmy wyjątkowi – tak jak wszyscy i wszystko, na co patrzymy, co słyszymy i co czujemy. Wyjątkowi wyjątkowością wszelkich, nawet nieodkrytych jeszcze, wszechświatów. Jesteśmy – tak jak każdy człowiek i wszystko, co poznawalne i niepoznawalne – JEDNIĄ.

Maria Moneta Malewska

ROSHI REIKO MARIA MONETA MALEWSKA lekarz, psychoterapeuta specjalizująca się w rozwoju osobowości, a także trener biznesowy. Praktykę buddyjską rozpoczęła w Polsce w 1978r. i kontynuowała w Japonii, gdzie otrzymała przekaz dharmy w tradycji rinzai zen od Roshiego Saidana Oi.

ŻYCIE W IMIENIU JEZUS

Wspomnienie o ojcu Jacku Bolewskim SJ (1946-2012)

Ojciec Jacek Bolewski SJ – profesor teologii, dla wielu ojciec duchowy i nauczyciel modlitwy medytacyjnej, autor wielu książek – m.in.: Prosta praktyka medytacji (1992), Nic jak Bóg. Postacie iluminacji Wschodu i Zachodu (1993), Sztuka u Boga. Duchowość obecna w twórczości (1998), Zająć się ogniem. Odkrywanie duchowości ignacjańskiej (2001), Objawienie Szekspira (2002) – powierzył się w pełni Imieniu Jezus 21 maja 2012 r., w nocy po Uroczystości Wniebowstąpienia Pańskiego, idąc wiernie po śladach swojego Mistrza, ku jutrzence „dnia, który nie zna zachodu”.

Ojciec Jacek Bolewski był chodzącym przykładem tego, czym żył i o czym pisał. Jego ziemską wędrówką była od pewnego momentu nierozzerwalnie związana z modlitwą Imienia Jezus. Poznawał medytację m.in. pod kierunkiem ojca H. Enomiya-Lassalle’a SJ, jednakże dopiero dzięki spotkaniu z innym jezuitą, ojcem Franzem Jalicsem, którego podręcznik modlitwy kontemplacyjnej przetłumaczył na język polski (Rekolekcje kontemplatywne, WAM, Kraków 2008), odnalazł ostatecznie owo jedno, ale decydujące dopowiedzenie: miejsce zenowskiej koncentracji na oddechu czy koanie zajęło skupienie na imieniu Jezus.

„Odczułem, że wreszcie znalazłem – nie tylko integrację wcześniejszych doświadczeń, ale wszystko... Nieoczekiwane znalezienie się u celu było dla mnie wielkim darem”. Nauczał potem: „(...) posuwanie się drogą wcielenia i śladem oddechu – symbolu działającego w nas Ducha – prowadzi nas do Tego, w którym rozpoczęło się wcielenie samego Boga, dopełniając się w posłanym przez Niego Duchu. Bo w Jezusie wszystko się jednoczy – to, co w niebiosach, i to, co na ziemi (Ef 1, 10) ...zostało nam dane Słowo, przez które wszystko się stało (J 1, 3), i które wcieliło się w Człowieku imieniem Jezus. To imię nie tylko oznacza: >Bóg zbawia<, ale objawia konkretną postać tego zbawienia – właśnie Jezusa, prawdziwego Człowieka i prawdziwego Boga”.

Modlitwę Imienia Jezus Ojciec Jacek traktował jako „drogę na całe życie”, której był wierny w różnych okolicznościach codzienności, czego byłem niejednokrotnie świadkiem. Żył pełnią, gdyż – jak tłumaczył – Imię Jezus zawiera wszystko. Kwestia początku w Bogu była także jednym z głównych tematów teologicznej refleksji Ojca Jacka. Jego praca doktorska w języku niemieckim nosi tytuł *Czysty początek*. Znakiem tego początku była dla nie-

go tajemnica Niepokalanego Poczęcia powiązana z biblijną wizją Mądrości, którą Bóg stworzył „na początku” (por. Prz 8, 22). „W tym świetle – pisał – można także pojąć, że człowiek początkujący – jako otwarty na Boski Początek – otwiera się także na Mądrość i może mieć nadzieję na ciągle w niej wzrastanie”. Ojciec Jacek Bolewski wzrastał w mądrości jako teolog i kontemplatyk. Harmonijne połączenie rozumu i praktyki „czystej modlitwy” skupionej na Imieniu Jezus umożliwiały mu poznawanie tajemnicy Boga. Podczas Kongresu Mariologicznego w Lourdes, w 2008 roku, modlił się nie o uzdrowienie, tylko „o odrodzenie – w tajemnicy Początku, Mądrości i Miłości”. Tym pragnieniem odtąd żył. Pisał: „Co dalej okaże się na dalszej drodze, gdy ciągle początkujący pielgrzym ujrzy jeszcze bliżej koniec – i nowy początek”.

