



MEDYTACJA TO MÓJ DOM

JOSEPH (JOE) PEREIRA SJ

Przyjechałem do Indii w czerwcu 1968 roku, by objąć tam funkcję duszpasterską. Jako duszpasterz jednej z największych parafii w Bombaju byłem zaangażowany w wiele różnych działalności tamtejszej parafialnej wspólnoty. Pamiętam, jak pierwszego dnia mojej pracy musiałem poprowadzić uroczystości pogrzebowe i spieszyc z pomocą po trzech telefonach od chorych; dzwoniło do mnie nawet o północy i wtedy biegłem do odległych slumsów miasta, bowiem jako pełen entuzjazmu młody kapłan kierowałem się dewizą: „będę dostępny na każde zawołanie”. Nie potrafiłem odmówić parafianom, których prośby piętrzyły się, w miarę jak pozostali

MOJE POSZUKIWANIA
MODLITWY WIODŁY
PRZEZ JOGĘ, MEDYTACJĘ
CHRZEŚCIJAŃSKĄ I KRIPĘ.
DZISIAJ MEDYTACJA
STAŁA SIĘ NAJWAŻNIEJSZĄ
CZĘŚCIĄ MOJEGO DNIA.
POMAGA MI WEJŚĆ
W PRAWDĘ, PRZEBACZAĆ
INNYM I SOBIE SAMEMU
ORAZ BYĆ NIEUSTANNIE
OTWARTYM
NA DZIAŁANIE
DUCHA ŚWIĘTEGO.

księży się starzeli i stawali się mniej mobilni. W efekcie czułem się kompletnie wycieńczony fizycznie, tak że często nie miałem już siły na modlitwę i odmawianie brewiarza. Pełen poczucia winy klepałem modlitwy brewiarzowe jednym tchem, byle szybciej, a gdy skończyłem, czułem się jak ktoś, kto wypełnia obowiązek, a nie jak ktoś, kto modli się z głębi serca.

W 1971 roku przeszedłem poważny kryzys duchowy, dotyczący nie tylko kapłaństwa, ale całej mojej wiary. Wyszedłem z niego dzięki dwóm osobom: mojemu ówczesnemu duchowemu kierownikowi, ojcu Anthonyemu de Mello SJ, oraz Matce Teresie z Kalkuty.

Gdy opowiedziałem ojcu Tony'emu o moich zmaganiach z modlitwą, zapytał, ile czasu dziennie spędzam na modlitwie. Odpowiedziałem, że zazwyczaj zalecane pół godziny. „Za mało” – powiedział. Zapytałem więc, jak długo powinienem się modlić. Gdy usłyszałem, że dwie godzi-

Ojciec JOSEPH PEREIRA SJ jest kapłanem z Archidiecezji Bombajskiej w Indiach, ordynowanym w 1967 roku. W parafii Kościoła Góry Karmel w Bandra, zainspirowany przez Matkę Teresę, założył w 1981 roku fundację „Kripa”, zajmującą się leczeniem osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków oraz zakażonych wirusem HIV. Od 37 lat jest instruktorem jogi Iyengara. Włączył medytację chrześcijańską w model leczenia osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków oraz zakażonych wirusem HIV.

ny dziennie, wykrzyknąłem ze zdziwieniem: „Tony, czy ty wiesz, ile ja mam pracy w parafii?!”. Na co on odpowiedział: „W takim razie, Joe, w te dni, kiedy jesteś szczególnie zajęty, módl się dwie i pół godziny”. Taka była jego rada, której wagi wtedy jeszcze nie rozumiałem.

Matka Teresa wypowiedziała zaś do mnie prorocze słowa: „Nie rzucaj kapłaństwa, zostań, Jezus cię potrzebuje. Może to, z czym się teraz zmagasz, będzie trwało długo, może nawet dziesięć lat...”. Nie wiem, skąd Matka wzięła te dziesięć lat, ale właśnie po tylu latach od naszej rozmowy założyłem Kripę, jako moje powołanie w powołaniu.

