



# Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 8, PAŹDZIERNIK 2009

## DRODZY CZYTELNICY

Oddajemy w Wasze ręce kolejny, już ósmy, numer kwartalnika Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce. Poświęciliśmy go medytacji chrześcijańskiej w miejscach przymusowego odosobnienia. WCCM w Australii, USA, Anglii, Singapurze... już od wielu lat odwiedza więźniów niosąc im dar medytacji – naszą drogocenną perłę - szansę na wewnętrzną wolność dla wszystkich. Także i u nas w Polsce posiane zostały na tym gruncie pierwsze ziarna... A wszystko zaczęło się w maju tego roku w Warszawie:

Ta Szkoła Medytacji była czasem błogosławionym. Wiele dobrych owoców urodziło się po niej w krótkim czasie, chociaż grunt szykowany był od wielu lat. To właśnie po tej sesji mjr Urszula Wojciechowska-Budzikur zastępca dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie podjęła się próby zapoznania funkcjonariuszy i osadzonych z Medytacją Chrześcijańską. Owocem jej działań jest spotkanie medytacyjne w areszcie w Częstochowie, oraz w więzieniu w Wąsosz, które poprowadzili uczestnicy grupy medytacji chrześcijańskiej naszej wspólnoty z Katowic Joanna Dworok, Krystyna Bydlińska, Grzegorz Płonka, Grzegorz Zdrzałek i Krzysztof Witański. Zanim do tego doszło Urszula zwróciła się do osób ze Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w różnych krajach o podzielenie się ich doświadczeniem prowadzenia grup medytacyjnych w miejscach przymusowego odosobnienia. Oto wybrane listy, które otrzymała w odpowiedzi: *czytaj dalej na str. 7.*



*Głównym przesłaniem Nowego Testamentu jest to, że naprawdę istnieje tylko jedna modlitwa – i jest to modlitwa Chrystusa.*

*To modlitwa, która trwa w naszych sercach dniem i nocą. To strumień miłości, który nieustannie przepływa pomiędzy Jezusem a Jego ojcem. To Duch Święty.*

*Najważniejszym zadaniem ludzkiego życia przeżywanego w pełni, jest stać się jak najbardziej otwartym na ten strumień miłości. Musimy pozwolić, aby ta modlitwa stała się naszą modlitwą, wejść w doświadczenie bycia porwanym poza siebie samych w tę cudowną modlitwę Jezusa – wielką, ogromną rzekę miłości.*

*Aby to uczynić, musimy się nauczyć wyjątkowo wymagającego ćwiczenia, które prowadzi drogą milczenia i bezruchu.*

*To tak, jakbyśmy mieli stworzyć w samych sobie przestrzeń, w której pozwolimy, aby świadomość modlitwy Jezusa otoczyła nas tą potężną tajemnicą.*

John Main OSB

Radość trwania, wyd. Salwator 2004



fot. wccm.pl

# SYNOWIE MARNOTRAWNI

**M**am dwa klasztory: jeden otoczony murami, w Anglii w Londynie, drugi to klasztor bez murów, rozciągający się na całym świecie na ponad 140 krajów. Uważam za wielką łaskę w moim życiu, że widzę jak rozwijają się właściwie na całym świecie wspólnoty kontemplacyjne, szczególnie w ostatnich 30 latach. Wypełnia się w ten sposób ta zasadnicza myśl Johna Maina, mojego poprzednika, że to wspólnota kontemplatywna tworzy prawdziwą wspólnotę. To wewnętrzne wejrzenie i ta rzeczywistość jest wielką rzeczywistością współczesnego Kościoła i współczesnego świata. Żyjemy w czasach, kiedy kontemplacja nie jest przywilejem jakiejś mniejszości, garstki wybranych. Istnieje prawdziwa potrzeba zasiania ziarna kontemplacji w tych, którzy zostali ochrzczeni. Chciałbym się z wspólnie wami zastanowić i zgłębić znaczenie modlitwy kontemplacyjnej dzisiaj.

Nauczyciel, który jest tu dziś z nami, to nie człowiek ubrany w białe szaty, siedzący przed wami na krześle, ale to Jezus Chrystus, prawdziwy Nauczyciel. Święty Augustyn mówi, że Jezus jest tym prawdziwym nauczycielem, który modli się w nas, za nas i z nami. W ciągu najbliższych

3 dni dowiemy się więcej o modlitwie w czasie, jaki spędzimy razem na medytacji, niż na samych konferencjach, słuchając tylko słów. Gwarantuję wam, że już w środę, kiedy wrócicie do domu zapomnicie moje słowa. Ale nie zapomnimy tego doświadczenia wejścia w ciszę, jaka jest w naszych sercach podczas modlitwy, ponieważ to doświadczenie to chwila obecna, moment Chrystusa, czysta modlitwa. Nie możemy o tym zapomnieć, ponieważ Ten jest zawsze z nami.

Cieszę się również, że jestem znowu w Polsce, ponieważ czuję tutaj głęboko zakorzenioną wiarę, która wielu z was sprowadziła tutaj z odległych zakątków kraju. W Polsce, jak w wielu innych krajach, Kościół przechodzi przez okres zmian i wielu wyzwań. Aby sprostać tym wyzwaniom, musimy głęboko przeniknąć myślą te zmiany. Bardzo dziękuję wam za to świadectwo i ten dar wierności, który mnie również umacnia.

W zamian za to chciałbym podzielić się z wami czymś wielkim. Jest to dar, który zmienił moje życie, odkąd go otrzymałem 30 lat temu i który w dalszym ciągu zmienia codziennie moje życie. Jest to dar, który otwiera na

niezmierzone bogactwo Chrystusa, tajemnicę Chrystusa w nas, jak mówi św. Paweł. My wszyscy, cała ludzkość, jesteśmy wciąż początkującymi na drodze zrozumienia tajemnicy Chrystusa. Ten dar, którym chciałbym się z wami podzielić, to dar medytacji w tradycji chrześcijańskiej.

Słowo medytacja w ciągu wieków zmieniało oczywiście swoje znaczenie. Ksiądz arcybiskup [Stanisław Gądecki] podczas Mszy Świętej przedstawił jedno z najważniejszych znaczeń słowa medytacja oraz to jak zmieniała się ona w tradycji chrześcijańskiej. Tradycyjnie zaczyna się od tego, że medytujemy nad bogactwem Boga na podstawie Pisma Świętego. Pozwalamy, żeby umysł badał i smakował głębokiego znaczenia medytacji w Piśmie Świętym. Św. Augustyn mówi, że nie ma w Piśmie Św. żadnego tekstu, który nie miałby nieskończonego znaczenia. Oznacza to, że musimy otwierać się na coraz to nowe poziomy rozumienia, aby móc zakosztować w całości tego znaczenia. W nauczaniu wczesnochrześcijańskich mnichów, zwanych ojcami pustyni, łacińskie słowo *meditare* oznaczało powtarzanie, przeżuwanie słowa Bożego, podobnie jak krowa czy owca przeżuwa swoją paszę. Uważali oni tę praktykę za początek głębszej podróży modlitewnej. Oczywiście wracanie wciąż na nowo do Pisma Świętego to nieodłączna część życia chrześcijanina. Jednak w miarę powtarzania słów Pisma Świętego wyruszamy jednocześnie w głębszą podróż w kierunku modlitwy i jej zrozumienia. Według ojców pustyni to podróż w kierunku coraz większej prostoty. Według zaleceń Jana Kasjana, wielkiego nauczyciela św. Benedykta, w końcu dochodzimy do tego, że wybieramy tylko jedno wyrażenie lub jedno słowo i w oznaczonym czasie modlitwy po prostu powtarzamy je stale w sercu. To słowo czy werset nazywa się formułą. Przez medytację tego słowa czy wersetu w sercu dochodzimy do pierwszego błogosławieństwa: „błogosławieni ubodzy w duchu”.

Kiedy mówię o medytacji, mówię o pewnym zakresie modlitwy. Jak ma się medytacja do innych form modlitwy w życiu chrześcijańskim? Medytacja to praktyka, która doprowadza nas ostatecznie do praktyki samego Jezusa. Jest to podstawowa teologia, podstawowe rozumienie modlitwy chrześcijańskiej. Św. Paweł mówi: „nie ja żyję, lecz Chrystus we mnie”. Możemy więc także powiedzieć: „już nie ja się modlę, tylko Chrystus modli się we mnie”. Celem wszelkiej chrześcijańskiej modlitwy jest dojście do całkowitej jedności z Chrystusem dzięki łasce i wierze. Przez miłość jednoczymy się z duchem Chrystusa. To jest dar kontemplacji. W tradycji chrześcijańskiej celem życia jest oglądanie Boga. Celem nauczania jest, byśmy mogli w jakimś stopniu doznać w życiu tego celu medytacji i kontemplacji. Chciałbym więc w tak szerokim kontek-

ście modlitwy chrześcijańskiej mówić o medytacji jako modlitwie. Tradycja chrześcijańska jest bardzo bogata w różne rodzaje modlitwy, ale jej słabością jest być może to, że w ostatnich latach zagubiliśmy wezwanie do tej tradycji modlitwy medytacyjnej. My straciliśmy ją w dużym stopniu, Kościół wschodni raczej nie. Po prostu zapomnieliśmy metody, sposobu, w jaki się to robi. W Kościele wschodnim modlitwa Jezusowa jest znaczącą codzienną praktyką modlitwy serca.

## TRADYCJA CHRZEŚCIJAŃSKA JEST BARDZO BOGATA W RÓŻNE RODZAJE MODLITWY, ALE JEJ SŁABOŚCIĄ JEST BYĆ MOŻE TO, ŻE W OSTATNICH LATACH ZAGUBILIŚMY WEZWANIE DO TEJ TRADYCJI MODLITWY MEDYTACYJNEJ.

Zanim zagłębię się bardziej w ten temat, chciałbym opowiedzieć historię pewnego młodego irlandzkiego więźnia, którego życie uległo całkowitej przemianie. Ma około 35 lat i odsiaduje w irlandzkim więzieniu 15 letni wyrok za napad z bronią w rękę. W młodości trafił już do różnych zakładów wychowawczych dla młodzieży. Pewnego dnia jego brat zabrał go na medytację prowadzoną w jednym z naszych ośrodków w Dublinie. Patsy, ten młody człowiek, o którym mowa, nie był tym w ogóle zainteresowany. Słuchał, jak ksiądz w prostych słowach wyjaśniał, na czym ta medytacja polega. Siedział również w ciszy, podczas gdy inni medytowali przez 25 minut. Potem jednak szybko wybiegł przez drzwi i wpadł do najbliższego pubu. Potem wziął udział w napadzie na bank, po którym został aresztowany. Był bardzo trudnym więźniem, wciąż wpadał w jakieś kłopoty. Został więc osadzony w izolatce. Kiedy zamknęły się za nim drzwi tej celi, usiadł i poczuł, jakby się cały rozpadał. Zobaczył, że jego całe dotychczasowe życie było porażką, niepowodzeniem. I wtedy właściwie nie wiadomo dlaczego, jakoś przez działanie łaski, przypomniał sobie swoje uczestnictwo w spotkaniu grupy medytacyjnej w Dublinie. Prawdopodobnie to odczucie odosobnienia i ciszy przypomniały mu tamto doświadczenie. I ponieważ to, co wtedy usłyszał i zapamiętał, było tak proste, zaraz sobie przypomniał

i zaczął praktykować. Potem przez cały pobyt w izolatce i po powrocie do swojej poprzedniej celi, praktykował medytację. I jak później mi opowiadał, podczas tej medytacji nie nastąpiły żadne nadzwyczajne przeżycia, żadne wizje, przesłania, żadne nadnaturalne zdarzenia. Powiedział, że wiedział wtedy, że musi iść dalej. Pewnego dnia jeden z jego współtowarzyszy powiedział do niego: „Wiesz co Patsy, ostatnio strażnicy więzienni już cię tak często nie biją”. I tu mu się zapaliło w głowie jakieś światełko. Zrozumiał, że jeżeli oni traktują go inaczej, to dlatego, że on traktuje ich inaczej. I w ten sposób doświadczył owoców medytacji. (patrz artykuł Przed ścianą, przyp. Redakcji).

Przez ostatnie dwa lata<sup>1</sup> współpracujemy ściśle z biskupem w Australii, aby wprowadzić medytację do szkół katolickich. Może jutro powiemy sobie o tym, jak możemy zmienić świat gdybyśmy wprowadzali już dzieci w praktykę modlitw kontemplacyjnej. Pierwszą rzeczą, którą można powiedzieć o medytacji jest to, że jest to praktyka, która wydaje owoce. Po prostu samo mówienie czy myślenie o niej nie wystarczy. Medytacja jest pielgrzymką. Odbywamy duchową podróż z umysłu do serca. Ksiądz arcybiskup przypominał w kazaniu o Matce Bożej, która zachowywała w sercu i rozmyślała o „tych” tajemnicach. Wielcy nauczyciele mówią o podróży, która odbywa się z umysłu do serca. Jak każdą podróż czy pielgrzymkę lepiej jest odbywać ją w towarzystwie innych ludzi. Praktykowanie tej podróży z innymi otwiera nasze oczy na mistyczną naturę Kościoła. Medytacja, jako że jest podróżą czy pielgrzymką, jest również procesem. Tak jak odkrył to Patsy: jest to proces, który ma również swoje wymiary psychologiczne. Prowadzi do głębokiego uzdrowienia osoby ludzkiej. Dawniej chrześcijanie mówili o Jezusie jako o Boskim lekarzu. W tej praktyce modlitwy odkrywamy, że modlitwa jest podstawową terapią. John Main, mój nauczyciel, mówił, że w medytacji zdajemy sobie sprawę z owoców modlitwy w naszym życiu.

Stwierdzamy, że żyjemy Pismem Świętym każdego dnia. Innymi słowy: idziemy za Jezusem i poznajemy go coraz głębiej.

Przypomnijmy sobie ten fragment z Ewangelii św. Jana, rozdział 1, kiedy Jezus ukazuje się po raz pierwszy apostołom. Jan Chrzciciel stoi z grupką swoich uczniów, kiedy przechodzi Jezus. Dostrzega Jezusa, wskazuje Go swoim uczniom i mówi: „oto Baranek Boży”. Dwóch uczniów idzie za Jezusem. On odwraca się i widzi, że ci za nim idą. I pyta ich: „Czego szukacie?” A oni pytają: „Nauczycielu, gdzie ty mieszkasz?” A on mówi: „Chodźcie, a zobaczycie”. A oni



fot. wccm.pl

idą i spędzają z Nim resztę dnia. Św. Jan jest najbardziej mistyczny z ewangelistów. Każdy szczegół w tej historii jest pełen znaczenia. Wszyscy mamy w swoim życiu „Jana Chrzciciela”. Pomyślcie o ludziach, którzy wiele lat temu wprowadzili was w wiarę. Jeśli pomyślicie o nich, to zidentyfikujecie chociaż kilku, którzy byli szczególnie ważni. To za nimi wtedy poszliście i zaczęliście praktykować wiarę. Teraz jednak, w tej historii, Jezus odwraca się i widzi, że oni idą za nim. To jest punkt zwrotny w chrześcijańskim życiu duchowym, kiedy doświadczamy, że jesteśmy w tej relacji z tą osobą, za którą idziemy, z tym Kościołem, w którym jesteśmy.

Początkiem kontemplatywnego wymiaru wiary jest moment, w którym zauważamy, że my jesteśmy zauważeni. Jezus, nauczyciel, zawsze zadaje to właściwe pytanie: „Czego szukasz?” Pomyślcie o tym przez moment: „Czego lub kogo szukacie? Dlaczego tu przyszliście?” Na to pytanie uczniowie odpowiadają pytaniem: „Gdzie mieszkasz?” To słowo, które tłumaczymy jako mieszkasz, przebywasz – to bardzo ważne słowo w Ewangelii św. Jana. Jest to to samo słowo, którego Jezus używa później mówiąc o swojej relacji z Ojcem. Mówi, że On mieszka, przebywa w Ojcu, a później On z Ojcem przyjdą i będą mieszkać, przebywać w was. Jezus, kiedy odpowiada na to pytanie, nie podaje im nazwy hotelu czy adresu emailowego. Nie podaje informacji, tylko osobiste zaproszenie. Zaproszenie na nowy poziom osobistego doświadczenia. Stąd też musimy zadać sobie pytanie: czy usłyszeliśmy to zaproszenie, czy odpowiedzieliśmy na nie, jak długo tym żyjemy. Czy czujemy, że naprawdę odpowiadamy na to zaproszenie. Uczniowie słyszą, odpowiadają, spędzają resztę dnia,

<sup>1</sup> Konferencja była wygłoszona w roku 2006. O wprowadzeniu medytacji w szkołach katolickich w Australii piszemy w poprzednim, 7 numerze Chrześcijańskiej Medytacji. [przyp. red.]

a potem resztę życia ze swoim Nauczycielem.

Św. Jan kończy Ewangelię tym, że była godzina czwarta po południu. Anglicy pewnie skojarzyliby to z czasem na herbatę. Ale wcześnie chrześcijanie rozpoznawali to jako czas modlitwy. Dzielili oni dzień na pewne pory modlitwy, tak jak to jest w klasztorach, tak jak w biurach są określone czynności i tak jak muzułmanie modlą się o określonych porach dnia. Ostatnio rozmawiałem z pewnym muzułmaninem. Było to około godziny czwartej po południu. Zauważyłem, że on o tej porze wciąż spoglądał na zegar. Pomyślałem sobie, że jest już może znudzony rozmową ze mną. Ale w końcu mi powiedział, że jest to czas na jego modlitwę. Przerwaliśmy więc rozmowę, poszliśmy do osobnego pokoju i tam modliliśmy się przez parę minut.

To jest ten punkt zwrotny: Jezus zatrzymuje się, spogląda na nas i zaprasza do modlitwy kontemplacyjnej. Co rozumiemy przez kontemplację? Św. Tomasz z Akwinu powiedział: „kontemplacja jest to prosta radość z praw-

„ja nie jestem religijny, ale jestem duchowy”. Interesują się duchowością. Duchowość jest obecnie dużym biznesem. Co to naprawdę jest duchowość? Jest to sposób w jaki przeżywamy nasze życie. To nie jakieś poszczególne czynności, które wykonujemy podczas weekendu. Wcześni chrześcijanie mówili: „sposób w jaki się modlisz, to sposób w jaki żyjesz”. Pomyślcie o tym kole, jako o stałym ruchu, jaki odbywa się w ciągu całego życia w kierunku Boga. Aby koło się poruszało, musi dotykać ziemi. Inaczej będzie tylko wirować w powietrzu i donikąd nie dojedzie. Szprychy tego koła przedstawiają różne formy modlitwy. Gdy mówię o tym w różnych krajach, zawsze bardzo mnie ciekawi, jak je ludzie nazywają. Czy możecie podać kilka form modlitwy, nazwać te poszczególne szprychy koła?