Również w Lourdes, podczas odprawiania Mszy Świętej, przeżył – w pewnym sensie – własną śmierć. Tracąc niemalże przytomność – „słabł coraz bardziej, ledwie widział, co się wokoło dzieje” – zauważył, że na skutek braku reakcji z jego strony, omija go podawana wśród celebriansów patena z Bożym Ciałem. Wtedy to, w ostatniej chwili, „zdążył jeszcze sięgnąć po Ciało Pańskie, potem Je przyjąć” i „to wreszcie przywróciło mu siły; nastąpiło przesilenie”. Wspominając to wydarzenie pisał: „To było jakby przeżycie śmierci, przejście przez nią do nowego życia. W ostatniej chwili życia na ziemi będzie podobnie: sami niczego nie możemy tutaj uczynić poza jednym – przyjęciem, że nie przestaje działać Inny, Przychodzący...”

Powierzenie się Maryi było integralnym elementem praktykowanej przez niego Modlitwy Imienia Jezus. Nauczał: „Maryja, która pierwsza przyjęła Jezusa, pomaga w modlitwie skupionej na Nim. Po wstępnym przygotowaniu – w skupieniu uwagi na ciele i oddechu – można za-

cząć odmawiać Zdrowaś aż do słów: błogosławiony owoc żywota Twojego – Jezus. I tu stajemy – trwamy w Imieniu. Dopiero gdy upłynie czas przeznaczony na modlitwę, pozostaje reszta: Święta Maryjo, Matko Boża, módl się za nami grzesznymi teraz i w godzinę śmierci naszej. Amen.” W ten sposób sam przygotowywał się do końca swojej ziemskiej wędrówki: „Nie ulega wątpliwości, że Maryja modli się za nami >teraz< – w modlitwie, w której za Nią powtarzamy Jezusa. W Nim owo >teraz< otwiera się na wieczność Boga. W upływającym czasie przybliżamy się z każdą chwilą do tej ostatniej chwili, kiedy nastanie dla nas wieczne Teraz: Obecność uszczęśliwiająca w pełni. W każdym oddechu przychodzi – przypomnijmy – chwila >bezruchu<, nasycenia kolejną porcją tchnienia – życia. W skupieniu przeżywamy każde tchnienie jako ostatnie. W końcu czas ustanie: nadejdzie moment, kiedy podczas wdechu wymówimy jeszcze Je-, jednak okaże się, że reszta się dopełni w przejściu na drugą stronę – do życia, gdzie >wydech< będzie wytchnieniem, odpocznieniem w Bogu”.

Jeden z ostatnich tekstów ojca Jacka nt. medytacji można znaleźć na stronie: www.modlitwa-jezusowa.pl

21 maja 2012 r.

