

## **John Main OSB (1926-1982)**

### **Medytacyjna podróż życia do świata i do siebie**

Materiały pomocnicze do wybranych slajdów i notatki własne

#### Slajd 1

Pielgrzymka życia o. Johna Maina poprowadziła go z miejsca urodzin w Londynie, dzieciństwa w Ballinskelligs w Irlandii, studia prawnicze i dziennikarskie w Londynie, służbę w armii brytyjskiej w Belgii i Francji, pracę w Brytyjskiej Służbie Kolonialnej na Malajach, powrót do Dublina i nowicjat w zakonie benedyktynów w Londonie, studia teologiczne w Rzymie, pracę zakonną w Waszyngtonie i Londynie, aż w końcu ostatnią podróż do Montrealu, gdzie zmarł w wieku 56 lat. Lecz najważniejszą pielgrzymką ojca Johna była pielgrzymka wewnętrzna do swojego centrum. Te dwa aspekty jego podróży, do świata i do siebie, są ilustracją spełnienia się w jego życiu słów Jezusa:

Królestwo Boże nie przyjdzie dostrzegalnie; i nie powiedzą: Oto tu jest albo: Tam. Oto bowiem Królestwo Boże pośród/w was jest. Łk 17, 20-21

#### Slajd 2

##### Dzieciństwo

„Jego irlandcy krewni opowiadali, jak młody Douglas często prosił okolicznych rybaków by zabierali go łodzią na położoną 8 mil od brzegu wyspę Skellings, gdzie, podczas gdy oni łowili ryby, on wspinał się na skały i przesiadywał wśród ruin pustelni celtyckich anachotetów.”

Paul Harris, John Main - biografia

Slajd 3  
Skellings – początek podróży

Św. Jan Kasjan (ok. 360-435), który 13 lat życia spędził wśród anachoretów na pustyni w Egipcie, dziś zwanych Ojcami Pustyni, przybył w 415 do południowej Galii i osiadł w Marsylii, gdzie założył dwa klasztory. Były to jedne z pierwszych wspólnot monastycznych na Zachodzie Europy.

Stamtąd monastycyzm rozprzestrzenił się na północ m.in. do zachodniej Irlandii, do miejsc takich jak Skellings. I tak te opuszczone pustelnie stały się symbolicznym początkiem duchowej podróży o. Johna, która doprowadzi go 40 lat później do odkrycia w pismach Kasjana nauki o modlitwie monologicznej.

Slajd 4  
Dom rodzinny – szkoła przyjaźni

„Byliśmy kochającym się rodzeństwem, nie tylko jako bracia i siostry, ale także jako przyjaciele.” John Main

Slajd 5  
Żołnierz armii brytyjskiej w korpusie łączności 1944

Slajd 6  
Student prawa w Dublinie 1950

## Slide 7

### Spotkanie ze swami – druga część podróży

W 1955 roku Douglas Main wyjeżdża na Malaje. Tam spotyka Swami Satyanandę i uczy się medytować.

„Poznałem praktykę medytacji na długo przed tym, zanim zostałem zakonnikiem. Służyłem wtedy w brytyjskiej służbie kolonialnej na Malajach. Moim nauczycielem był indyjski swami, który miał świątynię na obrzeżach Kuala Lumpur. Poznałem go na jakimś oficjalnym spotkaniu. Głębokie wrażenie wywarły na mnie jego spokój i dyskretna mądrość. Byłem zadowolony, kiedy po zakończeniu oficjalnej części zaproponował osobistą rozmowę. Rozpoczął od pytania, czy jestem wierzący. Powiedziałem, że jestem katolikiem. Zapytał mnie wtedy, czy oddaję się medytacji. Odparłem, że próbowałem medytować i na jego nalegania opisałem pokrótce tak zwaną metodę Ignacjańską. Przez chwilę milczał, po czym delikatnie zauważył, że jego sposób medytacji jest zupełnie inny. Dla swamiego celem medytacji było uświadomienie sobie obecności Ducha wszechświata, który mieszka w naszych sercach, na dowód tego zacytował werset z Upaniszad: „W Nim zawarte są wszystkie rzeczy, wszystkie dzieła i pragnienia, wszystkie zapachy i smaki. On przenika cały wszechświat i w ciszy ogarnia miłością wszystkich. To jest duch obecny w moim sercu. To Brahman”.