- Śpiew, Różaniec, Litanie, Czytanie Pisma Świętego, Koronka do Miłosierdzia Bożego. Msza Święta. Eucharystia jest najgłębszą formą modlitwy, inne ją tylko uzupełniają. Ostatnio, kiedy byłem w Niemczech na takim świeczkach zgromadzeniu, ludzie wymienili również jako formę

## MOŻE TWIERDZICIE, ŻE WASZ DUCHOWY ŚWIAT, ŚWIAT MODLITWY STAŁ SIĘ SUCHY, PUSTY. I MOŻE ODCZUWACIE DUCHOWY GŁÓD CZEGOŚ, CZEGO NIE POTRAFICIE NAZWAĆ. MOŻE DUCH ŚW. POKAŻE WAM DROGĘ, W JAKI SPOSÓB ZASPOKOIĆ TEN GŁÓD.

dy”. Czyli możemy powiedzieć: „to dobra zabawa, bawienie się”. Kiedy wchodzimy w doświadczenie kontemplacji, to wchodzimy w tajemnicę Boga. Możemy powiedzieć wiele rzeczy o Bogu, tak jak to robili św. Tomasz czy św. Augustyn, ale chrześcijańska tradycja mówi również, że cokolwiek powiemy czy pomyślimy o Bogu, to jest to niewystarczające, aby Go określić. Oczywiście musimy myśleć i starać się wyrazić nasze doświadczenie Boga w sposób najlepszy, na jaki nas stać. Nie można jednak zapominać, że to, o czym mówimy, jest tajemnicą. Św. Augustyn mówi: „jeżeli możesz to zrozumieć, to nie jest to Bóg”. Nie znaczy to, że trzeba zamknąć wszystkie wydziały teologii. Ale może znaczy, że trzeba wprowadzić nauczanie kontemplacji na te wydziały. Św. Grzegorz z Nyssy (IV w.) powiedział, że im więcej znamy Boga, tym mniej Go znamy.

Jak kontemplacja, ta medytacyjna forma modlitwy, ma się do innych form modlitwy. Wyobraźmy sobie modlitwę jako duże koło. Koło jest dobrym obrazem modlitwy, ponieważ sugeruje ruch. Modlitwa jest to podróż naszego całego życia do Boga. Ludzie tak właśnie rozumieją obecnie słowo duchowość. Wielu ludzi dziś mówi:

modlitwy „spacer w przyrodzie”. Gdy pytam w Anglii, to na ogół wymieniają „pracę w ogródku”. Dlaczego nie mielibyśmy mówić, że spacer w przyrodzie i kontemplowanie jej piękna nie mogłoby być formą modlitwy? Jest wiele form modlitwy. Nigdy nie powinniśmy mówić, że jedna forma jest lepsza od innej. Po prostu ludzie modlą się w różny sposób. Być może również w ciągu waszego życia zmieniały się sposoby i formy modlitwy. Może twierdzicie, że wasz duchowy świat, świat modlitwy stał się suchy, pusty. I może odczuwacie duchowy głód czegoś, czego nie potraficie nazwać. Może Duch Św. pokaże wam drogę, w jaki sposób zaspokoić ten głód.

Jest zatem wiele form modlitwy i każda z nich jest ważna, jeżeli prowadzi nas do Boga. Jeśli tak nie jest, to nie można nazwać takiej formy modlitwą, tylko zabobonem czy przesądem. A więc dokąd one nas prowadzą? Prowadzą nas do osi koła. Co my widzimy w tej osi? Znajdujemy tam ducha Chrystusa. Św. Paweł mówi: „nie umiemy się modlić, ale Duch modli się w nas” głębiej niż słowa. Jest to bardzo prosty obraz chrześcijańskiego rozumienia modlitwy.

Wróćmy na ten poziom praktyczny i zapytajmy, co jesz-

# W PEWNYM SENSIE JESTEŚMY JAK TEN SYN MARNOTRAWNY, KTÓRY STAŁE WRACA. I KIEDY WRACAMY DO DOMU JESTEŚMY WITANI.

cze znajdujemy w osi. Jeżeli koło ma się obracać i doprowadzić nas do celu, do Boga, to musi być w środku tego koła punkt nieruchomy, punkt pokoju i bezruchu. Jeżeli nie ma tego punktu, koło nie będzie się obracać. Kontemplacja i działanie. Historia Marii i Marty.

Spokój. Jan Kasjan w swojej wielkiej konferencji na temat modlitwy opisuje umysł jako piórko miotane przez wiatr. Niektórzy opisują też umysł jako drzewo, po którym skaczą małpy z gałęzi na gałąź. Jeśli weźmiecie jakąś książkę na temat modlitwy, w każdej znajdziecie coś na temat rozproszeń. Niedawno rozmawiałem z pewnym starszym księdzem, który całkiem niedawno nauczył się medytować i powiedział: „Szkoda, że nie nauczyłem się tego w seminarium. Chodziliśmy wcześniej rano do kaplicy, siedzieliśmy i medytowaliśmy. A ja siedziałem tam w całkowitym rozproszeniu przez te pół godziny. Nie miałem pojęcia, jak poradzić sobie z tym rozproszeniem. Było to wcześniej rano, więc zasypiałem. A Jezus powiedział nie śpijcie, czuwajcie”. Kasjan, wielki nauczyciel medytacji z IV w. zmierzył się z tym problemem w bardzo prosty sposób. Mówi: „weź prosty wers, czy jakieś wyrażenie”, po łacinie nazywał to formuła. Obłok niewiedzy z XIV w. mówi: „jedno małe słowo”. To właśnie jest źródłem modlitwy Jezusowej w Kościele prawosławnym. Jan Kasjan zaleca szczególnie to wyrażenie: Boże wejrzyj ku wspomżeniu memu. Św. Benedykt wziął ten wers jako początek modlitwy brewiarzowej. Kasjan mówi: „weź to słowo czy ten wers i powtarzaj je nieustannie w swoim sercu”. A potem na kilkunastu stronach opisuje stany umysłu, jakie napotkamy, kiedy praktykujemy. To jest bardzo prosta droga kontemplacji. Pozwala nam to wykonać te zalecenia, jakie Jezus zostawił odnośnie modlitwy. Mówi On „Wejź do swojej izdebki wewnętrznej”. Powiedział także, aby nie używać wielu słów, a w innym miejscu: „zapomnijcie o swoich kłopotach i niepokojach”. Nie mówię, i Jan Kasjan też tego nie mówił, że to jest jedyny sposób. Byłoby to wprowadzenie jakiś ograniczeń Duchowi Świętemu. Ale możemy powiedzieć, że to jest bardzo prosty sposób medytacji, jaki znajdujemy u samych korzeni chrześcijaństwa i który znajduje odbicie w wielu innych formach modlitwy powtarzanej np. w różańcu. Wydaje mi się, że obecnie ta prosta metoda Kasjana zaspokaja u wielu ludzi

potrzebę prostej modlitwy.

A więc jak zrobimy to dzisiaj? Pierwsza rzecz to usiąść i siedzieć w bezruchu. W medytacji chcemy iść w kierunku bezruchu ciała i umysłu. Psalm mówi: „zachowaj spokój i wiedz, że jestem Bogiem”. To jest taka głęboka wiedza, że Bóg się pojawia w miarę, jak my zachowujemy spokój. Bardzo ważne jest to, że w chrześcijańskiej medytacji modlimy się całościowo - również ciałem. Jest to cielesna forma modlitwy. Święty Paweł opisuje człowieka jako ciało, umysł i ducha. I my wchodzimy w modlitwę jako ta cała osoba. A więc siedzimy nieruchomo. Lekko przymykamy oczy. A potem w ciszy, w umyśle i w sercu, powtarzamy nasze słowo. Może to być imię Jezus - to starożytna chrześcijańska forma modlitwy. Może to być słowo Abba, które Jezus uświęcił w swojej własnej modlitwie. Słowo, które ja osobiście zalecam, to słowo Maranatha. Jest to najstarsza chrześcijańska modlitwa, w języku aramejskim, w którym mówił Jezus. Znacząca ona po prostu: „Przyjdź, Panie!” Święty Paweł zakończył List do Koryntian tą modlitwą. Jest to piękna chrześcijańska forma modlitwy. Słowo to składa się z 4 sylab o jednakowej długości: MA-RA-NA-THA. Kiedy powtarzacie to słowo, mówcie je wolno, z wiarą i uwagą.

Uważność. Kiedy wejdziecie w uważność, którą Bóg wam poświęca, kiedy zaczniecie już tę duchową pracę, to możliwe już w ciągu pierwszych 5 sekund zaczniecie myśleć o kolacji lub o tym, co będziecie robić jutro rano, o jakiś kłopotach rodzinnych, o niepokojach w pracy. Nie zniechęcajcie się takimi rozproszeniami, każdy ich doznaje. Taki jest po prostu ludzki los. Ale jak tylko zauważycie, że wasz umysł wędruje w jakimś tam kierunku, wróćcie do tego słowa i znów zaczniecie je powtarzać. W pewnym sensie jesteśmy jak ten syn marnotrawny, który stale wraca. I kiedy wracamy do domu jesteśmy witani. W miarę jak praktykujemy, to słowo wnika w nasze serce. Budzi się ono w nas i towarzyszy nam stale w życiu - ksiądz arcybiskup wspominał o tym w swoim kazaniu. Celem życia jest modlitwa nieustanna. Także wszystko, co robimy, jest modlitwą. I kiedy Bóg tak zechce, Jego łaską zostaniemy doprowadzeni do czystej modlitwy. Przypomnijcie sobie tego Patsy'ego w więzieniu w Dublinie. Nic szczególnego się nie dzieje, to jest ten okres powtarzania słowa. On uświadamia sobie, jak zmienia się jego życie. Przez wiarę i miłość - to jest ta esencja kontemplacji - dokonujemy zmiany.

Laurence Freeman OSB  
tłum. Adam Piotrowski

# Drodzy Czytelnicy!

**Pierwszy mail nadszedł 5.6.2009 od Lucy Palermo z Los Angeles w Kalifornii:**

„Jako chrześcijanka mam zaszczyt brać udział w międzywyznaniowej grupie w „Anguilima” Buddyjskim Programie Więziennym (Buddhist Prison Project) Centrum Medytacji Zen w Los Angeles, w ramach którego członkowie Centrum nauczają buddyjskiego podejścia do medytacji wśród mężczyzn osadzonych w Centralnym Więzieniu dla Mężczyzn w Los Angeles (Men’s Central Jail, Los Angeles, CA) i kobiet w Ośrodku Odosobnienia dla Kobiet w Lynwood w Kalifornii (Women’s Detention Center, Lynwood, CA). Mamy do dyspozycji w czwartki przez godzinę kaplicę w Men’s Central Jail. Ja w swoim zakresie nauczam Medytacji Chrześcijańskiej na podstawie nauk Johna Marina, Laurence’a Freemana i innych nauczycieli WCCM-u. Buddyści nauczają swojego podejścia. Co tydzień jest czas na dwie krótkie sesje medytacyjne, komentarze i pytania. Następnie odwiedzamy tych skazanych, którzy nie mogą opuszczać cel. Uczymy medytacji tych, którzy chcą ją poznać. Chociaż uczę Medytacji Chrześcijańskiej, to wspieram także więźniów niezależnie od ich obranej ścieżki duchowej. Dla przykładu, jest tam muzułmański więzień, który otworzył się przede mną po półtora roku. Uczy się ode mnie muzułmańskich podejść do medytacji, których wcześniej nie znał. Kiedy krótko medytujemy wspólnie, on medytuje jako muzułmanin, ja jako chrześcijanka. Naszym wspólnym mianownikiem jest cisza.

„Trenerka” Mara Leigh Taylor opracowała program GOGI\*, który bardzo nam pomaga. GOGI to skrót od „Getting out of prison by Going In” (Wyjść z więzienia poprzez wejście w siebie). Jej książkę czytają tutaj wszyscy pracownicy zatrudnieni w więzieniach. Medytacja stanowi bardzo ważne „narzędzie” w programie GOGI. Kolejnym takim narzędziem jest Terapia szybkich zmian (Rapid Change Therapy).

„Trenerka” Taylor jest zapraszana na prelekcje dot. programu GOGI do wielu krajów. Nazywana jest „trenerką”, ponieważ tak na nią mówią więźniowie. Ci, którym pomagała w więzieniach zapytali ją, jak się mają do niej zwracać. Skierowała to pytanie z powrotem do nich pytając, jak oni by chcieli ją nazywać. Przedyskutowawszy to między sobą wybrali określenie „trenerka”, ponieważ uczyła ich nowych umiejętności wraz z praktycznym wykorzystaniem ich w życiu. W GOGI robią coś naprawdę niezwykłego: opublikowali ostatnio dwie książki dla skazanych (jedną dla kobiet i jedną dla mężczyzn), organizują spotkania w wię-



zieniach i aresztach, aby pomóc więźniom w przemianie, której system więziennictwa najwyraźniej nie potrafi im zaoferować. Celem, do którego dążą, jest zmniejszenie liczby recydywistów. Nie wydaje się to być zadaniem łatwym, ale jeżeli krajowy odsetek recydywistów wynosi 70%, tak GOGI wypracował metody w granicach 2,5%. To bardzo imponujące!

PAX

*Lucy Palermo/Los Angeles*

**Kolejny mail nadszedł już po kilku dniach 8.6.2009 od Pat Savage z Wielkiej Brytanii:**

„Droga Urszulo,

Niezmiernie ucieszył mnie Twój e-mail i wiadomość, że chcesz wprowadzić medytację w więzieniach, w których pracujesz. Zajmuję się propagowaniem medytacji w dwóch więzieniach w Wielkiej Brytanii, a także staram się wspomagać inne osoby, które się tym zajmują – w formie wymiany doświadczeń.

Twój e-mail sprawił jednak, iż zaczęłam się zastanawiać, czy były przeprowadzone jakiegokolwiek badania dotyczące korzyści płynących z medytacji więźniów. Postaram się tego dowiedzieć, byłoby to ważne do przedstawienia organom nadrzędnym.

Z reguły małe grupy więźniów w Wielkiej Brytanii wprowadzane są w medytację poprzez kapelana, chociaż w przypadku więzienia dla mężczyzn, z którym ja współpracuję, Medytacja Chrześcijańska odbywa się w czasie wolnym i mogą w niej uczestniczyć osoby różnych wy-

znań lub bezwyznaniowe, pomimo faktu, iż ja to robię za pośrednictwem chrześcijańskiego kapelana. Istotny jest także brak wolnego czasu dla wspólnej Medytacji, bo jest on wypełniony odwiedzinami, rozmowami telefonicznymi czy zajęciami wychowania fizycznego, nie wspominając o oglądaniu meczy piłki nożnej w telewizji. Kiedy proponujemy Medytację w ramach czasu spędzanego w kaplicy, tak jak zazwyczaj robimy to w więzieniu dla kobiet, w którym pracuję, jest to w ich czasie wolnym. Mam więc do dyspozycji grupę, która tak czy inaczej, by tam była ze względu na chęć pomodlenia się w kaplicy. Wszyscy, którzy zajmują się medytacją w więzieniach mają problem z niekonsekwencją i utrzymaniem regularnych grup.

W mojej grupie jest jeden mężczyzna, który uczęszcza regularnie - angielski muzułmanin - reszta natomiast przychodzi, kiedy chce, nigdy więc nie wiem, kto przyjdzie, a kto nie, muszę więc ciągle zaczynać od początku. Zaczynam od zrelaksowania twarzy, ramion itd., później następuje krótkie wprowadzenie o. Freemana wysłuchane z nagrania, a następnie przechodzę do 20 min. ciszy.

Każdemu daję zakładkę WCCM do książki, a jeżeli wróca, dostają książeczkę o. Freeman „Medytacja Chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka”. Napiszę do Ciebie jeszcze, to są moje pierwsze przemyślenia.

*Z najlepszymi życzeniami, Pat*

### **2.9.2009 przyszedł mail od pastorki ewangelickiej Mary Cousins, która przygotowała swoje refleksje na prośbę Pat:**

„Grupa Medytacji Chrześcijańskiej w więzieniu Wayland\*\*

Grupa powstała, po tym jak zaproszono mnie na spotkanie o medytacji chrześcijańskiej. Wiele osób pyta o medytację, chcieliby nauczyć się medytować i dobrze byłoby móc im zaoferować medytację po chrześcijańsku.

Zdecydowałam, że skoro przeszłam kurs, moglibyśmy pouczyć się razem. Spodziewałam się może sześciu osób, a na pewno na początek wystarczyłoby nie więcej niż piętnaście. Otwarłam listę chętnych. Zaczęliśmy trzema tygodniami na próbę. Uczyliśmy się w jaki sposób siedzieć, w jaki sposób relaksować się i jak oddychać. Potem rozpoczynaliśmy medytacje, które od dziesięciu minut stopniowo wydłużaliśmy do piętnastu, do dwudziestu. Po tym okresie kilka osób poprosiło, abyśmy kontynuowali. Niektórzy zrezygnowali, ale pojawili się też nowi chętni, więc zaczęliśmy od początku. Takie były nasze początki. Grupa zmieniała się w miarę, jak kończyły się wyroki, ale wciąż przyciągaliśmy do siebie wystarczającą liczbę

nowych mężczyzn, aby trwać.

Dołączyło do mnie trzech wolontariuszy i prowadzimy medytację pod warunkiem, że przynajmniej jeden z nich będzie brał w niej udział. Zwykle znajduję coś do czytania lub fragment medytacji na rozpoczęcie spotkania. Przeznaczamy pięć minut na wyciszenie się i uspokojenie oddechu przy akompaniamencie cichej muzyki, następnie milczymy przez dwadzieścia minut. Włączamy też muzykę na kilka minut po medytacji, co pomaga nam z niej wyjść. Potem jeszcze przez kilka minut pijemy kawę i rozmawiamy. Czas wieczornych sesji jest bardzo ograniczony. Mamy szczęście pod tym względem, że dysponujemy dodatkowym pomieszczeniem dla tych, którzy z jakiegoś powodu nie mogą się wyciszyć. Osoby te szanując innych, wychodzą po cichu i tam czekają aż zakończymy medytację. Pomieszczenie to ma funkcję biblioteczki przy kaplicy, więc zawsze jest tam coś do czytania.