Wojciech Nowak SJ

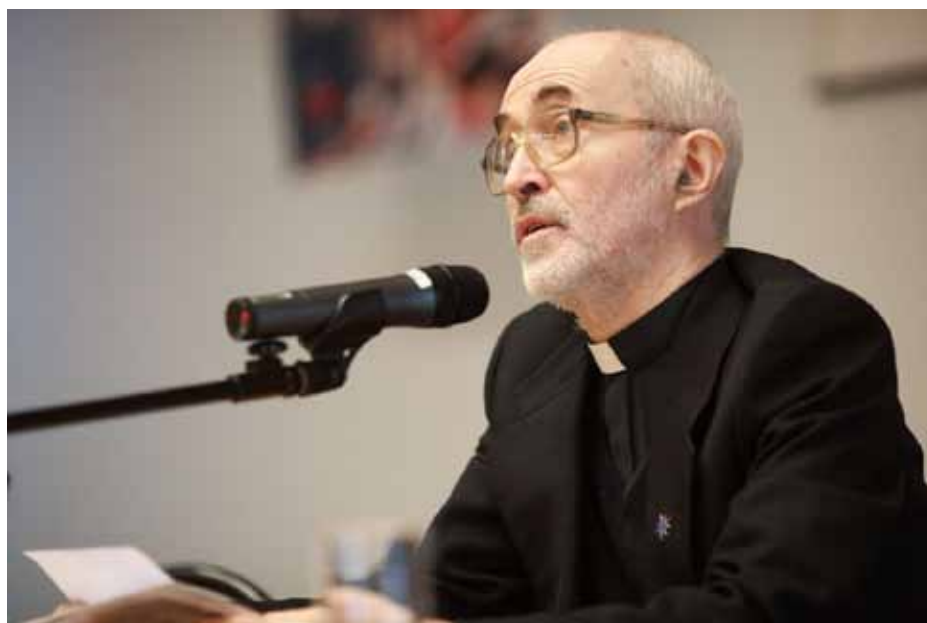
We wspomnieniu wykorzystałem teksty z następujących publikacji Ojca Jacka Bolewskiego SJ:

Zająć się ogniem. Odkrywanie duchowości ignacjańskiej, WAM, Kraków 2001, s. 75;

Prosta praktyka medytacji, WAM, Kraków 1992, s. 48-49;

Początkujący pielgrzym, „Życie Duchowe” 2010, 64, s. 156;

Przewodnik po modlitwie, napisany wraz z o. Maciejem Szczęsnym SJ, s. 85.



fot. Marek Zawadka

WYZWALAJĄCA PRAWDA MEDITACJI

Szukamy prawdy, nie jakiegokolwiek, ale takiej, która wyzwala. To zakłada, że poznanie prawdy zmienia nas, a dalej, że prawdziwe poznanie jest aktywnością, zajmującą nie tylko nasz umysł, ale – całego człowieka. Skupiamy się na medytacji, która stanowi szczególną formę całościowej, holistycznej aktywności, naprawdę wyzwalającej człowieka. Tak odsłania się jedność trzech elementów tytułu na drodze, jaką tu rozważamy: na drodze medytacji, która daje wyzwolenie, gdyż otwiera na prawdę... Rozwińmy zatem elementy, zawarte w tytule jako początku całości, jakby pączku, z którego rozwinię się kwiat – może lotosu, może bardziej egzotyczny czy raczej ezoteryczny...

1. Droga medytacji

Zaczynam od praktyki, gdyż ona dopiero pozwala na właściwe spojrzenie, czyli teorię (theoria – to po grecku właśnie spojrzenie, uważne, spostrzegawcze). Myślę przede wszystkim o praktyce chrześcijańskiej, inaczej: o chrześcijańskim ujmowaniu medytacji.

Najpierw ogólne stwierdzenie: medytacja stała się modna. Mówiące o niej ogłoszenia czy plakaty niosą różne dopowiedzenia: medytacja transcendentna, wschodnia, zen... Określenia przypominają, że moda na medytację przyszła do nas od zewnątrz, ostatecznie ze Wschodu zwanego Dalekim, ale przybliżona została dzięki przyjęciu się na Zachodzie, poczynając od Stanów Zjednoczonych Ameryki, następnie w Europie. Wschodni mistrzowie organizowali kursy medytacji, które cieszyły się powodzeniem. Stopniowo pojawili się mistrzowie z kręgu zachodniej kultury, także mistrzowie chrześcijańscy, którzy wskazywali korzenie medytacyjnej praktyki, wykraczające poza jedną religię. W tym sensie moda na medytację posłużyła pogłębionemu spojrzeniu na nią, rozproszeniu nieporozumień.

