

O. Jan M. Bereza OSB

**MEDYTACJA
Z OJCEM JOHNEM MAINEM OSB**



wccm **konferencje**

NIE POZWÓL, ABY ZASZŁO SŁOŃCE

*Nie grzeszcie: niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem
i nie dawajcie miejsca diabłu.*

1 Tes 5, 23

Nie pozwól,
aby zaszło słońce,
jeśli gniew
gości w twym sercu.

Nie pozwól,
aby zaszło słońce,
jeśli w swym sercu
nosisz urazę.

Nie pozwól,
aby zaszło słońce,
gdy brak w twym sercu
przebaczenia...

Niech zły duch odejdzie,
zanim zajdzie słońce.

MEDYTOWAĆ TO BYĆ

*Jeśli dusza chce dojść do zjednoczenia z Bogiem, musi pozostawić
w mrokach zmysł wyobraźni.*

Św. Jan od Krzyża

Medytacja
nie jest wyobrażaniem
sobie czegoś,
medytacja nie jest myśleniem
o czymś.

Medytacja jest sprawą bycia.
Medytować to być,
Być z Ojcem,
być z Jego Synem,
Być z Duchem Świętym.

Medytować to pozwolić,
aby obecność Boga w nas,
tajemnicza i cicha,
nadała sens,
nadała kształt,
nadała cel
wszystkiemu, co robimy
wszystkiemu, czym jesteśmy.

MODLTWA NIEUSTANNA

Nieustannie się módlcie ...

1 Tes 5,16

Medytować to trwać,
Trwać w Bożej obecności.
Większość z nas
Musi się tego nauczyć,
Większość z nas
Musi codziennie praktykować,
Większość z nas
Musi codziennie ćwiczyć,
Większość z nas
Musi poświęcać czas
Rano i wieczorem,
aby uciszyć rozbiegany umysł

„Zatrzymajcie się
i we mnie
uznajcie Boga.”

Usiądź wyprostowany,
Na podłodze lub krześle
Rozluźnij się
Ale bądź uważny,
spokojnie i cicho
powtarzaj wewnętrznie,
proste słowo modlitwy
powtarzaj z uwagą,
powtarzaj
każdą sylabę oddzielnie,
powtarzaj
z wielkim namaszczeniem
powtarzaj delikatnie,
powtarzaj...

Nie myśl o niczym,
Nie wyobrażaj sobie czegoś,
Tylko powtarzaj.

Nie walcz
Z pojawiającymi się
Myślami,
Nie walcz
Z rozproszeniami,
Powtarzaj...

Słowo Modlitwy
Powoli i delikatnie
Jak kropla wody
Drażąca skalę
Przeniknie do twego serca;
Słowo modlitwy
Powoli i delikatnie
Będzie rozbrzmiewać
W twym wnętrzu,
Słowo modlitwy
Powoli i delikatnie
stanie się
nieustanną modlitwą.
Słowo modlitwy
Powoli i delikatnie
Zjednoczy się
z modlitwą Jezusa,
który w Ogrójcu
modlił się
„Powtarzając te same słowa”

Mk 14,39

ŻYCIE W ZACHWYCIU

Życie w Duchu
to misterium
radości istnienia,
życie w Duchu
to tajemnica otwierająca się
w cudowności modlitwy.

Modlitwa otwiera
nasze serca
tak naturalnie
jak otwierają się
pąki kwiatu.

Pąk kwiatu
otwiera się i zakwita,
jeśli tylko
pozwalamy mu istnieć.

Nasze serce
otwiera się wtedy,
gdy po prostu,
jesteśmy,
gdy stajemy się i trwamy
w ciszy, milczeniu, bezruchu;

Gdy nasze serce
jest otwarte,
wtedy Duch wlewa się
przez nie
w całe nasze istnienie.

Gdy nasze serce
jest otwarte,
wtedy przepęlnia je
radość istnienia.

JAK SIĘ MODLIĆ

*Gdy nie umiemy się modlić, tak jak trzeba, sam Duch przyczynia się w błaganiach,
których nie da się wyrazić słowami.*

Rz 8,26

Nie wiemy
jak się modlić,
utraciliśmy bowiem kontakt
z tradycją modlitwy,
utraciliśmy kontakt
z mądrością i doświadczeniem
wielkich mistrzów modlitwy.