Po pewnym czasie spotkałem jogina, który stał się później sławnym na całym świecie mistrzem i nauczycielem jogi. Guruji B.K.S. Iyengar jako pierwszy zwrócił moją uwagę na rolę, jaką w modlitwie odgrywa ciało. Ten bardzo wymagający nauczyciel wyjaśnił mi, że przez dziesięć lat życia w seminarium bardziej skupiony byłem na intelektualnej gymnastyce, niż na wyciszeniu i nauce modlitwy. Stosując bardzo rygorystyczną dyscyplinę ćwiczeń, doprowadził moje ciało i umysł do takiego stanu, w którym udawało mi się spocząć w bezruchu i wyciszeniu, w stanie totalnej dostępności dla Boga. Dzięki temu hinduskiemu guru zrozu-

miałem znaczenie łacińskiego powiedzenia *Mens sana in corpore sano* (W zdrowym ciele zdrowy duch).

Ustaje paplanina

Praktykując jogę, wyzbywałem się z czasem różnych trapiących mnie dolegliwości fizycznych i stopniowo zaczęło wzrastać we mnie zamiłowanie do spokoju, bezruchu i modlitwy. Czułem, że mogę dokonać więcej i szybciej niż do tej pory. Jednakże wciąż nie pozbyłem się syndromu „ciała w nieustającym pośpiechu”. W tym czasie rosła popularność róż-

nych wschodnich dyscyplin duchowych. W moim doświadczeniu modlitwy brakowało mi czegoś, ciągle czułem, że jest ona niepełna. Próbowałem różnych metod koncentracji – medytacji Vipassana, japońskiego reiki, uzdrawiania praną i sadhaną – ale żadna z nich nie okazała się w moim przypadku tak skuteczna jak joga Iyengara.

Był to również czas, gdy charyzmatyczny Ruch Odnowy w Duchu Świętym szedł jak burza przez kościoły w Bombaju. Jako parafialny ksiądz zostałem oczywiście weń zaangażowany, ale Ruch nie wpłynął

na moje życie zbyt mocno. Poza tym pojawiły się żądania ze strony ortodoksyjnych członków Ruchu, abym zaprzestał praktyki jogi. Próbowałem opowiedzieć im, najlepiej jak potrafiłem, nie tylko o zdrowotnych, ale i sakralnych aspektach jogi. Oświadczyłem nawet, że dla mnie Jezus, mówiąc o sobie „Ja i Ojciec jedno jesteśmy”, był Najwyższym Joginem. Do dzisiaj część wyznawców Ruchu Odnowy w Duchu Świętym odnosi się do mnie z dystansem i pewną dozą podejrzliwości.

Głębokim niezaspokojonym pragnieniem mojej duszy pozostawało dojście do tego momentu w modlitwie, w którym ustaje „paplanina” umysłu (takiej ciszy doświadczałem właśnie podczas jogi). Gdy świętowałem srebrny ju-



Anthony de Mello SJ
(1931–1987) – hinduski jezuita, psychoterapeuta, mistyk, kierownik duchowy. Łączył mistykę europejską z myślą Dalekiego Wschodu. De Mello

kontynuował myśl św. Jana od Krzyża dotyczącą stopni doskonałości. Opierając się na Ewangelii i mistykach chrześcijańskich, swoje przesłanie formułował w oparciu o „cztery szlachetne prawdy” buddyzmu. Jedną z jego głównych maksym brzmiała: „Niczego się nie wyrzekać, do niczego się nie przywiązywać”.



Bł. Matka Teresa z Kalkuty
(1910–1997) – katolicka siostra zakonna, prowadząca w Indiach działalność humanitarną. Laureatka Pokojowej Nagrody Nobla. Od 2003 roku

błogosławiona. W 1946 udała się z Kalkuty do Darjeeling na rekolekcje. W czasie długiej podróży miała usłyszeć wezwanie od Boga (jak to sama określiła: „powołanie w powołaniu”), aby opuściła zgromadzenie loretańskie i poświęciła się pracy dla ubogich, żyjąc wśród nich.

bileusz mego kapłaństwa, poznałem drugiego światowej sławy jogina – Swami Ramę. W swoim aśramie w Housedale w Pensylwanii uczył, jak posługiwać się mantrą podczas medytacji.

Kolejna droga, którą przemierzyłem w swoich poszukiwaniach, wiodła przez Modlitwę Środka, ale i ona nie zakorzeniła się we mnie, pozostała tylko sporadyczną praktyką.