Przed powierzchownym rozumieniem medytacji przestrzegali już mistrzowie Wschodu. Jeden z nich, Gopi Kriszna, podczas spotkania z młodymi Niemcami tak odpowiedział na jedno z pytań dotyczących medytacji: „Im bardziej słucham Europejczyków mówiących o medytacji, tym bardziej czuję, że właściwie powinienem im odradzać jej uprawianie. Oni przecież nie rozumieją zupełnie, o co chodzi. Proszę przeczytać w swoich świętych pismach, a znajdziecie to samo, co w naszych: masz miłować twego bliźniego; masz miłować Boga; masz miłować twego bliźniego w Bogu. Wszystko inne jest zbyteczne. Nigdzie nie jest napisane: masz medytować. Jeśli jednak chcesz miłować Boga i twego bliźniego, i odkryjesz wielką prawdę,

że medytacja może tobie w tym pomóc, może się stać na tej drodze decydującą pomocą, wtedy masz medytować; jeśli zaś tego nie odkryjesz, masz ją zostawić w spokoju”¹.

Świadectwo hinduskiego mistrza odwołujące się do praktyki chrześcijańskiej oznacza: prawdziwa medytacja prowadzi do wzrostu miłości. Mówiąc inaczej, odkrywana dzięki medytacji prawda jest prawdą miłości. Wiemy, że miłość „niejedno ma imię” – jednak ona sama jest ostatecznie jedna. Do tego jeszcze powrócę. Zatrzymuję się na razie na praktyce – na tle religii chrześcijańskiej.

Samo pojęcie „medytacja” jest pochodzenia zachodniego, wywodzi się od łacińskiego słowa meditari, związanego z praktyką, która w zależności od dziedziny życia, gdzie bywa stosowana, może oznaczać: powtarzane ćwiczenie, wprawianie się do pewnej postawy życiowej, uczenie się na pamięć. W przypadku praktyki modlitwnej pierwszych pustelników i zakonników medytacja oznaczała najpierw głośne lub półgłośne, powtarzane recytowanie tekstu, głównie Pisma Świętego. Powtarzanie miało na celu nie tyle nauczenie się na pamięć, ile raczej egzystencjalne przyswojenie wypowiedzianych słów. W tym sensie „medytacja” Pisma bywała porównywana do przeżuwania pokarmu przez zwierzęta, aby jego asymilacja była pełniejsza. Jednakże przyswajanie świętych słów oznaczało głębiej otwarcie się na Ducha, który je natchnął i dalej ożywia. Dla medytujących ojców pustyni był to właśnie – Duch miłości, skoro zgodnie z słowem Apostoła: „miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany” (Rz 5,5).

To pierwotne znaczenie odbiega od późniejszego, które rozpowszechniło się od średniowiecza w chrześcijańskich traktatach o modlitwie: „medytacja” stała się synonimem modlitwy myślniej w sensie rozmyślenia, refleksji nad różnymi sprawami. Także dzisiaj mówienie o kimś, że medytuje, prowokuje na ogół do pytania: nad czym? albo: o czym? I może dlatego pojęciowym odpowiednikiem „medytacji”, o której mówi także św. Ignacy Loyola w swoich Ćwiczeniach duchowych, stało się w naszym języku „rozmyślanie” – a więc modlitwa myślna... Tymczasem nie tylko teksty Ignacego, ale także jego osobista praktyka modlitwena wskazują dobitnie, że Świętemu przyświecało całościowe pojmowanie modlitwy i medytacji². Świadczą o tym uwagi w Ćwiczeniach o potrzebie włączenia do medytacji nie tylko myśli, ale także woli, poszczególnych zmysłów i zewnętrznej postawy ciała – jednym słowem: całego człowieka. Także fakt, że Ignacy mówi często jednym tchem o „medytacji i kontemplacji” może sygnalizować szersze pojmowanie medytacji, która



fot. Marek Zawadka

nie ogranicza się do „rozmyślenia”, ale – zbliżając się do swego pierwotnego znaczenia – jest postacią postawy prostej i zmierną ku jeszcze większej prostocie przez integrację całego człowieka.

To prostsze pojmowanie medytacji wychodzi naprzeciw ujęciu wschodniemu, gdzie także liczy się nie tyle rozmyślanie, ile prosta, całościowa postawa skupienia na jednym. Okazuje się przy tym, że głębiej pojmowana medytacja nie jest oderwaniem się czy ucieczką od rzeczywistości, czyli nie stoi pod znakiem negacji, tylko przeciwnie: jej sens jest pozytywny, jako że zmierza ona do pełnego przyjęcia rzeczywistości, do pełnej akceptacji, którą zgodnie z intuicją hinduskiego mistrza możemy nazwać miłością, obejmującą Boga, bliźniego – i wszystko.

