

bokich relacji z innymi, pogłębia osobistą relację z Bogiem, redukuje stres oraz pozytywnie wpływa na stan zdrowia poprzez obniżenie ciśnienia krwi i poziomu kortyzolu oraz wzmocnienie układu odpornościowego. Badania wykazały też wzmocnienie umiejętności koncentracji wśród dzieci z zaburzeniami uczenia się i ADHD. Praktycy podkreślają jednak, że owoce pojawiają się z czasem. Medytujący chrześcijanin wierzy, że czas ten wybiera sam Bóg. Nie należy więc szybko się zniechęcać.

– Czasem medytacja wydaje się bezproduktywna, zwłaszcza gdy atakują nas liczne rozproszenia – mówi Andrzej Ziółkowski. – Opędzamy się od nich jak od much, a one wciąż wracają. Ważne, żeby unikać pokusy oceniania medytacji pod kątem uczuć, które towarzyszą nam w trakcie modlitwy. Wiele osób sądzi, że chodzi o to, żeby się jakoś specjalnie czuć i przeżywać jakieś mistyczne stany. Nic bardziej błędnego. Chodzi o to, żeby ofiarować Boga siebie i swój czas. Tylko i aż.

WSCHÓD I ZACHÓD

Zarzuty, że ta forma modlitwy nie jest chrześcijańska i bezpieczna, towarzyszyły twórcom WCCM od początku. Już o. Main, który na nowo odkrył tę starą metodę, najpierw boleśnie odczuł, jak negatywną łatkę przypięto medytacji. Już bowiem na początku jego kapłańskiej drogi do porzucenia praktyki medytacji skłonili go przełożeni benedyktyńskiej wspólnoty, twierdząc, że nie jest to modlitwa chrześcijańska.

Jakież więc było zdziwienie posłusznego mnicha, kiedy studiując pisma katolickich i prawosławnych mistyków, natknął się na... medytację. Otóż była to praktyka wielce zalecana już przez Ojców Pustyni, którzy szukali sposobu powrotu do źródeł chrześcijaństwa. Ich sposobem na trwanie przed Bogiem było powtarzanie świętych słów, najczęściej imienia Jezus albo wersektu z Biblii, co rozwinęło się z czasem w tzw. Modlitwę Jezusową, do dziś żywo obecną w Kościele prawosławnym. Mnisi nazywali medytację „czystą modlitwą”, gdyż polegała bardziej na intencji bycia z Bogiem niż na przedstawianiu mu próśb i trosk albo wypowiedzianiu modlitw. Praktykę Ojców Pustyni kontynuowali następnie tacy święci jak Jan Kasjan, Jan od Krzyża czy Teresa z Ávila.

– Kościół na Zachodzie poszedł jednak bardziej w stronę zgłębiania teologii, a modlitwa serca odeszła w zapomnienie – tłumaczy Andrzej Ziółkowski. – Dodatkowo sprawę komplikuje fakt, że w czasie, gdy o. Main zgłębiał tajniki medytacji chrześcijańskiej, Zachód zalała fala fascynacji wschodnimi technikami medyta-



Ernie Christie „Medytacja chrześcijańska w szkołach”, wydawnictwo Jedność, str. 120

Zapraszamy na spotkania, na których można poznać bliżej tajniki medytacji chrześcijańskiej:

- Spotkanie z o. Freemanem „Wieczór z medytacją” – 30 stycznia godz. 19, kościół św. Stanisława Kostki, ul. Kard. Hozjusza 2. Wstęp wolny.
- Konferencja i warsztaty „Medytacja dzieci i młodzieży w twojej szkole” – 31 stycznia, godz. 9:30- 17:30, Collegium Bobolanum ul. Rakowiecka 61.
- Warsztaty pokonferencyjne – 1 luty, Dom Pielgrzyma Amicus, ul. Kard. Hozjusza 2

Zgłoszenia i szczegółowy program konferencji na stronie: www.wccm.pl

cji. Niektóre z nich nie miały nic wspólnego z rozwojem duchowym. Ich pseudoguru sprawili, że dla katolików słowa takie jak medytacja czy mantra kojarzą się głównie z odejściem od Kościoła, synkretyzmem i duchowymi zagrożeniami. Tymczasem chrześcijańska medytacja, jak jej nauczał o. John Main i dzisiaj naucza WCCM, to w sumie żadne *novum* w Kościele.

W SZKOLE I W SZPITALU

Po śmierci o. Maina powstał ruch WCCM, który rozwija się systematycznie od ponad 20 lat. Pod kierownictwem ucznia o. Johna, o. Laurencja Freemana OSB, wspólnota działa w 120 krajach na świecie. Tworzy ją kilka tysięcy grup medytacyjnych. Każdy kraj ma swojego koordynatora, który co roku organizuje ogólnokrajowe rekolekcje. Ruch obecny na wszystkich kontynentach do Polski zawitał w 1999 r., kiedy na zaproszenie o. Jana Berezy OSB, benedyktyna z opactwa w Lubiniu, Polskę odwiedził po raz pierwszy jego współbrat o. Freeman. Dziś wspólnoty medytacyjne znajdują się w 20 polskich miastach, m.in. w Warsza-

wie, Krakowie, Katowicach, Białymstoku i Szczecinie.

W 2010 r. WCCM zainicjowało trzyletni program „Meditatio”, polegający na podjęciu dialogu z zsekularyzowanym światem. Ma on na celu przedstawienie owoców medytacji chrześcijańskiej w takich dziedzinach jak edukacja, świat biznesu, ochrona zdrowia czy dialog międzyreligijny.

– Uczymy medytować wszystkich, którzy są chętni. Mamy grupy medytacyjne w szpitalach, hospicjach, więzieniach, na uczelniach, w parafiach czy domach prywatnych – podkreśla Andrzej Ziółkowski. Obecnie, korzystając z doświadczeń wspólnoty australijskiej, WCCM zainicjowało program medytacyjny skierowany do szkół. W australijskiej diecezji Townsville za zgodą miejscowego biskupa już od 5 lat we wszystkich katolickich szkołach nauczyciele codziennie medytują ze swoimi uczniami. W zeszłym roku program „Meditatio” przyjęło ponad 100 katolickich szkół angielskich. Na mniejszą skalę jest on także obecny w Irlandii, USA i kilku krajach azjatyckich. Na przełomie stycznia i lutego konferencja poświęcona medytacji w szkołach odbędzie się także w Warszawie, w centrum oo. jezuitów przy Rakowieckiej.

– Najważniejszym owocem jest poczucie, że podczas modlitwy spotykam Boga – mówi Jaga Kubiak. – Medytacja pomaga też inaczej spojrzeć na otaczającą rzeczywistość, oddzielić to, co istotne, od tego, co całkiem nieważne. Uczy życia tu i teraz. Jeśli wiem, że to jest dobre, dlaczego nie dzielić się tym z innymi, także z dziećmi? One są naszą przyszłością.



WYJĄTKOWA PIELGRZYMKA DO WŁOCH W ROKU WIARY Z KSIĘŻMI MARIANAMI

Triduum Paschalne i Wielkanoc w Rzymie z Ojcem Świętym w najważniejszych bazylikach papieskich, także zwiedzanie Rzymu, Asyżu, Padwy, Wenecji i Orvieto.

Termin: 26.03 – 3.04.2013

Szczegóły i zgłoszenia:
www.pielgrzymki.org.pl
Tel. 22 833 74 05 i 22 651 90 29