Dopiero spotkanie ojca Laurence'a Freemana OSB sprawiło, że wszystkie moje ścieżki i poszukiwania odnalazły wreszcie swój ostateczny kierunek. Jego nauczanie oraz spuścizna ojca Johna Maina OSB, którą przekazywał Freeman, zebrały w jedną całość to, czego tak długo szukało moje serce i mój umysł. Moja praktyka jogi Iyengara nie stanowiła już przeszkody, okazała się wręcz drogą do „Chrystusowego Teraz”. I tak stała się ona dla mnie przygotowaniem ciała, umysłu i ducha na całkowite oddanie się do dyspozycji Boga, na osiągnięcie postawy Maryi – bycia do końca otwartym na Jego obecność we mnie.

Joga i chrześcijaństwo

Chociaż Sobór Watykański II otworzył w Kościele Katolickim nowe horyzonty bycia świadkiem Jezusa, to jednak nauka i praktyka integracji głęboko duchowej tradycji hinduistycznej ograniczyła się do kilku chwaleb-

nych przypadków, takich jak aśrama ojca Bede Griffithsa OSB w Shantivanam i ks. Duraiswamiego Simona Amalorpavadassa w Anjali koło Mysore. Słuszne poniekąd słowa przestrogi Watykanu przed bezkrytycznym przyjmowaniem przez chrześcijan różnych praktyk wschodniej duchowości, niestety, dołączyły do ognia i część krytycznie nastawionych osób całkowicie potępiła jogę na długie lata...

Powoli jednak sytuacja zaczynała się zmieniać – im częściej pojawiały się w Kościele głosy o niedostatkach zachodniej duchowości, tym

chętniej kierowano uwagę na duchowość wschodnią. Zachód przez wieki zbyt mocno polegał na mózgu: myślenie, myślenie i jeszcze raz myślenie – to ono było podstawą ćwiczeń duchowych. Nawet prężny i efektywny ruch AA, który powstał na Zachodzie, opiera się w dużej mierze na „myśleniu”. My – w Indiach – w naszej terapii alkoholików i osób uzależnionych, powtarzamy: zamilczcie! Milcząc, poznacie Boga. Bo czyż sam Jahwe nie powiedział do Izraelitów: „Co mi po mnóstwie waszych ofiar? Syt jestem całopalenia kozłów i łoju tłustych cielców. Krew wołów i baranów,

i kozłów mi obrzydła.” (Iz 1,11). Także Jezus przestrzegał: „Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie.” (Mt 6,7). Boga urzeka „serce pokorne i skruszone”, jak czytamy w Psalmie 51.

Joga pozwala nam złożyć przed Bogiem całego siebie jako ciało, umysł i duch. Trzy ostatnie ścieżki klasycznej jogi to praktyki odnoszące się do wnętrza – poszukiwanie duszy, pozwalające na odnalezienie harmonii ze sobą i światem. Dzięki modlitwie angażującej ciało i oddech ustępuje wiele dolegliwości ciała i psyche, bowiem człowiek jest istotą psychosomatyczną. Ucząc jogi, koncentruję się na uświadamianiu zależności dwóch wymiarów ludzkiej kondycji – cia-



Laurence Freeman OSB (ur. 1951) – benedyktyn. Pracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do klasztoru benedyktynów. Nowicjat odbył

pod kierunkiem ojca Johna Maina OSB. Wraz z nim w 1977 roku założył klasztor w Montrealu. Po śmierci Johna Maina OSB został przeorem tego klasztoru. W 1991 roku wrócił do Londynu i stał się członkiem benedyktyńskiej wspólnoty klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters. Stąd też kieruje Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM).



John Main OSB (1926–1982) – benedyktyn. Studiował prawo, pod koniec wojny służył w armii, był dziennikarzem, pracował w Brytyjskim Ministerstwie Spraw Zagranicznych na Malajach jako

tłumacz języka chińskiego. Na Malajach poznał hinduskiego mnicha, który nauczył go praktyki medytacji. Miał 33 lata, gdy wstąpił do benedyktynów w Londynie. W tradycji Ojców Pustyni odkrył praktykę medytacji, przekazaną Zachodowi przez Jana Kasjana. Od tego czasu poświęcił się całkowicie nauczaniu medytacji chrześcijańskiej.

ła i ducha – oraz ich roli w medytacji chrześcijańskiej.

Dzisiaj medytacja stała się najważniejszą częścią mojego dnia. Oznacza ona dla mnie skupienie na Jezusie – trwanie w bezruchu w Jego Duchu i bycie całkowicie dostępnym w służbie miłości. Medytacja pomaga mi wejść w prawdę, przebaczać innym i sobie samemu oraz być nieustannie otwartym na działanie Ducha Świętego.