Przynoszę również dla nowo-przybyłych wydrukowane ulotki, które mogą wziąć ze sobą i poćwiczyć medytację samemu. Nowe osoby są zwykle należycie witane - wówczas wprowadzenie trwa trochę dłużej. Niektórzy z mężczyzn to regularni bywalcy kaplicy, inni nie. Wszyscy są mile widziani

Kiedy zakładałam grupę, mieliśmy listę osób, które będą w niej uczestniczyć. Jednak wciąż nowe osoby dostały pozwolenie, żeby przyjść, tak że wkrótce grupa stała się otwartą.

Raz, czy dwa razy musiałam zabronić przychodzenia osobom, które sprawiały problemy, jednak rdzeń grupy jest na tyle mocny, że przyciąga do siebie tych, którzy rzeczywiście SĄ poszukującymi, a problemy zdarzają się bardzo rzadko.

W tym roku zbudowałam za pomocą płótna labirynt o polu pięciu i pół metra kwadratowego, więc na zmianę – w jednym tygodniu medytujemy chodząc, w następnym siedząc. Niektórzy z mężczyzn wolą spacerować, inni preferują ciszę. Wieczorem, kiedy korzystamy z labiryntu, jesteśmy zrelaksowani. Kiedy wchodzi mężczyźni, gra już cicha muzyka. Ci, którzy chcą, zaczynają spacerować. Są przy tym bardzo cierpliwi, świadomi innych spacerujących i ich własnych ścieżek. Przypominają mi mnichów w klasztorze. Ci, którzy nie chcą chodzić, medytują na siedząco z muzyką w tle. W miejscu, gdzie tak nie wiele mają wyborów, myślę że cenią sobie sytuację, w której stają się odpowiedzialni na tyle, by samemu dokonać wyboru. (Po raz pierwszy wprowadziłam labirynt latem, pewnego gorącego wieczoru, po kilku dniach brzydkiej pogody. Byłam spokojna o to, jak się on sprawdzi, jako że myślałam, że przyjdzie niewielka grupa, a zjawilo się czternastu mężczyzn! Przygotowałam dla nich małą ulotkę i wytłumaczyłam, co będziemy robić,



że nie będziemy się śpieszyć, ale będziemy uważni na innych, by zostawić im ich własną przestrzeń. Byli kapitalni! Bardzo skupieni, myślący o potrzebach innych. Powiedzieli, że było to dla nich dosyć poruszającym doświadczeniem.)

W minionych latach w cieplejsze letnie wieczory odwoływałam spotkania, ponieważ mężczyźni lubią wtedy wyjść na powietrze i trochę poćwiczyć, jednak w tym roku kontynuowałam spotkania i około dziesięć-czternaście osób nadal regularnie przychodziło.

Niektórzy mówią, że kaplica jest niezwykle oazą spokoju w tym pełnym napięcia miejscu, a oni przychodzą właśnie ze względu na tę ciszę. Są i tacy, którzy zaczęli wstawać wcześniej by medytować w swoich celach.

Nieustannie jestem pod wrażeniem ich zaangażowania. W ubiegłym tygodniu na przykład, pewnego przyjemnego sierpniowego wieczoru przyszło szesnastu mężczyzn, w tym troje nowych, zachęconych przez stałych bywalców. Razem z wolontariuszami było dwadzieścia osób, mimo to aż do końca spotkania panowała głęboka cisza i spokój. O grupie mężczyźni dowiadują się z ulotek, jakie są rozdawane po przybyciu do więzienia, jednak oprócz tego, reklamują ją sami, opowiadając o niej.

Każdemu mogłabym poradzić: ucz się od tych mężczyzn, a zostanie ci to szczerze wynagrodzone.

*Mary Cousins*

Dziękuję Urszuli za udostępnienie korespondencji mailowej a Janinie Suchockiej i Urszuli Kotowskiej za tłumaczenia korespondencji!

**Paulina Leśniak**  
Koordynatorka WCCM.PL

\* **GOGI** jest organizacją charytatywną pomagającą zagrożonym lub skazanym osobom dokonywać wartościowych wyborów i zmienić ich niszczący sposób życia. Poprzez pracę z więźniami Mara Leigh Taylor stworzyła Rapid Change Therapy, skuteczną metodę szybkiej, trwałej, behawioralnej i kognitywnej zmiany zachowań skazanych mężczyzn, kobiet i dzieci.  
<http://www.maraleightaylor.com/> ,  
<http://www.gettingoutbygoingin.org>

\*\* **WAYLAND**, męskie więzienie kategorii C w Wielkiej Brytanii. Zbudowane w 1985 roku zawiera osiem zamkniętych oddziałów, z tego dwa przeznaczone dla resocjalizacji skazanych za przestępstwa na tle seksualnym.

## Przed ścianą

*Nazywam się Patrick Carroll i odbywam karę 15 lat więzienia. Z medytacją zetknąłem się przelotnie po raz pierwszy w 1992 roku, kiedy miałem już za sobą cztery i pół roku odsiadki mojego pierwszego wyroku. Nie mogłem sobie poradzić z resocjalizacją, powrotem do ludzi i normalnego życia. Mój brat zaproponował bym poszedł z nim na medytację do grupy, do której uczęszczał od pewnego czasu. „Dobra spróbuję czegokolwiek” pomyślałem. I poszedłem. Zdziwiło mnie, że prawie wszyscy w grupie to byli emeryci. Prowadzący ksiądz mówił o medytacji i mantrze Maranatha. Moja głowa i życie pełne były w tym czasie innych zmartwień niż mantry, ale zostałem z nimi tego wieczora do końca spotkania. Odkryłem coś czego nie znałem, że jak siądziesz i zaczniesz wraz z oddechem powtarzać mantrę, to na chwilę wieszasz na kołku twoje kłopoty. Było to dla mnie coś nowego zważywszy, że do tej pory moje myśli gonily w głowie, ta zaś przypominała ulicę podczas gwałtownych rozruchów. Wtedy nie miałem zielonego pojęcia, że tamten wieczór z mantrą nauczy mnie czegoś, co pozwoli mi przetrwać przez najgorszy czas mojego życia.*

*Zaraz potem dostałem drugi wyrok za napad na bank z bronią w rękę. Jak mnie zamknęli, to nie mogłem dać sobie z tym rady, czułem się totalnie wysadzony z siodła i opuszczony. Dostawałem szału. Na dodatek byłem Irlandczykiem i angielscy strażnicy, jak tylko mogli, to dawali mi nieźle podwójnie popalić. Przez wiele miesięcy zamykali mnie regularnie w izolatce. Głowa mi pękała od myśli, myślałem, że zwariuję. Przedemna rozpościerała się niekończąca się wyboista droga i sama myśl o tym doprowadzała mnie do białej gorączki. Karmiłem się swymi najgorszymi emocjami. Kompletnie nie wyrabiałem się zakrętach i to była ciężka jazda bez trzymanki. W dół, na samo dno szaleństwa. Aż pewnego razu dołożyli mi zdrowo za zachowanie i wsadzili do pustej celi, nic tam nie było, tylko maty na podłodze i krzesło na przeciwko pustej ściany. Siedziałem na nim i wylem z wściekłości. Zacząłem mocno sapać i nagle, nie wiem skąd i jak, w to wściekle oddychanie wskoczyła mantra Maranatha. Wtedy jeszcze tego nie wiedziałem, dziś jestem pewien, że to zadziałał Duch Święty. Trzymali mnie w tej izolatce po 23 godziny dziennie. Żeby nie stracić kondycji zacząłem ćwiczyć, robiłem pompki, przysiady i rozciągałem się. Potem medytowałem.*

*Po kilku tygodniach coś zaczęło się dziać. Strażnicy przestali się na mnie tak mocno jak zwykle wyżywać. Musieli zauważyć u mnie jakąś zmianę i zaczęli mnie lepiej traktować. To było w 1996 roku. Za rok, w 2003, mam zostać zwolniony warunkowo. Udało mi się dokonać czegoś cennego w czasie osiadywania kary. Zapisalem się na kilka kursów i zdałem testy kwalifikujące do warunkowego zwolnienia. Medytacja otworzyła mi nowe horyzonty. Widzisz, ona pozwala ci wyluzować, otworzyć serce i dać Bogu szansę na wolne doń wejście i wyjście. Często budujemy wokół naszych serc szczelne mury, bo jesteśmy zgorzkniali, bo nas skrzywdzono w dzieciństwie... zamykamy się i nikt nie ma szans by w nie wejść. Szukamy rozwiązań i kombinujemy w głowie ile się da, rzadko zaglądamy w serce. Jest takie opowiadanie o Bogu, który ukrył się w sercu człowieka, bo wiedział, że tam go nikt nie będzie szukał. Ja Go tam znalazłem – tam gdzie był przez cały czas. Dzięki Jego łasce nauczyłem się na nowo kochać i akceptować siebie. A to wszystko jest przecież taki proste: „Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga.”*

*Oddychanie jest bardzo ważne. Jak uda ci się zgrać mantrę i oddech to zatrzymasz się w tu i teraz. Myśli nie przestaną przychodzić, są jak długi pociąg towarowy. Daj im przyjąć i daj im odejść, nie zatrzymuj ich. Trzymaj się mantry. To coś czego nikt mi nie zabierze. A odkąd znalazłem Boga, nie czuję się już na poboczu życia. Znow zaczyna się ono mi zazieleniać. O nic Go nie proszę, On wie lepiej, czego mi potrzeba i co jest dla mnie najlepsze. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że wytrzymam do końca wyroku. A prawda jest taka, że ja go potrzebowałem! W życiu bym nie pomyślał, że kiedykolwiek tak powiem! Ale jak widać, wszystko wydarza się w jakimś celu.*

**Z Bogiem.  
„Patsy” Carroll**

Źródło: WCCM Newsletter, Jesień 2002



**F**ormalności dotyczące bezpieczeństwa zajęły nam kilka tygodni. Przepisy wejścia na teren więzienia wydawały się być dziwaczne, jak na przykład wymóg sandałów bez tylnego paska. Kiedy już dotarliśmy do Federalnego Więzienia w Corcoran w Kalifornii, nie można było nie myśleć o tym, dlaczego ktokolwiek chciałby wracać tutaj dobrowolnie. Wybudowane na pustyni, jest to miejsce z wyglądu i z założenia tak nieludzkie, że wydaje się jakby przeznaczone było dla aliens z kosmosu. Już 5000 lat temu ludzie ozdabiali ściany swych domów prymitywnymi malowidłami. Nic, absolutnie nic, nie zakłóca tutaj bezdusznej bezosobowości więziennych budynków, gdzie celem nadrzędnym jest całkowita kontrola i podporządkowanie. Im bardziej zbliżał się do nich nasz samochód, tym wyraźniej jawiła się oczom logika czworokątnych więziennych dziedzińców obwarowanych drutem kolczastym, wieże strażnicze i niskie budynki z oknami wychodzącymi na zewnętrzną stronę dziedzińców. To cena za amerykańskie bezpieczeństwo, koszmar, który stoi na straży nieposkromionych marzeń zachodniego wybrzeża Ameryki.

Jeżeli sztuka nie jest w stanie zagnieździć się w tym miejscu, to próbuje tego natura. Jakiś ptak, niczym pewien rodzaj recydywisty, zbudował sobie gniazdo pomiędzy drutami na samym szczycie wewnętrznej bramy. Wraz z trzema osobami z grupy medytacyjnej w Kingsburgu, które od kilku lat prowadzą medytację w tym więzieniu zadarliśmy w górę głowy patrząc na to nieposłuszeństwo i wyzwanie natury, jedyną łagodność w tym zupełnie pozbawionym zieleni miejscu. Siostra Carolyn, w podeszłym już wieku kapelanka więzienna, miała problemy z chodzeniem, więc podwoziłem ją do kaplicy małym wózkiem golfowym pustymi, wyznaczonymi pod kątem prostym drogami. Przypomniały mi się te z obozu koncentracyjnego w Bergen-Belsen. Siostra Carolyn jest jedyną katolicką kapelanką na 12.000 więźniów. Poza nią posługę tę sprawują dwaj protestancy pastorzy, na pół etatu muzułmański imam i żydowski rabin. Jak ten ptak recydywista siostra Carolyn sprzeciwia się nieludzkości tego miejsca i cichutko buduje duchowe gniazdo tym, którzy wdzięczni są za jej miłość.

Czeka na nas w kaplicy około trzydziestu osób. Mamy



dwie godziny czasu. Zaczynam od poznania się z Russ, z którym korespondowałem od pewnego czasu, a dzisiaj ma zostać przyjęty do oblatów benedyktyńskich Świato-  
wej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Zwykle oblaci byli tradycyjnie „dołączeni” do jakiegoś klasztoru, Russ będzie częścią „klasztoru bez ścian” naszej Wspólnoty. Będzie starał się żyć zasadami benedyktyńskiej stałości, nawrócenia i posłuszeństwa. Wzmianka o posłuszeństwie i stałości w otoczeniu tych murów wzbudza wśród obecnych wybuch śmiechu. Russ ma 35 lat, jest dobrze wykształcony, wnikliwy i z dużym poczuciem humoru. Kiedy z ubolewaniem wspominam o trudnościach życia za kratami, Russ przerywa mi mówiąc, że nie jest aż tak źle. Wystarczy trzymać się z daleka od złośliwych więźniów i strażników, którzy odgrywiają się za to, że jak byli mali to „ktoś zabrał im ukochaną zabaweczkę”. W drodze do kaplicy rzuca mi się w oczy kilka czarnych charakterów, wytatuowanych macho, którzy dumnie krocą po podwórku więziennym w otoczeniu swych bodyguards, holując za sobą rząd sługusów. Niektórzy z nich zza murów więzienia dalej pociągają za sznurki swych narkotykowych interesów, trzymając w ryzach skorumpowanych strażników i wykorzystując na wszelkie sposoby słabszych od siebie współwięźniów. Ale Russ powiedział kiedyś do swej matki: „Na świecie jest 6 miliardów ludzi, jest mało prawdopodobne mam, że ja jestem wśród nich najgorszym draniem”.

„...byłem w więzieniu, a przyszliście do Mnie”. Trzeba pójść do więzienia, żeby pojąć co naprawdę znaczą te słowa. Rozmawialiśmy o tej ewangelicznej scenie. Wszyscy mieli coś o sobie do powiedzenia. W ich zwierzeniach czuło się świeżość, dziwną radość, jakby poczucie odkrycia w sobie światła wewnętrznego, wszystkie owe oznaki rodzenia się autentycznej kontemplacji. Z oczu biła im pewność siebie, słuchali uważnie i żywo reagowali humorem. Pomyślałem, jakże cennym przykładem mogłaby być ta wymiana zdań dla ulepszenia naszych spotkań wspólnotowych. Kiedy ludzie mówiliby od serca, bez cienia dystansu i śladów wyraźnego na twarzach zażenowania i niepewności. Powiedziałem im, jak często czułem bliskość Królestwa Bożego właśnie w więzieniach i innych miejscach społecznego marginesu, o wiele częściej niż na zgromadzeniach religijnych, gdzie całe to w nich Bożo-gadanie bezskutecznie starało się sprowadzić Boga

z nieba na ziemię. Po dyskusji zaśpiewaliśmy pieśń i przez pół godziny siedzieliśmy w ciszy medytacji. Kiedy w Apokalipsie św. Jana dokonano się otwarcie siódmej pieczęci „zapanowała w niebie cisza jakby na pół godziny.” Jakże rzadko w naszych kościołach znajdujemy dziś tę chwilę sabatowego odpoczynku.

Jeszcze jedna pieśń, krótka przemowa i Russ został oblatem. Kilku z jego najbliższych przyjaciół zostało, by towarzyszyć mu, gdy przyjmował medalik i Regułę św. Benedykta i składał swój podpis. Mówił o tym, co to dla niego znaczy: poczucie żywej transcendencji i wspólnoty w świecie, który robił wszystko, by zdławić człowieka i jego więzi. Wyszliśmy na słońcem palony dziedziniec, minęliśmy oparte o siatkę gangi i strażników bez uśmiechu, wszystko to było niczym koszmarny plac zabaw, na którym tylko oczekiwano najgorszego, co mogła pokazać ludzka natura. Pożegnałem się z Russ, uśmiechał się błogo, pełen łaski chwili. Przez мгновение oka pozazdrościłem mu tego, że może w środku swego zranienia przeżywać to co najgłębsze, wolny od wszelkich naszych bogobojnych słów.

Więzienie jest lustrzanym obrazem klasztoru, tak jak totalitarny reżim jest tym, co Rene Girard nazywa „monstrualnym dublem” Kościoła. Najgorsze wydarza się, kiedy ci, którzy mają przewodzić chcą kontrolować umysły pozostałych. W końcu zawsze kończy się to porażką, ale ta żądza na nowo ożywia demony przewidywalności i uniformizmu, jest tak ilekroć prawidła nauki czy systemu społecznego przykładowe są do tego, co żywi się duchową przestrzenią i osobistą wolnością. Pokusa ta jest oczywiście obecna i w Kościele. Tylko jego pogranicza i mistycy gwarantują mu nieuchronną odnowę, co wyraził św. Benedykt, kiedy stwierdził, że najlepsze wydarza się wtedy, kiedy wyjątki stają się regułą.

„Nawet wróbel dom sobie znajduje i jaskółka gniazdo, gdzie złoży swe pisklęta: przy Twoich ołtarzach, Panie Zastępów, mój Królu i mój Boże!” Te słowa psalmu zabrzmiały w mojej pamięci, jak wyprowadzono nas przez bramę z ptasim gniazdem między kolczastymi drutami. To, co święte, jawi się czasem jako śmieszne i nieprzewidywalne. Ale jeszcze większą tajemnicą jest Russ krocący drogą Reguły św. Benedykta, jako jeden z tych, których traktujemy tak nie-ludzko. A jednak właśnie wśród nich może zaświecić oślepiająco chwała człowieczeństwa.