John Main, Chrześcijańska medytacja

## Slajd 8

### Pierwsze kroki

Zacząłem regularnie odwiedzać tego świętego męża. Oto co mi powiedział podczas pierwszego spotkania. Oświadczył: „Aby medytować, musisz się wyciszyć. Musisz być spokojny i skupiony. W naszej tradycji znamy jeden sposób, dzięki któremu możesz osiągnąć takie wyciszenie i koncentrację. Używamy słowa, które nazywamy mantrą. Żeby medytować, należy wpiery wybrać takie słowo, a potem nieustannie powtarzać je z wiarą i z miłością. To wystarczy. To jest całą tajemnicą medytacji. W sumie nie mam nic więcej do dodania. A teraz będziemy medytować.”

Często pytałem swamiego: „Ile czasu to zajmie? Ile potrzeba, żebym doznał oświecenia?” Jednak swami albo nie zwracał uwagi na moją ignorancję, albo odpowiadał słowami w sposób, który w istocie był kwintesencją jego nauki i mądrości: „Powtarzaj swoją mantrę”. Przez kolejne 18 miesięcy te trzy słowa stanowiły najgłębszy sens całej jego nauki medytacji.

## Slajd 9

### Powrót do Europy i rozczarowanie

„Po moim powrocie do Europy, gdzie miałem wyklądać prawo w Trinity College w Dublinie (a było to na wiele lat przed erą Beatlesów i odkryciem medytacji transcendentnej), nie znalazłem nikogo, kto słyszałby o medytacji rozumianej tak jak ta, którą poznałem od swamiego.

Z początku próbowałem poruszać ten temat z zaprzyjaźnionymi księżmi, ale ku mojemu zaskoczeniu próby te spotykały się przeważnie z wielką podejrzliwością, a nawet z wrogością.

Natomiast osobiście, czas mojego pielgrzymowania podczas porannych i wieczornych medytacji był źródłem radości i siły. Dzień po dniu utwierdzałem się w praktyce medytacji, tak że ranki i wieczory były prawdziwą osią wytyczającą mój dzień.”

John Main, Chrześcijańska medytacja

## Slajd 10

### Wstąpienie do klasztoru – trzecia część podróży

„W tym właśnie czasie, w 1958 roku, mój siostrzeniec poważnie zachorował i zmarł. Śmierć tego dziecka odcisnęła na mnie silne piętno. Stałem twarzą w twarz z problemem życia i śmierci oraz sensu istnienia. Kiedy przyglądałem się mojemu życiu, uderzył mnie wtedy fakt, że najważniejszą sprawą mojej egzystencji jest codzienna medytacja. Zdecydowałem więc oprzeć moje życie na medytacji i postanowiłem dokonać tego wstępując do klasztoru.”

John Main, Chrześcijańska medytacja

## Slajd 11

### Nowicjat - przerwanie praktyki medytacji

Kiedy już zostałem mnichem zalecono mi inną metodę modlitwy, którą jako nowicjusz benedyktyński przyjąłem w duchu posłuszeństwa. Tą nową metodą była tzw. modlitwa aktów, co oznaczało pół godziny aktów adoracji, skruchy, dziękczynienia i prośby. Było to pół godziny wypełnione słowami skierowanymi do Boga w sercu i rozmyślaniami o Bogu. Zaakceptowałem to z rodzajem fatalizmu. Czekałem i zwlekałem ze stwierdzeniem, że ta nowa forma modlitwy stawała się coraz bardziej niezadawalająca.

Kilka następnych lat w dziedzinie mojego rozwoju duchowego nie wniosło niczego ważnego, ale zawsze powracałem do reguły posłuszeństwa, która jest fundamentem życia w zakonie. Myślę również, że w głębi duszy wierzyłem, że Bóg nie pozostawi mnie na zawsze na duchowym pustkowiu i sprowadzi na właściwą ścieżkę. Ważne było, że powrócę na nią kierując się Jego wolą, nie moją.”

## Slajd 12

### Powrót do medytacji – czwarta część podróży

Zostałem przełożonym szkoły św. Anzelma w Waszyngtonie i wpadłem w wir licznych obowiązków, bardziej niż kiedykolwiek w całym moim zakonnym życiu. Należało pilnie zdobyć pieniądze na nowe skrzydło przeznaczone dla nauk przyrodniczych, zając się sprawami zatrudnienia, ocen egzaminacyjnych. Wtedy niespodziewanie zjawił się w klasztorze pewien młody człowiek zainteresowany mistyką chrześcijańską. Jakiś czas był uczniem hinduskiego nauczyciela, a obecnie szukał chrześcijańskiego punktu odniesienia.

Kierowany szczyptą złośliwości, jako pierwszą lekturę dałem mu „Świętą mądrość” Bakera, uważając, że przestudiowanie jej zawłości zajmie mu kilka tygodni. Jednak ku memu zdziwieniu zareagował błyskawicznie i pełen entuzjazmu do tego stopnia, iż poczułem, że sam powinienem przeczytać tę książkę ponownie. Zaczęliśmy czytać ją razem i wkrótce potem wspólnie medytować.”