Kripa

W naszym programie leczenia w Kripie (słowo to oznacza łaskę) dla osób uzależnionych od narkotyków i zakażonych wirusem HIV, zastosowałem medytację chrześcijańską i elementy jogi Iyengara. Ten model jest mieszanką Wschodu (zaczepnięta z duchowej tradycji Indii wizja ciała człowieka jako świątyni, mieszkania bóstwa) i Zachodu (program 12 kroków). Pokazujemy, że pierwszym krokiem w stronę życia jest pokochanie swojego ciała. W ten sposób cały człowiek, duch i ciało, wracają do życia.

Matka Teresa pomogła mi zrozumieć, że życia nie da się zważyć miarą sukcesów i porażek. Liczy się sukces w wierności. W Kripie odkryliśmy, że nie chodzi o to, by się chwalić: „jestem czysty, już nie biorę”. Gdy będziesz z tego dumny, to... upadniesz. Ważne jest, abyś był wierny progra-



Bede Griffiths OSB (1906–1993) – benedyktyn. Urodził się w Anglii, studiował na Oxfordzie.

Po 20 latach pobytu w klasztorze wyjechał do Indii, by tam odnaleźć, jak mówił, „drugą połowę” swojej duszy. Poszukiwał Boga w wielkich tradycjach religijnych Wschodu. Ojciec Griffiths był prawdziwym guru, przyjmował tych, którzy poszukują, i tych, którzy błądzą. Indyjskim katolikom mówił o hinduistycznej tradycji, a Europejczykom i Amerykanom opisywał bogactwo chrześcijaństwa w orientalnym wydaniu.



Duraiswami Simon Amalorpavadass (1932–1990)

– założyciel chrześcijańskiego aśramu w Mysore, dr teologii. W 1974 roku został sekretarzem Synodu Biskupów zwołanego przez Pawła VI, gdzie podjęto problematykę nowych ruchów w Kościele w Azji i w Trzecim Świecie. Wykładał na Uniwersytecie w Mysore, był pomysłodawcą wielu inicjatyw dotyczących miejsca chrześcijaństwa w Indiach. W założonym przez siebie aśramie pozostał do śmierci jako Swami Amalorananda.

mowi i zaufał Bogu. Tego nauczyłem się od Matki Teresy.

Udało nam się stworzyć program dla osób uzależnionych skierowany na trzy przestrzenie: psychiczno-duchową, psychiczno-społeczną oraz (dzięki mojemu zaangażowaniu w jogę Iyengara) psychiczno-somatyczną. To są „cegiełki” wierności na każdy dzień.

Czuję, że nasza Kripa wchodzi w nowy etap rozwoju, że możemy przyczynić się do zmiany stylu życia innych ludzi. Marzy mi się, że kiedyś wielka rodzina przyjaciół Kripy na całym świecie będzie nie tylko przeciw-

działać uzależnieniom i zachowaniom prowadzącym do HIV/AIDS, ale przede wszystkim złączy ludzi wokół wartości duchowych i rodziny. Obecnie mamy 36 placówek w dziewięciu stanach Indii. Od dziesięciu lat mamy świecką grupę medytującą na wspólnych spotkaniach raz w tygodniu. Średnio uczestniczy w nich około sześćdziesięciu osób, lecz liczba zainteresowanych sukcesywnie rośnie, zamierzamy więc stworzyć jeszcze kilka grup medytacji chrześcijańskiej w Archidiecezji Bombajskiej, a w przyszłości planujemy otworzyć tutaj centrum medytacji.

Gdy mówię o medytacji chrześcijańskiej, czuję się tak, jakbym opowiadał o swoim domu. Jestem przekonany, że dzięki niej udaje mi się

działać więcej, sprawniej i z mniejszym wysiłkiem. Myślę, że w medytacji doświadczam działania ewangelicznej prawdy: „*Starajcie się naprzód o królestwo/Boga/i o Jego Sprawiedliwość*”.

Tekst ojca Joe (jak jest popularnie nazywany w Indiach) jest zbiorem jego wypowiedzi z książki Christian Meditation and Pristly Ministry (Wydawnictwa Medio Media, 1999), z filmu „Kripa” i artykułu w periodyku „India Today” pt. „Yoga and Christianity”. Publikacja w kwartalniku WCCM.PL za zgodą o. Joe.