Laurence Freeman, OSB  
maj 2004

# Z DAŁA OD CIENI

*Zimą 2000 roku zostaliśmy poroszeni przez kapłankę więzienną Margaret Wiseman do Mulawy w Silverwater\*, aby pomóc w stworzeniu chrześcijańskiej grupy medytacyjnej dla osadzonych tam kobiet. Dwaj augustianie zaproponowali pięciodniowy kurs zatytułowany: „Jak medytować?“, który spotkał się z dużym zainteresowaniem. Niektóre osoby uczestniczyły w nim regularnie, a wiele przychodziło co któryś tydzień, z czystej ciekawości, aby dowiedzieć się czego on dotyczył.*

Na początku 2001 zaczęliśmy medytację w grupie więźniarek, od tego czasu spotykamy się bez przerw, regularnie, co tydzień. Są dni kiedy przychodzi kilka osób, innym razem pojawia się spora grupa, kilkunastu kobiet. Ostatnio miały one trudności z uzyskaniem pozwolenia opuszczenia ich skrzydła budynku i pójścia do kaplicy, a to ze względu na chroniczny brak personelu - nie miał ich kto eskortować. Wtedy Margaret i ja medytujemy we dwójkę, zachowując je w naszych sercach. Wiemy, jak bardzo chcą być z nami, kaplica jest dla nich przestrzenią wolności i wspólne siedzenie wiele dla nich znaczy. Niektóre kobiety od samego początku bardzo przyciągał ten rodzaj modlitwy. Jak powiedziała mi niedawno Katherine, jedna z więźniarek, czuje ona prawdziwy głód tej modlitwy i pokoju, jaki jej przynosi. Dla nich modlitwa i relacje z Bogiem nie są sprawą uboczną, lecz stanowią centralną oś życia. Stawką jest przetrwanie w surowym, a czasami srogim klimacie więzienia. Niektóre wyznały, że praktykują codziennie i odkrywają, iż w sposób zupełnie naturalny powracają do swojego świętego słowa (mantry) w ciągu dnia, w momentach szczególnie trudnych.

Przed medytacją wykonujemy zwykle kilka ćwiczeń relaksacyjnych ciała i umysłu. Następnie Margaret czyta fragment Ewangelii, Listów św. Pawła czy jeden z Psalmów. Okazuje się, że kobiety te mają bardzo silną więź ze Słowem. Podczas zorganizowanych kilka lat temu dla kilku więźniarek dni skupienia opowiadały, jak czas przymusowej izolacji stał się dla nich nauką ufnego oddania się w ręce Boga. Życie w więzieniu często charakteryzuje się poczuciem bezsilności. Nie masz żadnego wpływu na swoją rodzinę, na zwolnienie za kaucją, długość odbywania wyroku, terminu zwolnienia czy przenosin w ramach systemu więziennego. Jakoś trzeba przetrwać w przygnębiającym otoczeniu i na ile to możliwe podtrzymać nadzieję i zachować spokój. Powiedziały nam, że zdarza się, iż przypominają sobie aby medytować, kiedy „to tracą” i że

nawet wśród przerastających się trudności tli się w nich poczucie ufności, że „wszystko będzie dobrze”. Wyznania te były dla nas, prowadzących rekolekcje, bezcennym darem i dotknęły nas bardzo głęboko.

Kiedy grupa startowała zastanawialiśmy się czy więźniarki będą w stanie wysiedzieć nieruchomo albo wytrzymać bez papierosa przez całe 20 minut. Okazało się jednak, że nie było to dla nich żadnym wielkim problemem, nie trzeba było długo czekać zanim poczuły smak medytacji i wkrótce pojawił się wśród nich duch przyjaźni i wzajemnego wsparcia. W sobie tylko znany sposób szybciej ucinają sporadyczne próby wykorzystania spotkania w innych celach. Zdarza się, że kiedy medytujemy stajemy w otwartych drzwiach kaplicy strażnik. Pamiętam, jak udało mi się uchwycić na twarzy jednego z nich najpierw szok, potem zdziwienie, a w końcu szczerzy podziw, kiedy zobaczył skupienie tych kobiet, które dobrze przecież znał w zupełnie innych odsłonach.

Nie jedna z nich ma na sumieniu brutalne przestępstwa i wielką trudność sprawia im zaakceptowanie i wybaczenie sobie samej. Medytacja pomaga im zmierzyć się z faktami i doświadczyć miłości Boga, miłości bez względu na wszystko. Powszechnie znany był przypadek jednej więźniarki, która kompletnie wyparła szczegóły poważnego przestępstwa, jakiego się dopuściła; niedawno stwierdziła, a inne kobiety w rozmowach z kapłanami potwierdziły to samo, że medytacja pomogła jej stopniowo zacząć mierzyć się z tragiczną przeszłością.

Wiele z nich ma za sobą historie uzależnienia od narkotyków, często będąc ofiarami molestowania w dzieciństwie. Jedna z nich powiedziała mi, że medytacja staje się szczególnym miejscem, do jakiego może się udać, odmiennym niż umysł, który zazwyczaj przypomina „strefę wojny”. Dzieląc się między sobą przeżyciami kobiety przyznawały, że popełniały przerażające przestępstwa dla narkotyków, po to by doznać uczucia podobnego do tego, jakie przynosi im medytacja, z tą różnicą, że ona nie kosztuje.

Na nasze czwartkowe popołudniowe spotkania przychodzi kilka więźniarek Aborygenek, które niejako „stworzone” są do modlitwy w ciszy. Zdaje się to mieć związek z dadirri - ich praktyką cichej, nieporuszonej świadomości i głębokiego, wewnętrznego zasłuchania. Często, po naszych wspólnych chwilach ciszy, uczą nas tego w prosty sposób i zawsze wtedy jestem po wrażeniu ich głębo-



kiej i osobistej więzi z Jezusem. Życzę im, aby były w stanie zabrać ze sobą choćby część bogactwa tych chwil do życia poza więzieniem, ze wszystkimi jego wyzwaniem, które ze sobą przyniesie.

W ciągu minionych lat przeżyliśmy wiele wyjątkowych chwil, z których szczególnie pozostały mi w pamięci dwie wizyty ojca Laurence'a Freemana, mnicha z zakonu benedyktynów, duchowego przewodnika Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Trzeciego razu kobiety były zamknięte i nie mógł z nimi medytować. Kiedy przyjechał we wrześniu 2001 roku bardzo był poruszony przyjęciem, jakie mu zgotowały, ich entuzjazmem dla medytacji, wzajemnym sobie oddaniem i bijącym od nich poczuciem godności. Podzielił się doświadczeniami z podróży do przeróżnych grup medytacyjnych na całym świecie, a szczególnie tych w więzieniach na Filipinach, w Stanach Zjednoczonych i o jednej z nich, którą często odwiedza w więzieniu dla mężczyzn w Wormwood Scrubs koło Londynu. Uważnie słuchały, gdy mówił im o Bogu, którego znajdujemy w czasie i miejscach najmniej spodziewanych. Medytacja otwiera nasze serca, tak że możemy odnaleźć radość w najbardziej nieprawdopodobnych sytuacjach, nawet jeżeli nie otrzymujemy tego, co uważamy za niezbędne do szczęścia. Dla wszystkich nas było to niezwykle poruszające, także dla kilku medytujących więźniarek buddystek, które z tej okazji przyszły na spotkanie naszej grupy. Czysta łaska! stwierdziły. Ojciec Laurence mówił również o zbliżającej się „Drodze Pokoju 2001” z udziałem Dalailamy w Belfaście i o tym, że wspomni o kobietach z Mulawy w swoim inauguracyjnym wystąpieniu. Poprosił je, aby przesłały mu ich błogosławieństwo. Oto co napisały i przesłały:

**MY, KOBIETY OSADZONE  
W WIĘZIENIU MULAWA (CO W JĘZYKU  
ABORYGENÓW OZNACZA Z DAŁA  
OD CIENI) SOLIDARYZUJEMY SIĘ Z WAMI  
ZGROMADZONYMI W BELFAŚCIE.**

**NASZE CIAŁA MOGĄ BYĆ UWIĘZIONE,  
ALE NASZ DUCH WZLATUJE WOLNY  
I MOŻEMY ZACHOWAĆ POKÓJ W NASZYCH  
SERCACH I PRZESŁAĆ WAM TAM  
ZGROMADZONYM BŁOGOSŁAWIEŃSTWO.**

**MODLIMY SIĘ, ABYSMY WSZYSCY,  
A SZCZEGÓLNIE MIESZKAŃCY BELFASTU,  
PRZYJMOWALI SIEBIE Z OTWARTYMI  
SERCAMI, OTWARTYMI UMYŚLAMI  
I OTWARTYMI DŁOŃMI, TAK, ABY MOGŁY  
ZATRIUMFOWAĆ POKÓJ I HARMONIA.**

**CAED MILE FALTE !! NIECH ZAWSZE SPOCZNIE  
NA WAS BŁOGOSŁAWIEŃSTWO TYSIĄCA  
UŚMIECHÓW!!**

Już na samym początku spotkań narodził się projekt, który urzeczywistnił się cudownym (!?) zbiegiem okoliczności. Kaplica więzienna okazała się za mała dla naszych celów i wymagała pilnego powiększenia. Gubernator mógł nam tylko zagwarantować przekazanie przylegającego do niej terenu, ale żadnych funduszy. W bardzo krótkim czasie napłynęły datki: od zgromadzenia Św. Wincentego a Paulo, Sióstr Józefitek itp., w sumie 6500 dolarów. Zostały zamówione kostka brukowa, płócienne daszki, rośliny i farba na ściany. Materiały te zostały właściwie wykorzystane dzięki sugestiom i z pomocą funkcjonariuszy, więźniów, a nawet dostawców! To, co teraz

**CZĘSTO ROZPOCZYNAMY SPOTKANIA  
Z OPÓŹNIENIEM, CZEKAJĄC, AŻ WSZYSCY  
SIĘ ZBIORĄ, ALBO CZEKAJĄC NA GRUPĘ  
ZAMKNIĘTĄ TEGO DNIA Z JAKIEGOŚ POWODU  
I NIGDY NIE JEST WSZYSTKO „W PORZĄDKU”.  
A JEDNAK DOBRZE WIEMY, ŻE TYDZIEŃ  
W TYDZIEŃ, KIEDY SIEDZIMY RAZEM  
W DUCHU MIŁUJĄCYM NAS WSZYSTKICH  
WYDARZA SIĘ COŚ WIĘKSZEGO,  
NIŻ MOŻEMY SOBIE UŚWIADOMIĆ.**

mamy, to otwarta przestrzeń dla osób wszystkich wyznań (a także dla tych, którzy po prostu chcą побыć w ciszy), wybrukowana i pomalowana, z miłością i troską obsadzona roślinami, ze źródłem wody na samym środku i nieustającym napływem kobiet gotowych doglądać zieleni. Komisarz, otwierając ją szczerze docenił naszą inicjatywę mówiąc, że stanie się ona wzorcem dla świętych przestrzeni planowanych w pozostałych więzieniach. Był to widomy znak wydawania medytacyjnych owoców, które przelotnie ujrzałyśmy tu w Mulawie.

Tuż przed świętami Bożego Narodzenia, Katherine i Karen zapytały mnie, czy mogłyby następnego razu poprowadzić grupę. To był kamień milowy w życiu grupy. Tak się teraz złożyło, że Margaret wyjechała na sześć tygodni, a ja nie mam pozwolenia na wizyty więzienne

w pojedynkę. Katherine i Karen postanowiły kontynuować grupę na placu więziennym. Zorganizowały jakiś odtwarzacz, baterie, my dałyśmy im taśmy z nauką Johna Maina. Siadają na ziemi w dwóch półkęgach tuż koło drucianej siatki płotu, wraz z kobietami z jego drugiej strony. Trudno nam czasami znaleźć słowa by opisać jak Duch Św. działa wśród tych kobiet.

W zeszłym roku po długotrwałych przygotowaniach australijska stacja radiowa ABC nagrała program o Medytacji Chrześcijańskiej w Mulawie. Więźniarki mówiły w nim z wielką wewnętrzną otwartością o tym, czym ona dla nich jest. Jedna wyznała, że podczas medytacji zapomina o tym, że jest za kratami; inna, że bywała już w gorszym więzieniu niż Mulawa, zamknięta w swej własnej głowie i jak poznanie Jezusa dało jej ogromne poczucie wewnętrznej wolności. Żałowała jedynie, że trzeba było wyroku i krat, żeby to odkryć.

Zbyt wcześnie jeszcze, by stwierdzić, czy medytacja przyczyni się do długotrwałej resocjalizacji tych kobiet. Nie to jednak było i jest naszym celem, chociaż gdyby tak się stało, to byłaby to szczęśliwa wiadomość. Co jednak już zostało dostrzeżone przez niektórych funkcjonariuszy i personel medyczny Mulawy, to pewna zmiana środowiskowa, więźniarki zachowują się inaczej, niż można by się tego zwyczajowo po nich spodziewać. A to zdaje się otwierać pole wielu możliwościom.

Patrząc z perspektywy ostatnich dziesięciu miesięcy, to co zdumiewa, to naturalność z jaką wszystko się z czasem samo z siebie rozwinęło. Często rozpoczynamy spotkania z opóźnieniem, czekając, aż wszyscy się zbiorą, albo czekając na grupę zamkniętą tego dnia z jakiegoś powodu i nigdy nie jest wszystko „w porządku”. A jednak dobrze wiemy, że tydzień w tydzień, kiedy siedzimy razem w Duchu miłującym nas wszystkich wydarza się coś większego, niż możemy sobie uświadomić.

Judi Tylor, Sydney, WCCM Australia

**\* The Silverwater Women's Correctional Centre (Oddział Zamknięty dla Kobiet w Silverwater) jest częścią większego kompleksu więziennego położonego około 15 km od Sydney w Australii.**

Tłum. Janina Suchocka/Andrzej Ziółkowski

[Artykuł powstał z dwóch tekstów Judi Tylor z roku 2001 i 2005

– przyp. redakcji]

# WIĘŹNIARKI WSPÓŁCZESTNICZĄ W OBCHODACH ŚWIATOWYCH DNI MŁODZIEŻY



**Benedyktyn z Wielkiej Brytanii angażuje więźniarki z zakładu karnego w Sydney w obchody Światowych Dni Młodzieży modląc się z nimi w zapomnianej tradycji medytacji chrześcijańskiej.**

**Anthony Barich, SYDNEY, Australia,  
18 LIPCA, 2008 (Zenit.org)**

Krzyż Światowych Dni Młodzieży odwiedził wcześniej Zakład Poprawczy dla Kobiet w Silverwater. W czwartek o. Laurence Freeman medytował wraz z więźniarkami. Kobiety praktykują tę formę modlitwy już od sześciu lat. O. Laurence Freeman: „Kapelan, który uczy więźniarki medytacji potwierdza opinię strażników i władz więziennych, że kobiety, które medytują zmieniły się w zachowaniu i wykazują się dobrym samopoczuciem psychofizycznym. Trzeba je trochę napominać, gdyż wiele z nich przeszło przez traumatyczne wydarzenia lub było wykorzystywanych, ale po kilku sesjach medytacyjnych widać to, co św. Paweł nazywa owocami Ducha Świętego: miłość, pokój, łagodność, opanowanie — to bardziej wewnętrzne doświadczenie niż coś, co da się dostrzec z zewnątrz.” O. Freeman mówi, że więźniarki „uzyskują autentyczną opiekę i uwagę i duchowe przewodnictwo, i tylko w tym kontekście medytacja ma dla nich znaczenie”.

Benedyktyński zakonnik wyraził opinię, że skoro obchody Światowych Dni Młodzieży ogarnęły całe miasto Sydney, również więźniarki powinny mieć okazję doświadczenia tego samego działania Ducha. O. Freeman: „Chcieliśmy zapewnić im łączność ze Światowymi Dniami Młodzieży. Kiedy zaczęliśmy z nimi medytować, poczuliśmy, że znaleźliśmy się w samym sercu Kościoła, co nie zawsze równoznaczne jest z miejscem przebywania papieża i kardynałów — to również tam gdzie obecni są ludzie biedni, cierpiący, zapomniani przez innych”.

## Chwila łaski

W sesjach medytacyjnych prowadzonych w duchowości benedyktyńskiej mogą również uczestniczyć młodzi pielgrzymi.

O. Freeman: „Podstawowe chrześcijańskie rozumienie medytacji jest takie, że oto sam Duch Święty jest obecny w głębi naszej istoty, w naszym sercu, i jeśli chcemy doświadczyć tej obecności i być przez nią wzmocnieni, nie doświadczymy tego zewnątrz, ale poprzez głębokie wewnętrzne przebudzenie. Mam nadzieję, że zarówno pielgrzymi przybywający na Światowe Dni Młodzieży jak i więźniarki tego doświadczą.”

Wspólnota medytacji chrześcijańskiej była gospodarzem sesji medytacyjnych w kościele Paddington Uniting Church na Oxford Street.

W odpowiedzi na zachętę Benedykta XVI do spędzenia czasu w milczeniu, oddaniu się cichej refleksji podczas głośniejszych, pełnych hałasu Dni Młodzieży, kardynał George Pell z Sydney powiedział, że centrum medytacji chrześcijańskiej może być tym miejscem, którego potrzebują pielgrzymi.

„Wiele łask spłynie na was podczas tych dni”, powiedział kardynał pielgrzymom z grupy medytacyjnej. „Modlę się, aby łaski modlitwy kontemplacyjnej również dotknęły waszych serc i wzbogaciły całe wasze życie. Czas spędzony w milczeniu w centrum medytacji chrześcijańskiej może okazać się momentem łaski, która do was wychodzi, byście się mogli w niej znaleźć”.

O. Laurence Freeman powiedział, że „medytacja staje się na powrót uznaną formą modlitwy, a jej praktyka nie jest już dłużej postrzegana jako wywodząca się z tradycji buddyjskiej”.

Przekład: Piotr Ducher

# W POSZUKIWANIU WOLNOŚCI UMYSŁU

## Nauczyciele buddyzmu w pracy z mężczyznami w więzieniu California Men's Colony (CMC)

*W każdy środowy wieczór, grupa od 25 do 60 mężczyzn gromadzi się w skromnym pomieszczeniu szarego bloku, położonym na północ od San Luis Obispo. Siadają na poduszkach lub składanych, metalowych krzesłach, aby spędzić pół godziny na medytacji, po której następuje wykład na temat buddyzmu.*

Mężczyźni siadają w kręgu przed ołtarzem z palącym się kadzidłem i małą figurką Buddy. W jeden z ostatnich wieczorów, gdy nauczyciel łagodnym głosem instruował, aby oddychać głęboko i wyciszać umysł, mężczyźni starali się oddzielić od hałasów, głośnej muzyki i odgłosów, które przenikały do ich sanktuarium ciszy. Odgłosy te dochodziły z placu w więzieniu o nazwie California Men's Colony (CMC).

To jedna z najprężniejszych medytujących grup buddyjskich w hrabstwie San Luis Obispo, której spotkania odbywają się za zamkniętymi bramami więzienia.