Wiele nieporozumień związanych z medytacją wiąże się z przeciwstawianiem ujęcia zachodniego i wschodniego. W świetle powyższych objaśnień widać, że rozpoznanie cech wspólnych wymaga głębszego spojrzenia, sięgającego do źródła. Poza prostotą i całościowym skupieniem na jednym, elementem wspólnym jest akcentowanie roli praktyki, powtarzanego wytrwale ćwiczenia. Spotyka się nierzadko krytyczne określanie wschodniej praktyki jako „techniki” medytacyjnej w odróżnieniu od zachodnich ćwiczeń, ale w obu przypadkach właściwsze jest mówienie o ćwiczeniach. Istotne jest bowiem nie to, co się „robi”, jak sugeruje słowo „technika”, tylko liczy się właściwa postawa duchowa, którą można różnie określać, także w zależności od tradycji religijnej. Ale najważniejsza jest wspólnota praktykowania medytacji jako drogi, która prowadzi do prawdziwego przemienienia człowieka – do życia pełnego miłości.

2. Wyzwolenie miłości

W jakim sensie droga medytacji staje się wyzwoleniem miłości? Trzeba zacząć od uświadomienia sobie tego, co przeszkadza miłować. Powierzchnowe spojrzenie wmawia, że przeszkody tkwią w ludziach, którzy nas otaczają – tyle mamy im do zarzucenia, by się usprawiedliwić, że ich

nie miłujemy. Medytacja prowadzi do głębszego spojrzenia. Otwiera nam oczy na przeszkody, tkwiące w naszym osobistym wnętrzu, dlatego nie pozwalające prawdziwie miłować. Odkrywamy najgłębszą przeszkodę w naszym – moim – egocentryzmie, stawianiu siebie, swego ego na pierwszym miejscu.

Na medytacji przeżywamy wiele przejawów egocentryzmu³: zamiast skupić się na jednym, krążymy wokół wielu rzeczy, przeważnie „własnych” spraw, myśli, uczuć. Nasze troski ukierunkowują nas na samych siebie. Wyrażają one zawsze „moje” zatroskanie, „moje” obciążenie, które „ja” muszę dźwigać. Tworzymy sobie świat troski, w którym ego jest na pierwszym miejscu, jakby było Bogiem. Podobnie jest z naszymi marzeniami, tworzącymi świat, w którym ja jestem w centrum i wszystko jest mi poddane, może być kształtowane według mojej woli. Także nasze chęci, związane z określonymi pragnieniami, są pożywką dla egocentryzmu. Dalej przejawia się on w upartym stawianiu na swoim. Uparty jest człowiek, który absolutnie wszystko osądza z egoistycznego punktu widzenia i chce bezwzględnie przeforsować swoje własne interesy. Wreszcie przejawem egocentryzmu są negatywne uczucia, które też kierują nas ku sobie. Kto odczuwa lęk, widzi tylko swoje zagrożone ja. Kto czuje wściekłość, przeżywa bezsilność, że nie może uczynić zadość swojemu ja. Kto żywi pogardę, widzi tylko, że jest lepszy albo wie więcej aniżeli osoba pogardzana. Podobnie można pokazać w przypadku każdego negatywnego uczucia, jak odzywa się w nim nasz egocentryzm.

Egocentryzm bywa słusznie nazywany „miłością własną” czy „miłością samego siebie”. Tu jednakże wypada rozróżnić. Przeszkodą na drodze prawdziwego miłowania jest nie to, że miłość kieruje się ku „ja”, ku mnie, tylko to, że siebie stawiam na pierwszym miejscu – mówiąc inaczej: miłuję siebie bardziej niż innych. I dlatego przypomniane przykazanie o jednej miłości – Boga i bliźniego – nie zapomina też o mnie, tylko zaprasza do miłości bliźniego „jak siebie samego”, nie mniej, ale także nie więcej. Kluczowe jest oczywiście miłowanie Boga, jednak i tu może się wkraść egocentryczna miłość własna. Najłatwiej odkryć ją w interesowności naszego szukania Boga wtedy, gdy Go potrzebujemy, bo czegoś określonego od Niego oczekujemy. Dalej, o przewadze miłości własnej świadczy nasza relacja do bliźnich, nie tylko wtedy, gdy bardziej myślimy o sobie niż o nich, ale kiedy cokolwiek umniejsza naszą miłość do nich. Pod tym względem język biblijny jest radykalny: nie ma w nim eufemizmu, który pozwoliłby mówić o „mniejszej” miłości, bo taka „wybrakowana” postawa jest określana po prostu jako przeciwieństwo miłości – nienawiść. Apostoł upomina w tym sensie: „Jeśli by ktoś mówił: «Miłuję Boga», a brata swego nienawidził, jest