### Slide 13

#### Powrót do domu—odkrycie drogi mantry w tradycji chrześcijańskiej

Baker wspomina z naciskiem, że św. Benedykt przywiązuje dużą wagę do Rozmów z Ojcami Jana Kasjana. Dzięki temu zresztą poważnie się nimi zająłem. Wielką niespodzianką było to, co odkryłem w Rozmowie X o praktyce odmawiania krótkich zwrotów w celu osiągnięcia wyciszenia potrzebnego w modlitwie... Czytając Kasjana we wspomnianej Rozmowie na temat metody modlitwy nieustannej, poczułem się jakbym powrócił do domu i na nowo rozpocząłem praktykę modlitwy mantrą.

### Slajd 14

#### Nauka Św. Jana Kasjana

Niebezpieczeństwa wyobrażania sobie Boga na swój obraz i podobieństwo.

„Serapion był jednym ze starców należących do wspólnoty żyjącej na pustyni, którzy od dłuższego czasu ulegali herezji antropomorfizmu – znaczyło to, że wyobrażał on sobie Boga na swój obraz i podobieństwo. Kasjan podkreśla, że jest to wielkie niebezpieczeństwo grożące wszystkim modlitwom chrześcijańskim: sprowadzamy Boga na poziom ludzkich wyobrażeń, żeby z Nim rozmawiać. Kreujemy sobie w Nim wiernego powiernika do wylewania naszych żali i odpowiadającego nam idola, przez co omijamy głębię Jego inności. Z drugiej strony powinniśmy rozumieć zarówno Jego absolutną transcendencję jak i Jego absolutną bliskość, dzięki mieszkającemu w nas Duchowi Świętemu.” John Main, Chrześcijańska medytacja

## Slajd 15

### Rozmowy z Ojcami – w poszukiwaniu modlitwy nieustannej

Zechciej więc wskazać naszej pamięci taką formułę modlitwy, która pozwoliłaby nam zwracać się do Boga i ciągle przy Nim trwać. Chcielibyśmy ją mieć zawsze przed oczyma, aby natychmiast, gdy zauważymy jakieś rozproszenie, móc do niej wrócić i kontynuować przerwane rozmyślanie bez zbędnego błędzenia i trudów poszukiwania.

To poszukiwanie jest kolejną stratą czasu, często więc zapominamy o naszym zamiarze powrotu do kontemplacji, trwoniąc ledwie osiągnięte skupienie serca. Nie ulega wątpliwości, że dzieje się tak dlatego, ponieważ brak nam jakiejś określonej formuły, którą zawsze moglibyśmy mieć w pogotowiu, aby niestały umysł, błąkając się po manowcach, mógł do niej powracać jak rozbitek, który po długiej tułaczce zawija do cichej przystani.  
Rozmowa X z Abba Izaakiem

## Slajd 16

### Ubóstwo jednego wersetu

Niech tej właśnie formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem, porzuci zbytek wszelkich innych myśli. Ubóstwo tego jednego wersetu bardzo szybko zaprowadzi ją bowiem do pierwszego z ewangelicznych błogosławieństw:  
Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem ich jest królestwo niebieskie (Mt 5,3).  
Rozmowa X z Abba Izaakiem

## Slajd 17

### „Obłok niewiedzy” - Bóg niepoznawalny

W tym momencie zapytasz mnie: jakże ja mogę myśleć o Bogu i o tym czym On jest? Na to Pytanie mogę odpowiedzieć tylko jedno: "Nic o tym nie wiem". Twoje pytanie wprowadziło mnie właśnie w tę ciemność i w tę chmurę niewiedzy, w którą chciałem, żebyś wszedł. O stworzeniach i o dziełach, a nawet o dziełach samego Boga człowiek może, z pomocą łaski osiągnąć wiedzę i może sobie o nich wyrobić pojęcie. O Bogu nie może. Dlaczego? Dlatego, że On może być miłowany, a nie może być pomyślany. Miłością można Go pochwyć i zatrzymać, nigdy jednak myśleniem."

„Obłok niewiedzy”, rozdz.6

## Slajd 18

### Maranatha – chrześcijańska mantra

...wybierz do tego celu słowo krótkie, najlepiej jedną sylabę. Im krótsze słowo, tym lepsze, bardziej bowiem przypomina działanie Ducha. I przytwierdź je mocno do serca, by zawsze w nim było, cokolwiek się stanie. Będzie ci tarczą i włócznią, tak w walce, jak i w pokoju. Tak bardzo będzie ci przydatne, że jeśli kiedykolwiek doznasz pokusy, by zastanowić się czego szukasz, słowo to wystarczy za całą odpowiedź, tym słowem zgnieciesz każdą myśl pod chmurą zapomnienia.