### Różne ścieżki

Kiedy Mike Sievert, pomocnik naczelnika, po raz pierwszy obserwował buddyjską grupę w ich pokoju w CMC, zdumiał się na widok braku jakichkolwiek kulturowych czy wiekowych barier.

*„To wszystko pozostaje przed wejściem”, wyjaśnił Thomas Fox, który z garstką współwięźniów zakładał grupę dwa naście lat temu.*

Inny osadzony, Robert Ripley, wspominał, że kiedy niedawno członek ich grupy, transseksualista, zmarł, cała grupa uczestniczyła w ceremonii ku jego pamięci.

*„Pokazaliśmy, że nasza wzajemna troska nie zna żadnych granic”, powiedział Ripley. „Nie liczy się rasa, religia, czy seksualne orientacje.”*

Na czele grupy stoi dwoje miejscowych nauczycieli: Mark Bloodgood- założyciel grupy Zazen w San Luis Obispo i Nancy Hilyard z sangi White Heron, którzy co tydzień,

bezinteresownie poświęcają swój czas wraz z dwójką kapłanów z Centum Zen w Los Angeles: Nagy i Koan, którzy służą pomocą raz w miesiącu.

W kwietniu w trakcie wizyty kapłanów, odbyły się po medytacji prywatne rozmowy Nagy z osobami, które chciały zadać pytania dotyczące ich praktyki. Inni, siedząc w skupieniu, słuchali wyjaśnień Koan na temat radzenia sobie na sposób pokojowy z cierpieniem i brakiem harmonii w świecie. Dyskusja tym razem była krótsza niż zwykle po to, by obecny tam reporter mógł zadać więźniom pytania i dowiedzieć się więcej na temat ich praktyki. Sami więźniowie nie mieli nic przeciwko, że ktoś zakłóca im święty czas, wręcz z ochotą dzielili się informacjami dotyczącymi pozytywnego wpływu, jaki buddyzm wywarł na ich życie. *„Sądzę, że ta grupa naprawdę, pod wieloma względami, ocaliła mi życie”, wyznał Ripley.*

*„Pomogła mi radzić sobie z moim życiem w więzieniu, moimi niedostatkami, z tym jak dokonywać wglądu w siebie.”*

Ripley, który stwierdził, że czyta na temat buddyzmu wszystko, co tylko wpadnie mu w ręce, powiedział, że to co zawdzięcza buddyzmowi to: *„zrozumienie skąd biorą się nasze emocje i uczenie się, jak uważać na swoje reakcje.”*

Laos Schuman, przewodniczący grupy buddyjskiej, stwierdził, że nauczył się być bardziej świadomym.

*„Nie przejmuję się drobiazgami. Wiele po prostu po mnie spływa” - powiedział.*

Inny więzień dodaje: *„Wszystko, co robiłem w życiu było motywowane albo strachem albo gniewem. Nie wiedziałem o tym aż do momentu, kiedy zjawiłem się tutaj.”*

Ripley stwierdził, że to przede wszystkim taki brak świadomości sprawił, iż większość z nich skończyła w więzieniu.

*„Buddyzm wymaga, abyśmy działali świadomie” - powiedział. „A także wiedzie nas do tego, że w różnych sytuacjach odpowiadamy świadomie zamiast gwałtownie reagować. Taka odpowiedź prowadzi do zmniejszenia zachowań kryminalnych.”*

Zasługi w uczeniu ich tej niezbędnej świadomości Fox przypisuje Nagy.

*„Nauczył nas, że każdy czyn i każda myśl nie pozostaje bez echa. To miało na mnie największy wpływ” - stwierdził Fox.*

Fox, który już 27 lat spędził w więzieniu powiedział,



że przez pierwszą dekadę był „wściekły jak diabli.” Teraz nawet strażnicy doceniają jego spokojne zachowanie i przysyłają do niego na rozmowę nowych więźniów, którzy nie radzą sobie z wybuchami złości.

*„To musi oznaczać, że nie jestem już tym samym dupkiem, jakim kiedyś byłem” - mówi śmiejąc się.*

Więzień Neil Stanford powiedział: *„To najhałaśliwszy czas spokoju, jaki mam. Chodzi o odnalezienie spokoju dla siebie po to, bym mógł go wyrażać.”*

I rzeczywiście więźniowie wyrażają go w praktyce. To właśnie członkowie buddyjskiej grupy CMC wpadli na pomysł rozpoczęcia więziennego programu hospicyjnego, dzięki któremu więźniowie uczą się, jak okazywać wsparcie i troskę swoim umierającym kolegom. Są oni również pierwszą więzienną grupą buddyjską w kraju, która stała się częścią stowarzyszenia Buddhist Peace Fellowship, wspólnoty o światowym zasięgu, działającej na rzecz pokoju i sprawiedliwości społecznej.

Nadzieje, jakie grupa żywi na przyszłość to: obecność mnicha pracującego w pełnym wymiarze godzin, posiadanie własnej kaplicy i możliwość wielodniowych rekolekcji. Bloodgood przytacza badania, z których wynika, iż rekolekcje wpływają na obniżenie poziomu przemocy w więzieniach i zmniejszają recydywę. Wspomina film dokumentalny pt. „Odsiedzieć swoje, odsiedzieć Vipassanę”, na temat 10-dniowych rekolekcji w hinduskim więzieniu oraz wpływu, jaki on wywarł na osadzonych.

Bloodgood stwierdził, że jako wolontariusz w ciągu czterech lat swojej pracy z grupą, był świadkiem całkowitej przemiany więźniów.

*„Widzę zmianę w tym, jak radzą sobie z problemami w swoim środowisku i z uczuciem gniewu” - powiedział Bloodgood. „Wielu z nich odsiaduje karę dożywocia i pogodzili się z tym. Swoje otoczenie traktują jak klasztor.”*

*„Mam nadzieję, że grupa się utrzyma,” mówi Mark Cadiz, jeden z więźniów. „ Służy ona dobrze celom tej instytucji i służy ludziom, którzy poszukują nowej ścieżki.”*

Shawna Galassi  
Kalifornia 07.11.2007  
Tłum. Janina Suchocka

## MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA TRAFIŁA ZA KRATY ARESZTU



**P. Piesik, J. Strzelczyk**

*fort. wccm.pl*

**2009-09-08 00:13:39**

Ruth Fowler, działaczka Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej z Australii, uczyła wczoraj w częstochowskim Areszcie Śledczym wychowawców i psychologów sztuki medytowania. Częstochowska placówka penitencjarna jest pierwszą w Polsce, gdzie jest już praktykowana medytacja przez osadzonych w Oddziale Zewnętrznym w Wąsoszu i przez aresztantów w Częstochowie.

Inicjatorką wprowadzenia tej formy resocjalizacji była major Urszula Wojciechowska-Budzikur, psycholog i psychoterapeuta, zastępca dyrektora aresztu, sama praktykująca medytację chrześcijańską. - Medytować może każdy i w każdych warunkach - zapewnia Urszula Wojciechowska-Budzikur.

W Wąsoszu na ponad stu więźniów medytuje sześciu. Ale to dopiero początki. Do medytacji trzeba się po prostu przekonać. W areszcie, gdzie teraz przebywa 226 mężczyzn medytuje kilkunastu. Tu liczby często się zmieniają, bo aresztanci są po wyrokach przenoszeni do więzień, wychodzą też na wolność.

Jednym z medytujących jest Tomasz. Ma 32 lata, z czego kilka już spędził za kratami. Teraz czeka na kolejny proces, po ostatniej sześcioletniej odsiadce. - W areszcie jestem od pięciu miesięcy, od około dwóch medytuję. Postanowiłem spróbować po obejrzeniu, już tutaj w areszcie, filmu o medytujących więźniach w Indiach - opowiada Tomasz. - Wcześniej podchodziłem do

religii obojętnie. Teraz znajduję czas na modlitwę i medytuję rano, po szóstej, przez około pół godziny. W celi jest nas trzech. Nikt mi w medytacji nie przeszkadza. Zacząłem wreszcie myśleć o swoim życiu. Doszedłem do wniosku, że odsiedzę wyrok i zacznę nowe życie.

Ruth Fowler przekonuje, że medytować można nauczyć już małe dzieci. Ona sama uczy dzieciaki medytacji już w najmłodszych klasach. Podczas dziesięciominutowego seansu w częstochowskim areszcie medytowała razem z psychologami i wychowawcami. Metoda polega na powtarzaniu mantry - aramejskiego słowa ma-ra-natha (przyjdź Panie) w równo odmierzonych sylabach, zamknięciu oczu, rozluźnieniu i wsłuchaniu się w siebie.

Funkcjonariusze aresztu o medytacji chrześcijańskiej dowiedzieli się od Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur. Pierwsze doświadczenia są bardzo zachęcające i w ślad za częstochowskim aresztem oraz zakładem karnym w Wąsoszu powinny pójść inne placówki na terenie kraju. Medytujący budzą zrazu zainteresowanie innych skazanych, lecz to szybko mija. - Nie przypuszczałem, że medytacja może mieć tak pozytywny wpływ na człowieka - mówi Jarosław Opiłka, funkcjonariusz działu kwatermistrzowskiego.

Ruth Fowler twierdzi, że w Polsce jest na dobrą sprawę po raz pierwszy, poprzedniej wizyty z 1970 roku już nie pamięta. Najbardziej podoba jej się serdeczność i otwartość Polaków. Podkreślała, że medytacja chrześcijańska może pomóc każdemu w poznaniu prawdy o samym sobie. Aby nauczyć się medytacji, nie trzeba zaszywać się na pustyni, jak przed wiekami robili mnisi. Rozpocząć można w każdej chwili i w każdym miejscu.

## Jak wieki temu

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej odwołuje się do pierwszych eremitów chrześcijańskich. Jednym z nich był św. Paweł Pierwszy Pustelnik, patron zakonu paulinów. Z czasem jednak w chrześcijaństwie, poza klasztorami klauzurowymi medytowanie rzadko było praktykowane. Odradza się na Zachodzie, gdzie coraz więcej świeckich chrześcijan medytuje. Dalaj Lama przekonuje ludzi Zachodu, że nie muszą zostawać buddystami aby medytować. Wystarczy, że powrócą do korzeni chrześcijaństwa.



fol. wccm.pl

## Świadekstwo

*„Od kilkunastu dni przebywając w Areszcie Śledczym staram się odnaleźć spokój poprzez medytację chrześcijańską. Zainteresowała mnie ta forma modlitwy po obejrzeniu filmu o medytacji emitowanego w tutejszej jednostce. Powinienem zacząć od tego, iż nie czuję się człowiekiem bardzo wierzącym. Podjęcie przeze mnie praktyki medytacji było raczej sposobem, a bynajmniej próbą, wyciszenia się oraz częściowego zapomnienia o problemach dnia codziennego. Od około trzech tygodni staram się przynajmniej raz dziennie medytować w godzinach rannych, gdy miejsce, w którym przebywam jest jeszcze „uśpione”. Pora ta ułatwia mi skoncentrowanie się na mantrze. Przyznam szczerze, że popołudniowe lub wieczorne próby medytacji nie udają mi się w taki sposób jak poranne.*

*Początki mojej drogi są bardzo ciężkie, trudno się skupić na mantrze, a nie na tym wszystkim, co się dzieje wokół mnie i myślach wszystkich, które nieustannie przepływają przez moją głowę. Również trudne było znalezienie odpowiedniej pozycji ciała. Obecnie jestem mniej zniecierpliwiony brakiem znalezienia wewnętrznego spokoju, jak i pozycja ciała jest dla mnie o wiele mniej kłopotliwa. Nie wiem czy tak krótki okres prób medytacji dał mi jakieś wymierne korzyści, lecz nie zniechęcam się.*

*Odkąd staram się praktykować medytację zauważyłem, że stałem się mniej nerwowy, łatwiej skupiam uwagę na rzeczach ważnych i istotnych. Dochodzę do wniosku, że tylko dalsze praktykowanie medytacji może doprowadzić do tego, co odczuwają ludzie medytujący. Nie chcę się poddawać, gdyż uważam, że tylko dalsze praktykowanie pozwoli mi na zmiany i odnalezienie się w całości. Cieszy mnie, że osoby, z którymi przebywam w celi potrafią uszanować mój wybór i nie przeszkadzają mi w medytacji, wręcz przeciwnie starają się zapewnić spokój i ciszę każdego ranka”.*

Tomek  
21.07.2009

# MEDYTACJA JAKO NARZĘDZIE RESOCJALIZACJI

## MEDYTACJA - SZANSA NA WEWNĘTRZNĄ WOLNOŚĆ

**W** dniu 15.06.2009r. w Areszcie Śledczym w Częstochowie odbyła się odprawa służbowa, podczas której z-ca dyrektora, mjr Urszula Wojciechowska-Budzikur /psycholog, psychoterapeuta, praktykująca Medytację Chrześcijańską/ przedstawiła medytację, jako narzędzie resocjalizacji, a także ofertę dla samych funkcjonariuszy, którzy z racji specyfiki swojej pracy narażeni są na wielorakie obciążenia psychiczne. Spotkanie składało się z dwóch części. Pierwsza, wykładowa, dotyczyła pojęcia medytacji, jej uwarunkowań religijnych i kulturowych, efektów badań naukowych nad jej skutecznością oraz podejmowanych w Polsce (i wielu krajach świata) prób wykorzystywania medytacji w pracy z więźniami, a także podejmowanie praktyki przez osoby pracujące z innymi ludźmi, lekarzy, pedagogów, czy też wprowadzanie medytacji do przedszkoli i szkół. W części drugiej funkcjonariusze obejrzeli film „Odsiedzieć swoje. Medytacja Vipassana w indyjskich więzieniach”<sup>\*</sup> oraz telewizyjny wywiad<sup>\*\*</sup> z o. Laurencem Freemanem, duchowym kierownikiem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Mało kto wie bowiem, że medytacja jest głęboko zakorzeniona także w tradycji chrześcijańskiej. Praktykowali ją w pierwszych wiekach po narodzeniu Chrystusa eremici zwani Ojcami i Matkami Pustyni. Do medytacji zachęcał między innymi Jan Kasjan (IV/V w. n.e.), a później św. Benedykt (V/VI w.n.e.) Stopniowo Kościół katolicki zapomniał o tej metodzie modlitwy. Za współczesnego odnowiciela jednego z nurtów medytacji chrześcijańskiej uchodzi John Main OSB, który sam zetknął się z medytacją na Wschodzie, a którego uczniem jest właśnie Laurence Freeman OSB. John Main proponował, by medytując od 20 do 30 minut, dwa razy dziennie, powtarzać mantrę MARANATHA, co w języku aramejskim, którym posługiwał się Chrystus, znaczy: Przyjdź, Panie!

Medytacja nie jest już dzisiaj zarezerwowana wyłącznie dla mnichów i mniszek. Każdy człowiek ma w sobie zdolność do kontemplacji. Medytacja jest prosta, ale nie łatwa. Nie ma tu żadnych skomplikowanych teorii czy technik do opanowania. Potrzebna jest przede wszystkim wierność podjętej praktyce. Kilka dni po spotkaniu z funkcjonariuszami, do podjęcia tej praktyki pani dyrektor zachęcała także skazanych odbywających karę w oddziale zewnętrznym w Wąsoszu Górnym, na zorganizowanym dla nich spotkaniu pod hasłem „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność” oraz osadzonych w Areszcie Śledczym w Częstochowie. Oferta Medytacji Chrześcijańskiej jest nowością w polskich więzieniach - w przeciwieństwie do angielskich,

hiszpańskich, amerykańskich, australijskich czy singapurskich. Od pewnego czasu, dzięki Światowej Wspólnocie Medytacji Chrześcijańskiej, możliwa jest wymiana doświadczeń /na razie drogą mailową/ z osobami zajmującymi się medytacją z więźniami w innych krajach, by także w Areszcie Śledczym w Częstochowie osadzeni mieli możliwość medytacji w swojej własnej tradycji religijnej i kulturowej. Również po to, by nauczyli się szacunku wobec innych tradycji i wyznań, ponieważ Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej jest ze swej natury ruchem ekumenicznym i działającym w duchu dialogu międzyreligijnego.

Chęć podjęcia praktyki Medytacji Chrześcijańskiej zgłosiło kilkunastu więźniów i kilku funkcjonariuszy. Osadzeni motywowali to potrzebą oczyszczenia z negatywnych emocji, uwolnienia od nałogów, poradzenia sobie ze stresem, a także pragnieniem optymistycznego spojrzenia w przyszłość. Pierwsze spotkania odbyły się 10.07.2009r., z udziałem przedstawicieli grupy medytacyjnej przy Archidiecezjalnym Ośrodku Duszpasterstwa Akademickiego w Katowicach.

Lipiec 2009

Paulina Leśniak

<sup>\*</sup> Film produkcji izraelskiej, reżyser Ayelet Menahemii i Eilona Ariel, oryginalny tytuł „Doing Time, Doing Vipassana”, 1997rok, wielokrotnie nagradzany:

- Golden Spire na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w San Francisco, 1998

- Silver Plaque INTERCOM w Chicago, 1998

- Nagroda PASS Narodowej Rady ds. Przystępności w USA, 1998

- Finalist AWARD na Festiwalu Filmowym w Nowym Jorku, 1998

<sup>\*\*</sup> emisja na kanale religia.tv, wywiad z 10.11.2008 przeprowadzony podczas Meditatio w Warszawie

### REFLEKSJE FUNKCJONARIUSZY:

„Dotychczas nic nie wiedziałem na temat medytacji chrześcijańskiej. Medytacja kojarzyła mi się wyłącznie z kulturą wschodnią. Z dużym zainteresowaniem obejrzałem film o więzieniu w Indiach i prowadzonej tam medytacji Vipassana. Nie przypuszczałem, że medytacja może mieć tak pozytywny wpływ na człowieka. Jeszcze większym zaskoczeniem było dla mnie to, że medytacja wcale nie musi być domeną kultury wschodniej.”

(Jarosław Opiłka, funkcjonariusz działu kwatermistrzowskiego)

# Skrawek ciszy

**11 lipca 2009**

Wczoraj odbyła się moja pierwsza medytacja w kaplicy aresztu śledczego w Częstochowie.

Kiedy czytałam wcześniej o tym, że osoby medytujące w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej uczestniczą w spotkaniach z więźniami pomyślałam - w porządku - w końcu każde miejsce jest tak samo dobre, aby posiedzieć i poprzebywać w ciszy, jak to.

Nie przywiązywałam jednak do tego tematu wielkiej uwagi do czasu, kiedy Ula - zastępca aresztu śledczego w Częstochowie - poprosiła nas byśmy byli uczestnikami tej pierwszej (w ramach Wspólnoty) sesji medytacyjnej w Polsce.