Wszyscy
wielcy mistrzowie modlitwy
zgodnie stwierdzali,
że inicjatywa w modlitwie
nie należy do nas.

Wszyscy
wielcy mistrzowie modlitwy
zgodnie stwierdzali,
że w modlitwie
nie tyle chodzi o to,
aby mówić, lecz aby słuchać.

Wszyscy
wielcy mistrzowie modlitwy
zgodnie stwierdzali,
że w modlitwie
nie tyle chodzi o to, aby szukać,
lecz aby być znalezionym.

Wszyscy
wielcy mistrzowie modlitwy
zgodnie stwierdzali,

że wszystko,
co możemy uczynić na modlitwie,
to pozwolić,
aby Duch
nas prowadził.

Św. Paweł
pisał swe listy
nie dla specjalistów
od modlitwy,
Św. Paweł
pisał swe listy
dla mężów i żon,
rzeźników i piekarzy.

MARANATHA!

Mówi Ten, który o tym świadczy: Zaiste, przyjdę niebawem. Amen. Przyjdź, Panie Jezu!

Ap 22, 20

Maranatha!

- to słowo pełne znaczenia,

Maranatha!

- to słowo kończy Apokalipsę,

Maranatha!

- wsłuchaj się w to słowo uważnie,

Maranatha!

- powtarzaj to słowo nieustannie,

Maranatha!

- powtarzaj to słowo bez lęku,

Maranatha!

- powtarzaj to słowo w sercu,

Maranatha!

- powtarzaj to słowo

i przyjmij dar obecności Boga.

Maranatha! – Przyjdź Panie!

CZYSTOŚĆ SERCA

*Niech dusza ograniczy się w ubóstwie do jednego wersetu i tak szybko i łatwo dostąpi
błogosławieństwa Ewangelii.*

Jan Kasjan

Osiągnięcie czystości serca

Jest zawsze

I dla każdego z nas

W zasięgu ręki

Nie wymagana jest tu

znajomość nauk,

przeszkodą nie jest

brak wykształcenia.

Wystarczy jeden werset,

wystarczy jedno słowo,

aby uciszyć

rozbiegany umysł;

wystarczy jeden werset,

wystarczy jedno słowo,

aby bez lęku

spocząć w Bogu.

Tylko ten,

kto powtarzał:

„Panie zmiłuj się

nade mną...”

odszedł usprawiedliwiony.

JEDNO SŁOWO

Musimy się modlić nie w wielu słowach, ale krótkim słowem ...

Obłok Niewiedzy

W medytacji modlimy się
jednym, małym słowem

W medytacji
jednym, małym słowem
odrzucaamy zło
a wybieramy dobro.

W medytacji
jednym, małym słowem
reflektor
naszej świadomości
skierowujemy
poza nas samych.

W medytacji
jednym, małym słowem
przecinamy bieg myśli,
które stają pomiędzy
nami a Bogiem.

W medytacji
jednym, małym słowem
nieustannie potwierdzamy
nasz wybór.

JESTEŚMY WSPÓLNOTĄ

Jakże często
obcy jest nam świat,
o którym czytamy w gazetach,
jakże często
obcy są nam ludzie,
na których patrzymy;
w telewizyjnych dziennikach,
jakże często,
chcemy być
tylko biernymi obserwatorami
jakże często
chcemy być tylko
niezaangażowanymi komentatorami.

Jesteśmy jednak wspólnotą
jeśli coś zawodzi
w świecie,
to dzieje się tak dlatego,
że my,
którzy tworzymy wspólnotę
zawodzimy także.

Powodzenie naszych prób
zniweczenia lęku
w świecie,
powodzenie naszych prób zniweczenia
nienawiści w świecie
zależy od głębi
naszej odpowiedzi
na powołanie Chrystusa
do wspólnoty z Nim.

PRAKTYKA MEDYTACJI

W praktyce medytacji nie istnieją
drogi na skróty.

W praktyce medytacji nie ma
przyspieszonych kursów.

Praktyka medytacji nie prowadzi
do natychmiastowych, mistycznych uniesień

Medytacja jest dyscypliną,
dyscyplina
jest uczeniem się,
uczenie się jest naśladowaniem
swego nauczyciela.