kłamcą, albowiem kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi". Przypomina także Jęgo „przykazanie, aby ten, kto miłuje Boga, miłował też i brata swego" (1J 4,20n).

Komu przeszkadza mówienie o Bogu, może po prostu myśleć o kimś innym od ego, mojego ja... Wtedy droga wyzwiania od ego dzięki medytacji jawi się jako przejście od egocentryzmu do alocentryzmu (od allos – „inny” po grecku, w odróżnieniu od ego). Tym „innym” jest wszystko, co wykracza poza ego, cała bogata rzeczywistość, której ego nie pozwala przyjąć i miłować. A szczególną przeszkodą w pełnej relacji z innym (Innym) są pożądania – tu znowu wizja chrześcijańska może się zgodzić z buddyjską. (...)

Do tej samej otwartości na misterium Innego Jezus wzywa także swych uczniów. Uczył ich zwracać się do Tego, którego nazywał Ojcem, w taki sposób, aby mogli wyzwolić się od egocentrycznej pożydlności. Trzy przypomniane jej objawy to: żądza posiadania (chciwość), żądza władzy (wywyższania się nad innych) i żądza chwały (skupiania uwagi na sobie). Jezus ukazuje postawę przeciwną, nie egocentryczną, tylko teocentryczną czy też ogólniej – alocentryczną. Kwintesencję nowej postawy znajdujemy w słowach „Ojcze nasz”, najważniejszej modlitwy chrześcijańskiej (por. Mt 6,9-13). Modlitwa przeprowadza z egocentryzmu miłości „świata” do miłości, przyjmującej Innego jako Jednego, Pierwszego. Dlatego ludzi żądnych posiadania Jezus uprasza, by mówili: „Przyjdź królestwo Twoje”. To znaczy: „Nie moje czy nasze królestwo, Panie, ale Twoje królestwo niech się rozwija między nami”. Gdy jako żądni władzy narzucamy własną wolę innym ludziom, Jezus uczy prosić: „Nie moja wola, Panie, ale bądź Twoja wola”. Wreszcie szukający własnej chwały mają się modlić: „Nie moje imię, Panie, ale święć się imię Twoje”. Liturgiczna forma tej modlitwy dodaje potrójne potwierdzenie wyzwolonej – od nowa – postawy: „Bo Twoje jest królestwo (posiadanie) i potęga (władza) i chwała na wieki”.

Wyzwolenie z egocentryzmu dokonuje się, co jest oczywiste na tle wcześniejszych uwag, nie własną mocą, nie miłością własną, tylko przez miłość – Innego. Jakże można by pomóc innym wyzwolić się, jeśli „sam” nie jestem wyzwolony i nigdy „sam” siebie nie wyzwolę... Jakże mógłbym wyzwolić siebie „samego” czy „samemu”, jeśli samo „ja” potrzebuje wyzwolenia... Jednak istnieje miłość inna od miłości własnej i nikt nie jest jej pozbawiony. Doprawdy? Czyżbyśmy tyle razy nie czuli w naszym życiu braku miłości?

Przypomnijmy słowa św. Pawła ze słynnego hymnu o miłości, gdzie na początku Apostoł stwierdza, że bez miłości: „byłbym niczym” (1Kor 13,2). Tę prawdę przeżywamy nierzadko negatywnie: czujemy brak miłości, ze strony innych i również u siebie, a wtedy pojawia się poczucie bezsensu: nie ma po co żyć... Ale negatywna strona kryje prawdę, której pełnię – pozytywną – mamy dopiero odkryć. Owszem, bez miłości byłbym niczym, ale przecież nie jestem niczym, tylko jestem, a więc: jestem umiłowany. To właśnie jest inna miłość Innego, nie pochodząca ode mnie, lecz od Niego jako źródła mojego życia. Ta miłość u podstawy wszelkiego życia potrafi naprawdę mnie wyzwolić – od egocentrycznej miłości własnej – otwierając mnie głębiej na miłość Innego, któremu jako ludzie wszystko zawdzięczamy, bo w Nim „żyjemy, poruszamy się i jesteśmy” (Dz 17,28).