Pierwsza moja myśl nie miała znamion wielkiego entuzjazmu związanego z tą propozycją. W areszcie nie byłam nigdy, a osadzonych widziałam do tej pory jedynie poprzez ekran telewizora. Jakby nie było jest to jednak bezpieczna perspektywa. Mimo obaw i trudnego do zdefiniowania lęku zdecydowałam jednak, że pojadę. Nie po to, by walczyć ze swoim lękiem, nie po to by kogoś wciągnąć na drogę, którą zdecydowałam się pójść, ale po to by - jak w każdy piątek - usiąść do medytacji razem z moją grupą. A skoro osadzeni sami wyrazili chęć uczestnictwa, a przyjechać do nas nie mogli, my przyjechalśmy do nich.

Często - jeśli nie zawsze - najprostsza interpretacja sytuacji jest najlepsza. Choć wyobrażenia podpowiada różne scenariusze, dalekie one bywają od rzeczywistego przebiegu zdarzeń.

Na miejscu dowiedzieliśmy się, że medytować będziemy trzykrotnie z różnymi grupami, których ze względów proceduralnych nie da się połączyć w jedną. Trzykrotna medytacja była dla nas zaskoczeniem, ale skoro inaczej nie dało się tego przeprowadzić pozostało tylko wyrazić zgodę.

Najliczniej zgłosili się osadzeni grypsujący i ta grupa była dla mnie największą zagadką. Po co przyszli? Czego oczekują? Czy jest to dla nich jedynie jakaś forma oderwania się od codziennej rzeczywistości i cokolwiek by to nie było i tak by się zjawili?

Siedzieliśmy we czwórce (Krysiu, Grzesiu P., Grzesiu Z. i ja) w małej kaplicy czekając na 11-stu osadzonych. Pewnie sami wyglądaliśmy jakbyśmy czekali na wyrok.

Kiedy Ula powiedziała, że - owszem - przedstawi nas i będzie na wprowadzeniu w medytację, ale na czas samej medytacji wyjdzie poczułam przyspieszone bicie serca. Choć to drobna kobieta wydaje się jednak być jakimś gwarantem bezpieczeństwa.

Panowie weszli, usiedli. Po krótkim wprowadzeniu dyrektorka opuściła kaplicę no i rozpoczęła się nasza 20-minutowa medytacja.

„Medytacja może być kolejnym sojusznikiem w naszej pracy z osadzonymi, im samym dawać szansę na zmianę, na dobre wykorzystanie więziennej pustki i nadmiaru wolnego czasu. Uważam też, że medytacja jest ofertą dla wszystkich, by zwolnić wyniszczające nas tempo życia. Wydaje się być dobrym sposobem na poszukiwanie naszej duchowości.”

*(Łukasz Górny,  
funkcjonariusz działu penitencjarnego)*

„Cieszę się, że są ludzie, którzy pragną na nowo wprowadzić medytację do naszej religii. Sam chciałbym, aby moja czteroletnia córka tak, jak inne dzieci w Australii, miała możliwość uczenia się medytacji już w przedszkolu czy szkole. Może sam ją nauczę, jak spróbuję medytować. Uważam, że skazanym medytacja też może dać dużo dobrego.”

*(Michał Gabryszewski,  
funkcjonariusz działu ochrony)*

„Medytacja to szansa na osiągnięcie wewnętrznej harmonii i integracji, z której każdy może skorzystać, i osadzeni, i my sami, funkcjonariusze. Daje możliwość uzyskania wewnętrznego spokoju i nabrania dystansu do samego siebie i codziennych spraw.”

*(Anna Stryjewska, psycholog)*

„Jestem praktykującym katolikiem, ale z Medytacją Chrześcijańską spotkałem się po raz pierwszy. Do tej pory medytacja kojarzyła mi się z kulturami Dalekiego Wschodu, głównie z buddyzmem. Uważam, że każdy człowiek potrzebuje wyciszenia, a w medytacji właśnie do tego się zmierza. Dzięki Medytacji Chrześcijańskiej człowiek może stać się lepszym, spokojniejszym i uporządkowanym wewnątrz. Szczególnie ważne dla mnie jest to, że jest ona formą modlitwy.”

*(Dariusz Godlewski,  
funkcjonariusz działu ochrony)*

„Z takim terminem jak Medytacja Chrześcijańska spotkałem się po raz pierwszy. Medytacja kojarzyła mi się do tej pory z buddyjskim mnichem i dziwną pozycją ciała, np. kwiatu lotosu. Okazuje się jednak, że wcale nie musi tak być. Ta forma medytacji, a zarazem modlitwy, może być z powodzeniem stosowana przez każdego, bez jakiegokolwiek specjalnego przygotowania, czy posiadania jakichkolwiek wyjątkowych umiejętności. Uważam, że Medytacja Chrześcijańska to odpowiedź na potrzebę wewnętrznego wyciszenia i uporządkowania.”

*(Przemysław Kulejewski,  
funkcjonariusz działu ochrony)*

Nie mam zielonego pojęcia, jak czuli się panowie osadzeni i jakby nie na tym koncentrowała się moja uwaga. Wiedziałam jedynie, że ja czuję się niepewnie, a organizm sygnalizuje to przyśpieszonym biciem serca.

Ale o dziwo właśnie w tej sytuacji i po uzmysłowieniu sobie, że jedyne po co tu jestem, to wspólna medytacja z tymi, którzy wyrazili na to zgodę, uprościło całą sprawę.

Przyznam, że nigdy - w trakcie żadnej medytacji - nie byłam tak skupiona na wypowiedaniu mantry, jak wówczas. I to właśnie mantra stała się moim gwarantem bezpieczeństwa. Nigdy też przedtem nie byłam tak czujna (wezwanie Chrystusa „czuwajcie i módlcie się, bo nie znacie dnia ani godziny”, w końcu z treści słów przekuło się w gotowość ciała).

W tak niecodziennej dla mnie sytuacji żadne rozproszenia nie odciągały mojego umysłu od wypowiedania mantry i odczuwania przepływającego oddechu. Mój lęk zamienił się w czuwanie, moja niepewność w spokój. Medytacja nie zawiera w sobie żadnej wielkiej filozofii, nie potrzebuje specjalnej techniki. Każdy i wszędzie może medytować - to proste.

W intensywności ciszy usłyszałam głębsze oddechy tych, z którymi wspólnie medytowałam. Zabrział gong i skończyło się nasze 20 minut.

Panowie opowiadali o wielkiej ciszy, której nie mogą doświadczyć w swoich celach. O tym, że medytacja trudniejsza jest od praktykowania jogi. O tym, jak trudno czasami zsynchronizować wypowiedanie mantry z oddechem. O tym, że w końcu ci, którzy nie mogą spać po nocach i tak przeprowadzają swoje własne medytacje i o tym, kie-

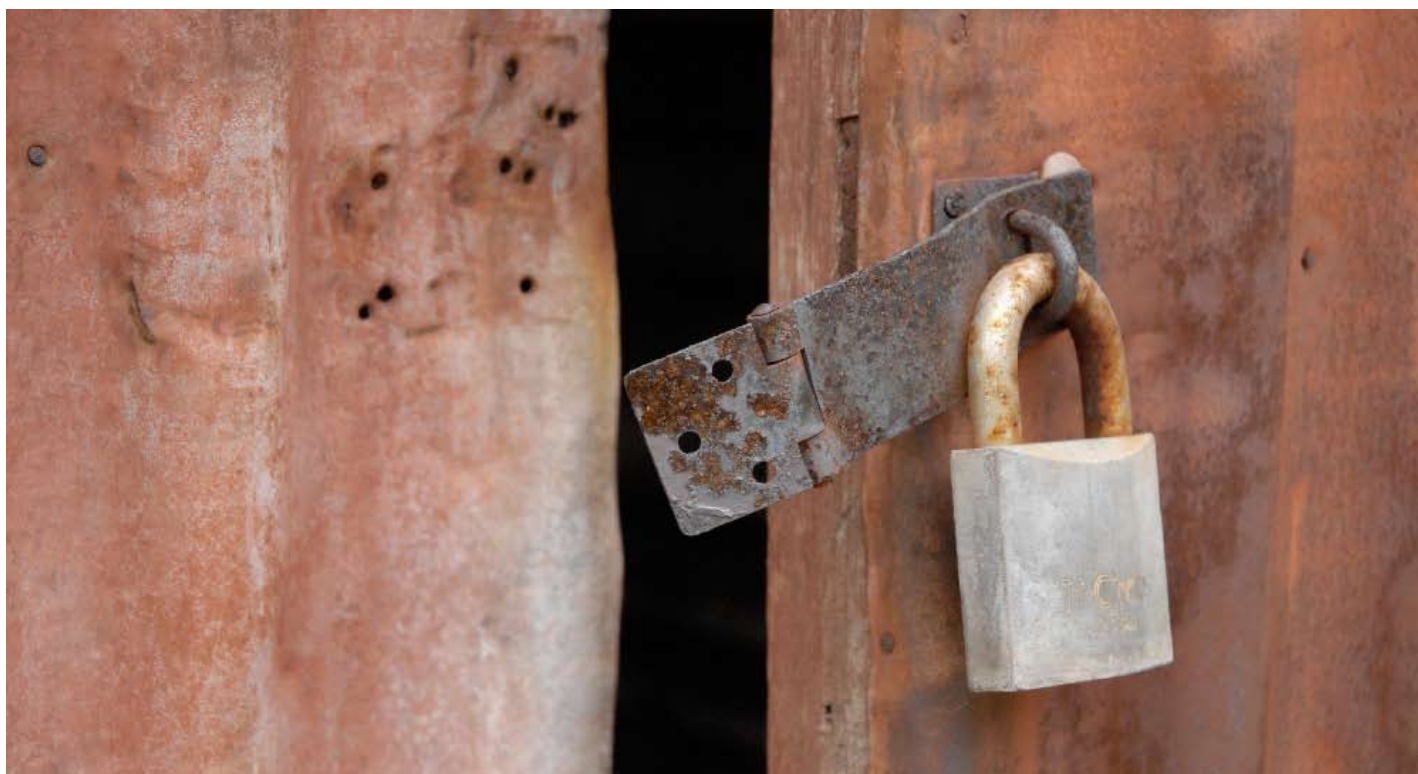
dy następny raz odbędzie się takie spotkanie.

Kiedy przygotowywaliśmy się do wyjazdu myślałam - cóż my im właściwie możemy dać? Po co tam jedziemy? Przecież nie będziemy im prawić komunałów. Jak w ogóle mówić o medytacji w takim miejscu?

Po odwiedzeniu aresztu, wszelkie moje dywagacje czy pytania straciły znaczenie i jedyne podsumowanie jakie nasunęło mi się po tej jednak trudnej i wymagającej sesji medytacyjnej brzmiało: A może jesteśmy tam nie po to by im coś dać. Może jesteśmy po to, by oni mogli dać coś samym sobie. Choć taki skrawek ciszy, której nie są w stanie na co dzień doświadczyć w swoich celach.

Ta historia ma swój ciąg dalszy... W połowie września odbyła się kolejna sesja medytacyjna z więźniami. Tym razem był to oddział częstochowskiego aresztu śledczego w Wąsoszu. Zakład półotwarty o łagodniejszym rygorze. Zdawałoby się miejsce jak z bajki. Pięknie osadzone w krajobrazie, tuż przy lesie z jednej strony i widokiem pól z drugiej. Tym razem medytowaliśmy wśród sporej grupy 26 więźniów. I nas było więcej, bo z katowickiej grupy zebrało się chętnych pięć osób. Widzę jak się zmieniamy. Jak to nowe doświadczenie ubogaca naszą własną praktykę medytacji. Dajemy swój własny czas, a otrzymujemy coś, czego nie da się przeliczyć wg żadnego miernika - większą dojrzałość i większą prostotę, bo takie miejsca ogałają z wszelkich ozdobników to, co masz do powiedzenia.

Joanna Dworok  
WCCM Katowice



# NATURA BOGA I MARNOTRAWNY SYN

**P**ewien człowiek miał dwóch synów. Młodszy z nich rzekł do ojca: *Ojcze, daj mi część majątku, która na mnie przypada. Podzielił więc majątek między nich. Niedługo potem młodszy syn, zabrawszy wszystko, odjechał w dalekie strony i tam roztrwonil swój majątek, żyjąc rozrzutnie.*

Czy to nam czegoś nie przypomina? (W tym momencie słuchacze na sali zareagowali śmiechem, który wyraził ich pełne zrozumienie pytania – przyp. tłum.). Czego dowiadujemy się w tej części o ojcu? Dał synowi wolność wyboru. Było to oczywiście dla słuchających Jezusa, że tej przypowieści ojciec jest metaforą Boga. Już tutaj wyczuwamy wskazówkę Jezusa, że Bóg kocha. Bóg nie steruje nami, w takim rozumieniu, jak my próbujemy sterować innymi. On po prostu mówi: „OK, mój synu. Jesteś na tyle duży, żeby wiedzieć co czynisz, nie jesteś moją marionetką”.

*A gdy wszystko wydał, nastał ciężki głód w owej krainie i on sam zaczął cierpieć niedostatek.*

W jakim stanie uzdrowienia jest teraz młodszy syn? Uświadomienia. Scena ta jest symbolem początku procesu uzdrowienia, bo w niej ów nieszczęśnik sięgnął dna. Skończyły się zasoby pieniężne, tracisz zdrowie, pracę, przyjaciół. Staczasz się po równi pochyłej.

*Poszedł i przystał do jednego z obywateli owej krainy, a ten posłał go na swoje pola żeby pasł świnie. Pragnął on napelnić swój żołądek strąkami, którymi żywiły się świnie, lecz nikt mu ich nie dawał.*

Jakie panują w nim uczucia przy wykonywaniu tej pracy? Hańba, odrzucenie, poniżenie, poczucie całkowitego odczłowieczenia.

*Wtedy zastanowił się i rzekł: Iluż to najemników mojego ojca ma pod dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę. Zabiorę się i pójdę do mego ojca, i powiem mu: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie; już nie jestem godzien nazywać się twoim synem: uczyni mię choćby jednym z najemników.*

Tak więc postanowił wrócić do ojca i naprawić krzywdę. Rozpoczął się proces uzdrowienia.

*Wybrał się więc i poszedł do swojego ojca. A gdy był jeszcze daleko, ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł na przeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go.*

Tego ani on sam ani nikt ze słuchających nie mógł się spodziewać. Wygląda na to, że ojciec po prostu nie mógł się pohamować, że radość powrotu dziecka do domu całkowicie nim zawładnęła. To tak jak jest z nami, gdy zapominamy wszystkie pierwotne uczucia związane ze stratą w momencie odnalezienia zguby. Nie ma w reakcji ojca żadnych negatywnych uczuć – nie reaguje ani gniewem, ani rozgoryczeniem, ani urażeniem. Ale nie ma wątpliwości, że odczuł ból pierwotnej straty. No, a czego możemy spodziewać się po synu?

*A syn rzekł do niego: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem.*

Tak więc nasz bohater wracał do domu ze swoją starannie przygotowaną mową. Zrobił tak, bo myślał, że będzie musiał stanąć na przeciw gniewnego ojca. To jest często i nasz obraz Boga – zagniewanego rodzica. Ale w rzeczywistości, kogo napotyka? Kochającego ojca, czystą miłość, żadnego wypominania, nawet jednego słowa w stylu: „A nie mówiłem ci. Nie powinieneś opuszczać mnie tracąc wszystkie pieniądze”. Ani: „Przyjmę cię z powrotem, ale ani mi się waży zrobić to jeszcze raz”. Nic takiego. Jedynie szczerą radość z odzyskania dziecka. A co na to młodszy syn? Nic więcej nie dowiemy się o nim w tej przypowieści, ale wydaje się, że on tego nie pojął, nieprawdaż? Pewnie dalej myślał, że wywinął się dzięki swojej rezolucji, usprawiedliwieniom i przez to ponownie odzyskał aprobatę ojca. Nic nie pojął z jego prawdziwych motywów przebaczenia.

*Lecz ojciec rzekł do swoich sług: Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie mu też pierścień na rękę i sandały na nogi. Przyprowadźcie utuczone cielę i zabijcie: będziemy ucztować i bawić się, ponieważ ten mój syn był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się. I zaczęli się bawić.*

Zaczęło się świętowanie i wydawać by się mogło, że to już koniec opowiadania z happyendem. Jednak w tym momencie zaczyna się druga część tej historii, bo oto na scenę wchodzi drugi, starszy syn.

*Tymczasem starszy jego syn przebywał na polu. Gdy wracał i był blisko domu, usłyszał muzykę i tańce. Przywołał jednego ze sług i pytał go, co to ma znaczyć. Ten mu rzekł: Twój brat powrócił, a ojciec twój kazał zabić utuczone cielę, ponieważ odzyskał go zdrowego. Na to rozgniewał się i nie chciał wejść.*

Starszy syn reprezentuje następną formę ego. W młodszym rozpoznaliśmy rodzaj, który jest nam dobrze znany z własnego doświadczenia: wyszumienie się, zbłąkanie i nieśmiałość, ego szukające przyjemności. Lecz jego starszy brat jest po drugiej stronie spektrum ego – po stronie zgorzknienia, chciwości, złośliwości. Nie jest to bardzo przyjemna strona. Jeżeli już musimy mieć któreś z tych dwóch ego, to lepiej już to pierwsze. Niestety, każdy z nas ma obie strony, bo ego ma je dwie. Tak więc, jak widzimy, starszy syn odmawia spotkania z bratem.

*Wtedy ojciec jego wyszedł i tłumaczył mu.*

I oto ojciec tak jak wybiegł na przeciw pierwszego syna, wychodzi też pierwszy na przeciw drugiego. I prosi go. Odpowiada Bogu rozgoryczone i obrażone ego.