A jeśli zaczniesz rozmyślać uczenie o znaczeniu lub składzie tego słowa, powiedz sobie, że chcesz je mieć całym, a nie w częściach ani w kawałkach. Jeśli wytrwasz, myśl owa z pewnością odejdzie. A dlaczego? Bo nie pozwoliłeś jej, aby żyła się twoją medytacją. Obłok niewiedzy, rozdz.7



## Slajd 19

### Czym jest Medytacja Chrześcijańska?

Medytacja Chrześcijańska, gdy pisana z dużej litery, jest nazwą własną i określa specyficzną formę medytacji rozwiniętą przez Johna Maina, benedyktyna z Anglii, którą ten oparł na nauce medytacji swojego przyjaciela Swami Satyanandy z Malajów, na XIV-wiecznym traktacie o modlitwie kontemplacyjnej „Obłoku niewiedzy” i na wczesnych monastycznych konferencjach św. Jana Kasjana. Kasjan spisał praktyki modlitewne Ojców Pustyni w Egipcie i Palestynie. John Main posłużył się jedną z tych praktyk, tzw. „modlitwą monologową” polegającą na powtarzaniu krótkiego słowa z Pisma świętego, jako formuły modlitewnej. Nawiązał też do zaleceń autorów „Obłoku niewiedzy”, aby używać „pojedynczego słowa” w modlitwie. John Main zalecił słowo Maranatha, które nazwał chrześcijańską mantrą. Regularne powtarzanie tego słowa rano i wieczorem w ciszy i skupieniu nazwał Medytacją Chrześcijańską.

o. Ernest Larkin OCarm

## Slajd 20

### Pierwsze grupy Medytacji Chrześcijańskiej

W 1975 roku o. Main założył pierwszą grupę Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze w Londynie. W 1977 roku, wraz z ojcem Laurencem Freemanem OSB założył klasztor benedyktyński w Montrealu, który zainspirował jeden z ruchów odnowy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim.

Slide 21

Montreal – nauczyciel medytacji

W swoim skromnym benedyktyńskim klasztorze w Montrealu, w latach 1977-1982, o. John Main zapoczątkował duchowe odrodzenie, które po dzień dzisiejszy wydaje bogate owoce na całym świecie. Praktyce tej nadał nową nazwę Medytacji Chrześcijańskiej. Nauki Johna Maina stały się bezcennym drogowskazem dla wszystkich wkraczających i idących ścieżką modlitwy kontemplacyjnej. W 1991 roku powstał ruch, który powstał później, nazwany The World Community for Christian Meditation promuje i koordynuje jej rozpowszechnianie na całym świecie. Ruch ten jest kierowany przez ojca Laurence'a Freemana OSB, jednego z pierwszych uczniów ojca Maina.

Slajd 22

Ostatnia droga – 30.12.1982

„Umieranie to osobista podróż, droga medytacji to osobista droga. Ta droga, podkreślam to, jest drogą umierania i drogą życia”

John Main – ostatnia nauka z 12.05 1982 r.

## Slajd 23

### Świadectwo

Bóg powołuje nas do doświadczenia obecności Tajemnicy wewnątrz każdego nas poprzez medytację. Powołuje do tego wszystkich ludzi na całym świecie, niektórych jako chrześcijan, innych jako hinduistów, buddystów czy muzułmanów. Często chrześcijańskie nauczanie tej Tajemnicy nie zawsze potrafiło oddać jej prawdziwą głębię. Naszym obowiązkiem jest więc być świadkiem tego, że istnieje w chrześcijaństwie Tajemnica, która ukryta jest na dnie ludzkiego serca i która odpowiada na najgłębsze potrzeby natury ludzkiej. Oto nasze wyzwanie: być Jej świadkiem poprzez praktykę medytacji i modlitwy kontemplacyjnej. Ojciec John Main znalazł i pokazał nam drogę.  
Bede Griffiths OSB

## Slajd 24

### Jak medytować?

1. Usiądź na krześle, na stołeczku lub poduszce medytacyjnej. Siedź nieruchomo i trzymaj plecy w pozycji wyprostowanej. Ciało jest uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie.
2. Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy z równym natężeniem jako cztery sylaby słowo MA-RA-NA-THA.
3. Powtarzaj twoje słowo bez przerwy podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłócą jej bieg, delikatnie i czule wróć do jej recytacji.
4. Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20-30 minut. Pozwól jej, zarówno zewnątrz jak i wewnątrz, stać się twoją drogą wiary.