Jacek Bolewski SJ

Fragmenty konferencji wygłoszonej podczas sesji w dialogu międzyreligijnym „Dobre Serce” w 2008 roku w SWPS w Warszawie.

JACEK BOLEWSKI SJ 1946 - 2012 ceniony nauczyciel akademicki, autor licznych książek i artykułów, kaznodzieja, rekołcjonista i spowiednik. Bliski był mu dialog międzyreligijny, zwłaszcza z buddyzmem. Był mistrzem życia duchowego. Praktykował medytację wg nauki o Franza Jalisca SJ oraz jogę. Był gościem naszej sesji w dialogu międzyreligijnym „Dobre serce” pt. „Cóż to jest prawda” w 2008 r., podczas której wygłosił konferencję „Wyzwalająca prawda medytacji”.



fol. Marek Zawadzka



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 „pustkę” - 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, Panie! 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.

BIALYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601 311 135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
środa, godz. 19:30

CIESZYN

„Piwniczka pod Aniołami” przy klasztorze
Franciszkanów ul. ks. Szersznika 3
Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 727 903 601, maks.benedyktyni@gmail.com
piątek, godz. 17:00

GLIWICE

Kościół Parafialny
p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Tryunku
Kontakt: Paweł Fraś
tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl
piątek, godz. 17:45

JASIENICA MAZOWIECKA (k. Ostrowi Mazowieckiej - kierunku Andrzejewo)

ul. Pawła Jasienicy 30 wikariat plebanii
Kontakt: ks. Rafał Figiel
tel. 603 855 778, rafalfigiel@op.pl
wtorek, godz. 19:30

KATOWICE

Archiidiecezjalny 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
poniedziałek, godz. 20:00 i piątek, godz. 18:15

KOMORÓW (k. Pruszkowa)

Plebania kościoła parafialnego pw. Narodzenia
NMP ul. 3-go Maja 9
Kontakt: Marian Brzozowski
tel. 605 068 753, brzozowskim@wp.pl
wtorek, godz. 19:15

KRAKÓW

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

LUBLIN

Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstanyń 1 D

Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK

bogmila.ka@gmail.com
Ewa Grodecka,
tel. 665 299 112, grodecka.ewa@gmail.com
2 i 4 czwartek miesiąca, godz. 18:30

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. 8:00

OLSZTYN

Parafia św. Arnolda w salce parafialnej
Kontakt: Joanna Buzderezowicz, tel. 609 645 204
Katarzyna Piątkowska, tel. 664 424 266
wtorek po mszy św., godz. 18:45

ORNONTOWICE

Parafia św. Michała Archanioła,
salka przy probostwie
Kontakt: Grzegorz Zdrzałek,
tel. 501 710 650, gzdrazalek@interia.pl
Maria Maciata,
tel. 608 301 102, mariamaciata@autograf.pl
codziennie, godz. 20:00, z wyjątkiem środy 18:30

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)

TARNÓW

Kontakt: Agnieszka Leśniewska
tel. 608 301 952, al@hornet.pl

WARSZAWA

Klasztor Dominikanów, ul. Freta 10,
wejście boczne od furty w podcieniach
Kontakt: Monika Jędrzejewska
tel. 607 610 388
niedziela, godz. 18:00

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. 608 492 255, mlakomska@o2.pl
środa, godz. 19:30

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn
Kontakt: Wojtek Karczmarzyk
wkarczmarzyk@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 MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski:
maks.benedyktyni@gmail.com

MEDYTACJA W SZKOLE

koordynator Bernard Fruga: medytacja.szkoły@wccm.pl

MEDYTACJA W RESOCJALIZACJI

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

WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)

koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrazalek@interia.pl



www.wccm.pl

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski (redakcja),

Iza Szczepaniak – Wiecha, Jaga Kubiak, ks. Rafał Figiel, Olga Kalinowska, Anna Han (korekta), Agnieszka Leśniak (skład)