*Lecz on odpowiedział ojcu: Oto tyle lat ci służy i nigdy nie przekroczyłem twojego rozkazu; ale mnie nie dałeś nigdy koźlecia, żebym się zabawił z przyjaciółmi. Skoro jednak wrócił ten syn twój, który roztrwoniał twój majątek z nierządnicami, kazałeś zabić dla niego utuczony cielę. Lecz on mu odpowiedział: Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy. A trzeba się weselić i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył, zaginął a odnalazł się.*

Taki jest Bóg. Nic w całym Piśmie Św. nie oddaje lepiej natury Boga, niż ta przypowieść. Nasze ludzkie doświadczenie zguby i odnalezienia opowiedziane tak, jakby widziane od strony Boga. Ujawnia się On w nim jako niekarzący, niepamiętający urazy, niepotępiający. Jedynie radujący się. Tymczasem pomimo 2000 lat przekazu tej przypowieści, w ten czy inny sposób ciągle tkwi w nas obraz Boga policjanta, sędziego, egzekutora, kogoś kto nie akceptuje naszego zachowania, co ukarze nas za wszystko to, co źle zrobiliśmy. Można by tu przytaczać wiele powodów dlaczego tak jest – częściowo winne jest wychowanie religijne, częściowo to, jak oceniamy samych siebie. To my jesteśmy tymi co osądzają i obwiniają. Nie Bóg. Bóg nas nie karze. Kara jest już zawarta w grzechu. My jednak dokonujemy projekcji syndromu rozgoryczonego starszego brata na obraz Boga. To jest obraz zbudowany psychologicznie przez nas samych. Trzeba nam wracać do tego opowiadania by zaakceptować Boga takim, jakim chce być Go widzieli. Jako czystą, szaloną i niekontrolowaną Miłość. Dopiero to rozumienie pozwala nam na prawdziwe otwarcie się na Niego. Medytacja jest drogą do znalezienia tego prawdziwego obrazu Boga w naszym wnętrzu.

Jak się to ma do naszego wnętrza, owego miejsca, gdzie mamy go znaleźć? Tradycja chrześcijańska zawsze obstawała przy tym, że poznać siebie to poznać Boga. Samo-się-poznanie prowadzi do poznania Boga. Nie ma znaczenia w tym sensie w co wierzysz, gdy rozpoczynasz medytować. Musisz jedynie zgodzić się na otwarcie wobec samego siebie, a w tym procesie odnajdziesz Boga, który jest w nierozłącznej unii z tobą samym. Bo jego miłość nie może nas odrzucić. Jak ojciec w naszej historii o dwóch tak różnych od siebie synach. Żadnego nie odrzucił.

Mistrz Eckhart powiedział „Modlę się do Boga, by oczyścił mnie od Boga”. Ma on na myśli fałszywy obraz Boga, co stoi w zupełnym kontraście do rzeczywistości. Medytacja, która stroni od wszelkich obrazów, koncentruje pełną uwagę na czystym, nierozmytym, prostym skupieniu na Nim. Skupienie to nie jest myśleniem o Bogu, które zawsze wywołuje jakiś obraz Boga w twoim umyśle. A ten z kolei ma w sobie wiele z Twojego ego. Czy jest to ego młodszego, czy starszego brata, bardzo prawdopodobne, że właśnie jego. Jedynym sposobem na oczyszczenie w sobie obrazu Boga, jest porzucenie wszystkich o nim wyobrażeń. I tak to właśnie przekazuje nam mistyka chrześcijańska. Św. Grzegorz z Nyssy powiedział „Każdy obraz Boga jest wytworem mojego rozumu” a św. Augustyn „Jak coś pojmiesz, to to nie jest Bogiem”. Gdy Mojżesz na pustyni próbował dowiedzieć się imienia Boga, tak by móc przykleić mu jakąś etykietkę, jak innym bożkom, Bóg mu odpowiedział: „Jam Jest, który Jest” – czyste bycie, czysta obecność.

Jak już wyzbędziemy się wszystkich obrazów Boga, to cóż nam pozostanie? To co zostanie jest najbardziej z całej Biblii wysublimowaną definicją Boga - tylko trzy słowa: „Bóg jest miłością”.

## **Bóg nas kocha.**

To jest pierwszy krok na drodze uzdrowienia, powiedzieć sobie: „Ja nie umiem kochać Boga, bo jestem tak wewnętrznie podzielony. Tak zawładnął mną ten nałóg, że nie potrafię kochać ani siebie, ani Boga, ani nikogo wokół”. Więc cóż nam pozostaje, od czego mamy zacząć? Od tego, że „Bóg pierwszy nas umiłował”. Tak pisze św. Jana w swym Pierwszym Liście: „W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że On sam nas umiłował”.

To jest kamień węgielny, na którym możemy budować na nowo.

Laurence Freeman OSB  
Tłum. Andrzej Ziółkowski

Źródło: Konferencje Jedenasty Krok do AA, Genewa 2006 Czytaj więcej: [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)



fot. Jan M. Jopek

# RUTH FOWLER U NAS

## Sesja w sobotę, 5.9.2009

**N**a początku września br. gościem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce była Ruth Fowler z Australii. Ruth w World Community for Christian Meditation jest koordynatorką Nauczania Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach. Już od dłuższego czasu Wspólnota w Polsce zapowiadała kolejną sesję tematyczną, tym razem o medytacji dzieci. Temu tematu poświęciliśmy poprzedni numer naszego kwartalnika. Program pobytu Ruth w Polsce był bardzo bogaty i wiele osób zaangażowało się w przygotowanie. Wiele z tych osób wspomina z wdzięcznością Ruth w swojej refleksji z Polski. Ja chciałabym podziękować, poza osobami, które wymieniła Ruth, jeszcze Monice Jędrzejewskiej, która przyjmowała zgłoszenia i prowadziła korespondencję z uczestnikami.

Program spotkania Ruth z rodzicami i pedagogami w gościnnych progach I. Zboru Kościoła Chrześcijan Baptystów w Warszawie obejmował i podzielenie się nauką o

medytacji chrześcijańskiej, w tym kontekście o medytacji dzieci, i obejrzenie krótkiego filmu o medytacji w szkołach katolickich diecezji Townsville w Australii, i pytania i odpowiedzi – całość spajała wspólna medytacja uczestników.

Nasze życia przypomina autostradę. Bezkolizyjny pęd samochodów bywa zakłócany awariami, kraksami i wypadkami. Gdy samochody nie zachowają wystarczających odstępów, nietrudno o tragedię. Medytacja stwarza taką przestrzeń – nieco rozsuwa pędzące samochody, pozwala na przywrócenie równowagi duchowej. Ruth podkreślała, że medytacja chrześcijańska, to nie są ćwiczenia relaksacyjne, ale pogłębianie wiary i droga rozwoju w wierze. Modlitwa medytacyjna nie jest sposobem wykonywania czegoś, ale sposobem stawania się i obecności, prowadzi do doświadczenia Tajemnicy Boga.

Kolejna konferencja była poświęcona refleksjom z czterech lat uczenia medytacji dzieci w australijskich szkołach.



Sednem edukacji religijnej powinna być nauka wejścia w głębię serca. Medytacja, tak u dorosłych jak również i w przypadku dzieci prowadzi do szukania odpowiedzi na pytanie: Kim jestem? Jakie jest znaczenie tego, że jestem? Dzieci z natury są same w sobie istotami duchowymi. Wiele dzieci ma doświadczenia życia duchowego, niezależnie od wiary i religijności rodziny. Samo nauczanie religii nie zaspokaja głodu duchowości. Nie wystarczy wiedzieć – mieć katechizmową wiedzę o Bogu, również w młodym, bardzo młodym człowieku jest pragnienie doświadczenia Boga. Realne, prawdziwe doświadczenie Boga, prowadzi do przemiany. Medytacja chrześcijańska uzupełnia edukację religijną i dzięki niej można nauczyć dzieci docierania do tej Tajemnicy. Do medytacji siada osoba OBECNA, z tym wszystkim, co się dzieje w jej życiu, z radościami i smutkami. W medytacji chrześcijańskiej spotyka się moje życie z Tajemnicą Boga.

Poza wartościami duchowymi medytacja rodzi owoce w życiu codziennym. Nauczyciele zauważają u dzieci zwiększoną uważność. Medytacja prowadzi do poznania siebie na głębszym poziomie, dalej do zaakceptowania siebie i w końcu do poznania siebie, jako osoby kochanej. W życie codzienne wchodzi sacrum. A medytujące dzieci doświadczają poczucia świętości.

Medytację z małymi dziećmi można rozpocząć choćby od 30 sekund i powoli wydłużać ten czas do tyle minut, ile mają lat.

W młodym człowieku wszystko buzuje, jak w szybkawarze i medytacja staje się również momentem „wypuszczenia pary”. Jest to pierwszy krok do doświadczenia Boga w sobie.

Każde przystąpienie do medytacji zawiera m.in. cztery elementy:

**postawę ciała**  
**oddech**  
**powtarzanie słowa**  
**ciszę.**

Dzieci uczymy medytować tam, gdzie one zwykle przebywają. Pomagamy im stworzyć ich własną oswojoną świętą przestrzeń, czy to poprzez jej uporządkowanie, czy to ustawienie w niej drobnych świętych symboli, ale zawsze podkreślamy, że miejscem obecności Jezusa jest serce dziecka. Medytacja, to nie rozmowa, ale przebywanie z Bogiem. Czysta jest czymś naturalnym, chociaż wszystko wokół nas chce nas przekonać, że to nie prawda, że naturalny jest hałas.

Paulina Leśniak

## Ruth w naszej szkole

W szkole Ruth dzieliła się darem Medytacji Chrześcijańskiej z dwoma klasami, z klasą 2 szkoły podstawowej, oraz z klasą 3 gimnazjum. Ze starszymi praktykowałem medytację raz w tygodniu od stycznia do czerwca 2009 r.

Maluchy wysłuchały uważnie treściwego i praktycznego opisu Ruth, czym jest medytacja, oraz na czym ona polega. Dzieci dowiedziały się na przykład, że medytują już nawet dzieciaczki kilkuletnie. Następnie wspólnie z nami, pierwszy raz w życiu medytowały przez całe 5 minut! Trzeba przyznać, że naprawdę bardzo się starały, medytacja się „udała”, dzieci zachowywały się rozumnie i z zaciekawieniem.

Kaj, nasz uczeń tłumaczył ambitnie większość wypowiedzi Ruth na język polski, jego tata jest Hindusem, mama zaś Polką. To był bardzo sympatyczny akcent wizyty. Na koniec spotkania Ruth i ja podziękowaliśmy Kajowi za pomoc.

W klasie gimnazjalnej spotkanie trwało krócej, nieco ponad pół godziny. Tłumacz był niepotrzebny. Ruth w swoim ojczystym języku przywitała się z młodzieżą serdecznie. Potem zadała kilka pytań dotyczących praktyki wspólnej medytacji w szkole, na które uczniowie, jak to w szkole bywa udzielali poprawnych odpowiedzi... Następnie starała się zachęcić młodzież do codziennej medytacji w domu, wykazując liczne korzyści płynące z tej praktyki również dla młodego człowieka. Po czym medytowaliśmy wspólnie przez 15 minut.

Trzeba zaznaczyć, że tej klasie obiecałem już na wiosnę, że przyjedzie do nich gość z Australii i będzie z nimi razem medytował. Obietnica została dotrzymana!

Warto dodać, że wszyscy starsi uczniowie otrzymali materiały o WCCM w języku angielskim, zaś najmłodszy został obdarowany zakładkami Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej do książek z pouczeniem, jak medytować.



Jan M. Jopek  
Warszawa  
środa, 9.9.2009

# Cenny dar dla dzieci

*Po spotkaniu z Ruth Fowler czuję, że każdy nauczyciel powinien przynajmniej spróbować wprowadzić dzieci w medytację chrześcijańską. W naszym pełnym hałasie i wideoklipowych zdarzeń świecie cisza i bezruch są na wagę złota. Dlaczego nie dać ich tym, na których zależy nam najbardziej, naszym dzieciom?*

*W naszym domu medytują dorośli i dzieci. Wspólna medytacja dostosowana jest do możliwości najmłodszego członka rodziny, więc trwa krótko, jednak starsze dzieci same wydłużają sobie czas tego*

*osobistego doświadczenia mistycznego.*

*Pozostaje tylko liczyć, że następną wizytą Ruth Fowler lub innej osoby, która naucza dzieci, rodziców i pedagogów, zgromadzi dużo więcej nauczycieli i wychowawców. Wszak medytacja jest najprostszym narzędziem wspierającym proces wychowania i edukacji.*

*Zamiast narzekać na rozpuszczone dzieci, możemy zaproponować im niezwykłą podróż.*

Monika



## WIZYTA W POLSCE

Pobyt w Polsce, którą odwiedziłam kilka dni temu, był dla mnie czasem wielkiej radości i błogosławieństwa. Przyjechałam by wesprzeć Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce – w szczególności by zachęcić ją do wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w szkołach. Od czasu, kiedy na prośbę o Laurence'a Freemana OSB podjęłam się roli koordynatorki wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w szkołach (w krajach, w których działa WCCM), wiele razy mogłam doświadczyć tego, że sam Duch Święty prowadzi to dzieło – dzieło, którego czas właśnie nadszedł.

Warsztaty w Warszawie, których tematem był program wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w szkołach, zorganizowano dla niewielkiej, lecz bardzo zainteresowanej grupy osób praktykujących medytację – tych, którzy medytują od niedawna, jak i tych, którzy trwają na ścieżce od dłuższego czasu. Jak większość powstających dzieł, warsztaty stanowiły mały, aczkolwiek pewny krok naprzód. Uczestnicy byli świadomi tego, że medytacja chrześcijańska w szkołach jest czymś nowym. Dowiedzieli się również, że praktyka modlitwy kontemplacyjnej jest głęboko osadzona w duchowości chrześcijańskiej. Myślę, że ta świadomość była dla nich ogromnie ważna. Praktyka medytacji chrześcijańskiej dopełnia bowiem chrześcijańskie życie modlitewne: ptak potrzebuje dwóch skrzydeł by latać, tak samo chrześcijanie poszukujący głębszego zanurzenia w Tajemnicy Boga, potrzebują modlitwy z użyciem myśli, słów i obrazów, ALE chcą również przebywać wy-

łącznie w ciszy, w "byciu z" posłanym do ich serc Duchem, by dzięki łasce dojść do pełni Misterium. Jak powiedział św. Bonawentura: „Kontemplacja jest prawdziwym celem chrześcijanina i temu celowi wszystko winne być podporządkowane”. Praktyka medytacji chrześcijańskiej, która była sposobem modlitwy znanym już mnichom żyjącym na pustyni w czwartym wieku, została na nowo odkryta przez Johna Maina OSB. Jest ona niczym drugie skrzydło i prowadzi do jednoczącego doświadczenia ciszy.

Dla dzieci, które bardziej niż dorośli żyją chwilą obecną, doświadczenie owego Misterium jest prostym doświadczeniem Obecności. Z radością przyjąłam zaproszenie uczestniczenia w zajęciach w szkole Marka Jopka. Wprowadził tam praktykę medytacji chrześcijańskiej. Dla młodych ludzi, z którymi medytowałam, może się ona okazać czymś ogromnie ważnym w ich dalszym życiu. Siedmiolatki, których uczyliśmy medytacji chrześcijańskiej, siedzieli w ciszy (jak na pierwszy raz) zupełnie odprężeni i pełni spokoju. To pionierskie dzieło Marka jest bardzo ważne dla polskiej World Community for Christian Meditation – dzięki temu będzie mogła wypracować swój sposób nauczania medytacji chrześcijańskiej w szkołach.

Moje ogromne zainteresowanie wzbudziła możliwość odwiedzenia Aresztu Śledczego w Częstochowie, gdzie rozmawiałam z funkcjonariuszami służby więziennej i jednym osadzonym. Odwiedzisz z przyczyn zawodowych wiele więzień w moim kraju, widzę wyraźnie, że

uciążliwości życia więziennego wydają się być niemal te same na całym świecie – dla penitencjariuszy jak i funkcjonariuszy, ale mogą one również, paradoksalnie, stanowić szczególną okazję dla osób w nim przebywających. Może to być dla nich czas, gdy (w pewnym sensie) uwolnieni od zewnętrznych rozproszeń, mogą zastanowić się nad własnym życiem – nad jego zakrętami i nieprzewidywanymi zdarzeniami. Praca mjr Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur, zastępcy dyrektora aresztu, która zaproponowała wprowadzenie medytacji chrześcijańskiej (dla pracowników i więźniów) jest odważnym i nowatorskim podejściem. Jeden z więźniów, powiedział, że praktyka medytacji pomogła mu zobaczyć życie w innym świetle, dając możliwość lepszego radzenia sobie z życiem więziennym i dokonywania refleksji nad duchowym wymiarem życia. To ważna inicjatywa polskiej WCCM.

Refleksja nad moim czasem spędzonym w Polsce nie byłaby pełna bez wspomnienia wspaniałej gościnności polskiej Wspólnoty. Z radością spotkałam się z Pauliną Leśniak, którą wcześniej poznałam na Seminarium Johna Maina w Moguncji, w Niemczech. Ciepło i serdeczność z jaką ugościli mnie Marek i Ewa Jopek i ich wspaniali synowie, to dar i radość dla mnie. Z ich pełnego spokoju i radości domu wyruszyliśmy do różnych miejsc. Dwa cudowne dni „opieki”, jaką roztaczała nade mną mądra i delikatna Beata Misiewicz – były dla mnie radosnym doświadczeniem. Niespodziewana wizyta na Jasnej Górze, w kaplicy Czarnej Madonny, poruszyła mnie do głębi. Moje podziękowania nie mogą się również obejść bez wspomnienia niezmordowanego w swojej pomocy i przyjaźni Andrzeja Ziółkowskiego, który – by moja podróż doszła do skutku – koordynował wszystko (wraz z Pauliną) z Singapuru.

Gdy wspominam moją pięciodniową wizytę w Polsce, przypominają mi się różne twarze, osoby, rozmowy. Za wszystko to jestem wdzięczna. Polska wspólnota WCCM jest bardzo aktywna i ma się dobrze. W zjednoczeniu milczenia i Miłości zachowuję was wszystkich w moim sercu. Ziarna, które zostały posiane poprzez rozmowy i wywiady udzielone mediom są, jak zawsze, w rękach Ducha oraz słuchającego serca wspólnoty.

Ruth Fowler, WCCM, Australia,  
Koordynatorka Nauczania Medytacji  
Chrześcijańskiej w Szkołach  
Wrzesień 2009  
tłum. Piotr Ducher

## KONTEMPLATYWNE SERCE EWANGELII



fol. Marek Zawadka

Uniwersalne przesłanie Ewangelii oświeca każdy aspekt ludzkiego doświadczenia. Często jednak jest ono interpretowane wykluczająco lub zbyt wąsko – np. tylko w kategoriach nakazów moralnych, a nie ducha w prawdziwie katolickim, czyli inkluzywnie. Podczas trzech dni rekolencji medytacyjnych ojciec Laurence Freeman naświetli kontemplatywny wymiar Ewangelii i wskaże na jego niezbędność dla pełni chrześcijańskiego życia. Ponowne odzyskiwanie kontemplatywnego wymiaru modlitwy – w praktyce Medytacji Chrześcijańskiej - czyni nas wolnymi, dzięki czemu możemy dostrzec i celebrować pełną moc Jezusa i Jego nauki. W świecie tak rozdartym przez podziały jak nasz, pomaga nam znów stać się w pełni katolikami – tymi, którzy widzą Chrystusa we wszystkim, co się wydarza.