Chrześcijańska medytacja
to naśladowanie
swego nauczyciela
w miłości aż po krzyż.

Medytacja to wolność od myśli
o samokontroli,
medytacja to wolność
od myśli o samorealizacji,
medytacja to wolność
od myśli o samospełnieniu,
medytacja to wolność
od myśli o samodoskonaleniu,
medytacja to wolność
od myśli o technice i metodzie...

Medytacja to wolność
od nas samych.

OWOCE MEDYTACJI

*... poznać miłość Chrystusa, przewyższającą wszelką wiedzę,
abyście zostali napełnieni całą pełnią Boga.*

Ef 3, 19

Jeśli chcesz poznać
owoce medytacji,
nie patrz
na medytację,
jeśli chcesz poznać
owoce medytacji
patrz
na jakość
swej miłości.

Owoce medytacji
nie jest koncentracja,
owocem medytacji
jest zmiana kierunku koncentracji
owocem medytacji
jest stopniowe
odwracanie uwagi
od nas samych,
owocem medytacji
jest stopniowe,
otwarcie się ku drugiemu
Medytacja jest dyscyplina,
Dyscyplina
Jest uczeniem się,
Uczenie się
jest naśladowaniem
swego nauczyciela.

Chrześcijańska medytacja
To naśladowanie swego nauczyciela
W miłości.

DUCH CISZY

Prawdziwe Źródło
objawia się w ciszy,
w ciszy umysł rozpoznaje
Ducha
Duch w ciszy
miłuje wszystko.

Milczenie
jest
ludzką odpowiedzią
na doświadczenie tajemnicy Boga,
milczenie
prowadzi nas do progu
prawdziwej modlitwy,
prawdziwa modlitwa
jest darem ciszy;
w ciszy
przenosimy się w ocean
Bożej miłości.



Fot. Marek Zawadka

Jan M. Bereza OSB

Jan M. Bereza (1955-2011) benedyktyn z opactwa w Lubiniu. Studiował filozofię europejską i indyjską na ATK w Warszawie, teologię zaś na PWT w Poznaniu. W klasztorze stworzył ośrodek medytacji i dialogu międzyreligijnego. Był też związany ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej [WCCM], którą zaprosił do Polski i z Benedyktynską Komisją do Dialogu Międzyreligijnego na Płaszczyźnie Monastycznej DIM-MID. Przez 10 lat był członkiem Komitetu Episkopatu Polski ds. Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi. Jego staraniem wyszły w Polsce w latach 90. XX w. tłumaczenia książek o. Johna Maina i Laurence'a Freemana. Wprowadził za o. J. Mainem do języka polskiego pojęcie mantry chrześcijańskiej. Gościł w Polsce o. Freemana po raz pierwszy w 1999 r, w roku 2006 był organizatorem Meditatio w Poznaniu. Podczas licznych podróży odwiedzał WCCM na świecie. Autor m.in. Myśli codziennego życia. Prowadził programy telewizyjne, współpracował z czasopismami. Praktyki, które proponował były głęboko zakorzenione w monastycznej tradycji chrześcijańskiej, a także otwarte na duchowe doświadczenia innych tradycji w duchu dialogu międzyreligijnego.

Powyższe wiersze zainspirowane zostały naukami o medytacji chrześcijańskiej ojca Johna Maina OSB.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej

www.wccm.pl

Medytacja tworzy wspólnotę. Odkąd John Main założył w 1975 roku Centrum Medytacji Chrześcijańskiej, na całym świecie rozrasta się społeczność osób medytujących. Osoby te spotykają się na cotygodniowych spotkaniach w grupach. Obecność na spotkaniu grupy stanowi wsparcie i zachętę do kontynuowania codziennej praktyki medytacji. Grupy spotykają się w domach, budynkach parafialnych, więzieniach, firmach, wspólnotach, a nawet ministerstwach. Spotkanie rozpoczyna się krótkim czytaniem o medytacji, najczęściej wybranym z konferencji Johna Maina. Medytacja trwa pół godziny, a po medytacji przewidziany jest czas na dyskusję. Grupy są ze swej istoty ekumeniczne i otwarte na wszystkie osoby szczerze poszukujące doświadczenia modlitwy w ciszy.



*The World Community for Christian Meditation, St. Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX
England, UK, www.wccm.org*