*Nie czytaliśmy dziś nadal Ewangelii czy listów św. Pawła, gdyby nie było prawdą, że ludzkie doświadczenie Ducha jest zasadniczo takie samo w każdym czasie i we wszystkich tradycjach. Tak jest, ponieważ jest to w istocie to samo spotkanie ze zbawczą miłością Boga w Jezusie Chrystusie, który jest ten sam wczoraj, dziś i na zawsze.*

o. John Main OSB

**Termin:** 23-25 października 2009

**Miejsce:** Wrocław, klasztor dominikanów



# meditatio

## 2009



### KONTEMPLATYWNE SERCE EWANGELII » O. LAURENCE FREEMAN OSB » WROCŁAW

#### 23.10.2009 Piątek

- 16.45 - 17.45** Rejestracja uczestników
- 17.45 - 18.00** Powitanie i otwarcie Meditatio 2009
- 18.00 - 18.45** Wprowadzenie w praktykę medytacji
- 18.45 - 19.45** Konferencja
- 19.45 - 20.00** Przerwa na kawę
- 20.00 - 20.30** Medytacja

#### 24.10.2009 Sobota

- 09.00 - 09.30** Medytacja
- 09.45 - 11.15** Konferencja
- 11.15 - 11.45** Przerwa kawowa
- 11.45 - 12.20** Prezentacja WCCM Łukasz Gruszka, pytania i odpowiedzi nt. WCCM
- 12.30 - 13.00** Medytacja
- 13.00 - 15.00** Obiad (we własnym zakresie na mieście)
- 15.00 - 16.30** Konferencja
- 16.30 - 17.30** Rozmowy w grupach
- 17.30 - 19.00** Czas wolny
- 19.00 - 20.00** Medytacyjna Msza Św. niedzielna w kościele wraz z wiernymi spoza Wspólnoty, pod przewodnictwem bp. Andrzeja Siemieniewskiego
- 20.00 - 21.00** Koncert „Pieśń o Bogu ukrytym” - mistyczne wiersze Karola Wojtyły zaśpiewa Marcin Styczeń

#### 25.10.2009 Niedziela

- 09.00 - 09.30** Medytacja
- 09.40 - 11.00** Konferencja
- 11.00 - 11.30** Przerwa kawowa
- 11.30 - 12.00** Medytacja
- 12.00 - 14.00** Dyskusja panelowa o. L. Freeman OSB i o. W. Czwichocki OP  
Zakończenie Meditatio 2009

*Medytację poprzedzą ćwiczenia relaksująco-koncentrujące przygotowujące do pozycji medytacyjnej - prowadzenie Kasia Serafinowska-Gabryel*

#### **Msze Święte w kościele św. Wojciecha we Wrocławiu Niedziela:**

7:30, 9:00, 10:30 - dla narzeczonych, 12:00 - rodzinna, 16:00 - spacerowa, 17:00 - różańcowa 18:30 - młodzieżowa, 20:00 - akademicka, 21:30 - ostatnia w mieście. Dni powszednie: 6:00, 7:00, 9:00, 12:00, 17:00, 19:00

#### **Wydarzenia towarzyszące:**

Wystawa rzeźb Maksymiliana Kapalskiego, oblata WCCM

(<http://www.makskapalski.decoart.pl/index.html>), pt. Meditatio

Koncert „Pieśń o Bogu ukrytym” - mistyczne wiersze Karola Wojtyły zaśpiewa Marcin Styczeń [www.marcinstyczen.art.pl](http://www.marcinstyczen.art.pl)

*Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w programie*



## O WYSTAWIE MEDITATIO

*fol. Maksymilian Kapalski*

Na wystawie *Meditatio* składają się rzeźby ceramiczne stworzone przede wszystkim z myślą o Medytacji. Zaprezentowałem tu również kilka prac z innego cyklu *Lapidarium*. W *Lapidarium* opowiadam o człowieku współczesnym, którego życie tak często nie jest jedną całością lecz wieloma fragmentami wyrwanymi z kontekstu. Jest to życie w ciągłym pędzie utrudniające zatrzymanie się tak konieczne by dziś odnaleźć siebie całego. I oto na wystawie forma *Lapidarium* spotyka się z formą *Meditatio*, która to staje się dla tej pierwszej nauczycielką zatrzymania.

W temacie *Meditatio* zająłem się szczególnie formą twarzy i stóp. Można by więc powiedzieć, że dwoma krańcami ludzkiego ciała (choć nie było to moim zamiarem), twarzą, którą ukazujemy innym i stopami, najczęściej skrywanymi w butach. Twarz jako najbardziej ekspresyjna a poprzez Medytacje tak przemieniona, uspokojona działa jak magnes. Wydaje się, że samo tylko przypatrywanie się takiej twarzy może nas również do-



prowadzić do Medytacji. Natomiast stopy...są dla mnie w tym kontekście (kontekście medytacji) najbardziej jasnym opisaniem bezruchu. Stopy różne, w różnych układach, grupach, kolorach wszystkie łączy jedno – bezruch. W Medytacji oczywiście całe ciało zanurzone jest w trwaniu jednak stopy bezruch ogarnia jakby pełniej gdyż to one właśnie przez cały czas są „najbardziej zabiegane”. Gdy w końcu mogą odpocząć stają się jakby przemienione i nareszcie przez chwilę nieaktywne. Tak, stopy są dla mnie symbolem medytacji. Co więcej również medytacji w ruchu, gdy idziemy w uważności, zwracając uwagę na swój każdy krok a w ten sposób dotykając Ziemi stajemy się bliżsi Niebu. Niektóre formy rzeźbiarskie ubogacone zostały tekstami Osób związanych z WCCM. Treści dotyczące Medytacji i powstałe niejako pod jej wpływem stały się tu pewnym dopełnieniem formy milczącej, za jaką za zwyczaj uważamy rzeźbę.

Tworząc tą niewielką wystawę chcę pokazać to co poprzez Medytację pojawia się w nas jako twórcach. Pokazać, że Medytacja sięga głęboko, poruszając różne części ludzkiego ducha. Nie jest zjawiskiem odizolowanym od naszej codzienności, przeciwnie - jest codziennością objawiającą się w nas również przez sztukę.

Maksymilian Kapalski

## Pieśń o Bogu ukrytym

**Marcin Styczeń** jest pieśniarzem, kompozytorem, autorem tekstów, dziennikarzem i lektorem. W 2005 roku Marcin założył własną Agencję Artystyczną SM-ART. Jej nakładem w 2006 roku ukazała się pierwsza płyta „Pieśń o Bogu ukrytym” do wierszy Karola Wojtyły. Materiał promowany na koncertach w całym kraju i za granicą jest entuzjastycznie przyjmowany przez publiczność. Płyta bez wielkiej medialnej promocji sprzedała się w kilku tysiącach egzemplarzy. We wrześniu 2008 roku ukazała się autorska płyta „21 gramów”, będąca zapisem jego twórczej drogi. 1 marca 2009 roku ukazała się trzecia płyta „Bryllowanie” oparta na tekstach Ernesta Brylla.

# MEDITATIO 2010

*Już teraz serdecznie zapraszamy na Meditatio 2010.  
Poprowadzi je w dniach 1-3 maja 2010  
(sobota-poniedziałek) dla nas ojciec Joe Pereira z Indii.*

## Kalendarium

### > MEDITATIO 2009

**Temat:** Kontemplatywne serce Ewangelii

**Prowadzący:** o. Laurence Freeman OSB

**Termin:** 23-25 października 2009

**Miejsce:** Wrocław, klasztor dominikanów

### > MEDITATIO 2010

**Prowadzący:** ks. Joe Pereira, Indie

**Termin:** 1 – 3 maja 2010

(sobota – poniedziałek)

### > SESJA MEDITACJA I JOGA

**Prowadzący:** ks. Joe Pereira, Indie

**Termin:** 4 – 7 maja 2010

(wtorek – piątek)

*Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w kalendarium.*



Ojciec Joseph Pereira

fot. wccm.pl

**Ojciec Joseph Pereira** urodził się w 1942 roku w Vasai, Maharashtra/Indie. Przyjął święcenia kapłańskie w 1967 roku. Ukończył studia w zakresie psychologii, filozofii i teologii na uniwersytetach w Bombaju i Punie oraz studia terapeutyczne w Hazelden Institute w Minnesocie/USA. Ojciec Joe jest założycielem i dyrektorem Kripa Foundation (Fundacja Łaski), największej w Indiach Organizacji Pozarządowej (NGO) udzielającej pomocy osobom uzależnionym oraz zarażonym wirusem HIV i chorującym na AIDS. W styczniu 2009 roku rząd Indii przyznał ojcu Pereira, jedno z najwyższych odznaczeń rządowych, Padma Shri Award, za jego liczne zasługi dla narodu induskiego.

Ojciec Joe jest wykładowcą filozofii i psychologii jogi na licznych uczelniach świeckich jak i katolickich instytucjach oświatowych w Indiach. Jest konsultantem Archidiecezji Bombaju d.s. rehabilitacji osób uzależnionych i członkiem New York Academy of Sciences. Na prośbę Matki Teresy z Kalkuty wielokrotnie prowadził w Kalkucie dni skupienia i rekolekcje dla siostr z jej zgromadzenia.

Ojciec Joe jest wieloletnim praktykiem i nauczycielem Medytacji Chrześcijańskiej i członkiem Rady Doradczej WCCM (Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej). Kierując się zasadą, że „Łaska realizuje się w ciele”, w szczególny sposób łączy on chrześcijańską wiarę z hinduską mądrością uwzględniania roli ciała na drodze duchowego wzrostu. We wstępie do książki ojca Joe „Joga w praktyce Medytacji Chrześcijańskiej” arcybiskup Bombaju, kardynał Oswald Gracias napisał: „Mam głęboką nadzieję, że dzięki tej książce wielu ludzi doświadczy prawdziwej radości bycia uczniem naszego Pana”.

Od 1968 roku ojciec Pereira praktykuje jogę według szkoły B.K.S. Iyengera, na podstawie której opracował zespół ćwiczeń uwzględniających pozycje ciała, sposobów oddechu i medytacji, które stanowią integralną część programu Kripa w leczeniu osób uzależnionych. Ojciec Joe zostanie z nami aż do 07 maja 2010 i poprowadzi dla nas specjalną sesję medytacji i jogi. Szczegóły organizacyjne będziemy ogłaszać w naszym mailowym Biuletynie WCCM i na stronie wccm.pl.

**Zapraszamy!!!**

# 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, wewnątrznie, zacznij powtarzać proste słowo  
modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

**MARANATHA**

*Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!*

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji.  
Gdy pojawią się rozproszenia lub spojrzeżesz „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  
rozpoznaś w codziennym, aktywnym życiu.

## ŚWIATOWA WSPÓLNOTA MEDYTACJI CHRZEŚCJAŃSKIEJ

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. Zaczynają spotkanie 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.

Rozsiane po całym świecie dwadzieścia pięć centrów medytacji chrześcijańskiej, z których część ma stałą siedzibę, a inne znajdują się w domach prywatnych,

zajmuje się przekazywaniem nauki medytacji w tradycji chrześcijańskiej. Centra te wspierają lokalne grupy, których jest w chwili obecnej ok. 1600 oraz organizują rekolekcje, seminaria i inne spotkania. Mieszczące się w Londynie Międzynarodowe Centrum koordynuje wspólnotę światową i wydaje kwartalnie biuletyn, w którym zamieszczane są nauki duchowe wwwi rozważania; jest on wysyłany z Londynu i rozprowadzany przez ośrodki krajowe wraz z informacjami na temat rekolekcji medytacyjnych i innych spotkań wewnątrz Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Co roku organizowane jest Seminarium Johna Maina. Centrum finansowane jest w całości z datków, w szczególności przez darczyńców projektu Friends Program ([www.friendsinmeditation.com](http://www.friendsinmeditation.com)).

THE WORLD COMMUNITY  
FOR CHRISTIAN MEDITATION

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

# „GŁÓD GŁĘBI SERCA” JOHN MAIN

John Main urodził się w 1926 roku w Londynie. Jego rodzice byli Irlandczykami. Studiował prawo, uczył się języka chińskiego, by później pracować dla Brytyjskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych na Malajach. Tam poznał hinduskiego swamiego Satyanandę, który wprowadził go w praktykę medytacji. W tamtych czasach bezpojęciowa modlitwa w ciszy była mało rozpowszechniona i dla większości chrześcijan nieznaną. Wielowiekowa tradycja chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej została zapomniana i w dużej mierze zastąpiona „modlitwą myślną” oraz praktykami pobożnościowymi. Po pobycie w Azji John Main wrócił do Europy, gdzie kontynuował praktykę medytacji. Podjął pracę na uniwersytecie Trinity College w Dublinie, gdzie uzyskał tytuł profesora prawa międzynarodowego.



W roku 1958, John Main wstąpił do klasztoru benedyktynów w Londynie, gdzie doradzono mu, by porzucił swoją praktykę medytacji, jako niezgodną z chrześcijańską tradycją modlitewną. Jednakże w 1969 ojciec John Main odkrył ponownie medytację chrześcijańską, zwaną wówczas „modlitwą czystą”. Była to pierwotna forma modlitwy Ojców Pustyni, pierwszych mnichów chrześcijańskich, nauczana w czwartym wieku przez Jana Kasjana i przekazana przez niego św. Benedyktowi i Kościołowi na Zachodzie.

Wróciwszy do praktykowania medytacji, John Main postanowił poświęcić resztę swojego życia nauczaniu ludzi świeckich zapomnianej tradycji medytacji chrześcijańskiej. Wierzył, że przywrócenie praktyki modlitwy kontemplacyjnej ludziom żyjącym w świecie jest czymś ważnym. Zalecał praktykowanie medytacji dwa razy dziennie, rano i wieczorem, nie widząc przy tym przeszkód w zintegrowaniu jej z innymi formami modlitwy.

John Main zmarł w roku 1982. Jego dzieło kontynuowane jest po dzień dzisiejszy we wciąż powstających na całym świecie grupach medytacji chrześcijańskiej.

Ojciec John Main OSB zainspirował jeden z nurtów odnowy kontemplacyjnej Kościoła. Nauki jego zostały zebrane przez Petera Ng, koordynatora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Singapurze w książce pt. „Głód głębi serca”, wydanej przez Wydawnictwo WAM (2009) w tłumaczeniu Piotra Duchera.

O. Main wraz z o. Freemanem w roku 1975 założył istniejące do dziś Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie, a po śmierci o. Maina (1982) kontynuuje jego dzieło nauczania Medytacji, jako codziennej praktyki chrześcijan. Naucza, że kontemplacja nie jest zarezerwowana jedynie dla garstki wybrańców i nie jest czymś niezwykłym. Jest to droga, na której Bóg objawia się człowiekowi w sprawach codziennych.

## Redakcja:

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak (Szczecin), Andrzej Ziółkowski (Singapur), Iza Szczepaniak – Wiecha (Kraków), Piotr Ducher - redakcja  
Marta Juchnowicz-Bierbasz (Arnhem) - skład,  
Łukasz Gruszka (Londyn) - kontakt z Czytelnikami: redakcja@wccm.pl

## BIAŁYSTOK

**Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,**  
tel. 601311135, ekamis@interia.pl  
[www.swmc.alleluja.pl](http://www.swmc.alleluja.pl)  
**czwartek, godz. 19:00**

## CIESZYN

**Kontakt: Maksymilian Kapalski,**  
tel. 605177047, maksym.k@wp.pl

## CZĘSTOCHOWA (grupa w trakcie tworzenia)

**Kościół Św. Zygmunta**  
**Kontakt: Urszula W.-B.** tel. 609 234 460

## GDAŃSK

**Kościół Św. Mikołaja**  
- kaplica Św. Jacka – akademicka  
**Kontakt: Gabriela Kosiedowska,**  
tel. 0601 45 43 15, gabi.kosiedowska@wp.pl  
**Marek Dybuś,** tel. 0506 87 41 81,  
m.dybus@gmail.com  
**środa, godz. 20.00**

## GLIWICE

**Kościół Parafialny p.w. Matki Boskiej**  
**Częstochowskiej na Trynku**  
**Kontakt: Paweł Fraś,** tel. 506 800 840,  
pawel@ciel.pl  
**piątek, godz. 17.45**

## KATOWICE

**Archidiecezjalny Ośrodek**  
**Duszpasterstwa Akademickiego**  
**ul. Wita Stwosza 16**  
**Kontakt: Joanna Dworak,**  
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl  
**Grzegorz Płonka,** tel. 603 240 063,  
grzegorzplonka@op.pl  
**Grzegorz Zdrzałek,** tel. 501 710 650,  
gzdrzalek@interia.pl  
**piątek, godz. 18:00**

## LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/**  
**ul. Konstantynów 1 D**  
**Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK**  
boguku@poczta.onet.pl  
**Ewa Grodecka,** tel. 665 299 112  
grodecka.ewa@gmail.com  
**wtorek, godz. 17:00- 18:00**

## SZCZECIN

**Parafia p.w. św. Jana Ewangelisty**  
**ul. Duchy Św. 9**  
**Kontakt: Izabela Sorokosz,** tel. 504 661 285  
**Artur Bester,** tel. 505 527 741  
**Piotr Ducher,** tel. 604 233 111,  
medytacja.szczecin@gmail.com  
**piątek i niedziela, godz. 19:00**

## WARSZAWA

**Kontakt: Maciek Olczyk,** tel.: 693 41 41 62,  
maciej.olczyk@SkillsForce.pl  
**niedziela, godz. 18:00**

## GRUPY Z UDZIAŁEM POLAKÓW ZA GRANICĄ

### WIELKA BRYTANIA, Londyn

**Kontakt: Łukasz Gruszka,**  
tel. +44 (0) 7851386650,  
lukaszgruszka@gmail.com  
[www.wccmretreatcentre.org.uk](http://www.wccmretreatcentre.org.uk)  
**pn. – czw. godz. 8:00, 11:40, 19:00**  
**piątek godz. : 8:00, 11:40**

### IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

**Kontakt: Marcin Gryszkiewicz,**  
tel. +44 (0) 78 955 165 81  
marcin.gryszkiewicz@onet.eu