



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 13, GRUDZIEŃ 2010



foto. Dawid Drożdż. Thanka ofiarowana WCCM przez Jego Świątobliwość Dalajlamę

Na to Bóg stał się człowiekiem, aby człowiek stawał się Bogiem

Ojcowie greccy

ŚWIĘTO NASZEGO CZŁOWIECZEŃSTWA



fot. wccm.pl

Bóg stał się człowiekiem, aby człowiek mógł stać się Bogiem – to przesłanie nieustannie funkcjonuje w Kościele wschodnim i pojawia się systematycznie w pismach Ojców greckich. Poprzez Wcielenie, w Jezusie, Bóg dotknął naszego życia. Święta Bożego Narodzenia są tak ważne, ponieważ są świętowaniem naszego odkupionego człowieczeństwa.

Wcielenie, narodziny Jezusa to przede wszystkim objawienie się Boga. W Jezusie Człowieku Bóg objawia swoją potęgę, mądrość i miłość. We Wcieleniu niejako cały oddaje się człowiekowi. W swoim ziemskim życiu Jezus niczego nie zatrzymał dla siebie. Hojność Boga uobecniona jest w Jezusie. W Ewangeliach widzimy, jak Jezus jest cały dla tłumów, jak współczuje chorym i pogrążonym w żałobie. W śmierci na krzyżu Jego całkowita bezinteresowność osiąga apogeum.

Od wczesnych wieków Kościół głosił wspaniałą nowinę, że Jezus żyje w naszych sercach. Rozważając o narodzeniu Pańskim, śląski mistyk, Angelus Silesius (Anioł Ślązak), napisał, że choć Jezus narodził się w Betlejem, to jeśli nie narodził się w naszych sercach, fakt ten jest dla nas bez znaczenia. Dlatego praktykujemy medytację chrześcijańską. Chrystus narodził się w Betlejem. To wspaniałe. Ale to fakt z przeszłości. Teraz Chrystus musi narodzić się w naszych sercach. Nasze serca muszą być przygotowane na Jego przyjęcie. Właśnie o to chodzi w medytacji –

A ponieważ jest On nieskończonym Bogiem, musimy pozostawić za sobą wszystko, by w naszych sercach zrobić dla Niego miejsce.

Tajemnicą jest to, że kiedy Jezus rodzi się w naszych sercach, wraz z Nim wszystko budzi się do życia. Nasze serca są napełnione miłością, współczuciem, przebaczeniem. Poznajemy wówczas, że nieskończony Bóg i Jego Syn, a nasz Brat, Jezus, obdarzają nas przebaczeniem, miłością, zrozumieniem. Medytacja staje się codziennym doświadczeniem pozostawiania ego za sobą, bycia otwartym na Boga, w Jego Synu, Jezusie, mocą Ducha.

Medytacja jest tak ważna, ponieważ oznacza całkowite zaangażowanie w to, by być w pełni otwartym na Chrystusa. Osiągamy to przez odwrócenie uwagi od nas samych i skupienie się na Nim. Realizujemy to w bardzo prosty sposób – przez recytowanie mantry. Nasze zaangażowanie jest absolutne, ponieważ albo recytujesz mantrę, albo robisz coś innego. Możesz iść za swoimi myślami, planować, analizować. Jeśli będziesz tak robić, to szybko odkryjesz, że pozostajesz w zamkniętym systemie świadomości własnego „ja”. Recytowanie mantry, nieprzerwane recytowanie mantry, oddala nasze myśli, lęki, smutek, planowanie – w ten sposób uzyskujemy dostęp do wolności i nieskończoności Boga. Jezus wzywa nas do tego, abyśmy Mu zaufali i naśladowali Go, lecz nie częściowo, a w pełni. Delikatnie i stopniowo pokazuje nam drogę przejścia od naszego „ja” do nieskończonej tajemnicy. Tą drogą jest droga modlitwy, droga medytacji.

To droga codziennej wierności. Bez względu na to, czy dopiero medytujesz dwa razy dziennie po dwadzieścia minut, czy po pół godziny, czy nawet trzy razy dziennie, bez względu na to, gdzie jesteś na ścieżce medytacji, musisz się w pełni zaangażować w to, co robisz. Gdy dopiero zaczynasz medytować, myślisz, że postawione wymagania są zbyt duże. Ale Boże Narodzenie przypomina nam, że w swoim darze dla nas Bóg nie dał nam dużo, lecz w Jezusie dał z siebie wszystko. Musimy to pojąć w ciszy własnego serca.

A zatem gdy medytujemy, otrzymujemy samego Jezusa, dar Boga. Aby ten dar otrzymać, musimy być nie mniej hojni niż On. Dlatego musimy powtarzać mantrę z największą uwagą, na jaką nas stać, z jak największą miłością.

John Main OSB

Przedruk: John Main „Głód głębi serca”,
Wydawnictwo WAM,
tłum. Piotr Ducher

Droży Czytelnicy!

Bieżący numer Chrześcijańskiej Medytacji jest już czwartym numerem adwentowym. Tak, jak jesteśmy wierni praktyce medytacji, podobnie kontynuujemy rozpoczęte dzieła i inaugurujemy nowe programy, będąc wdzięcznymi, że jest z nami coraz więcej osób medytujących, które pragną budować Wspólnotę. Indywidualna medytacja prowadzi nie tylko w głąb siebie samego, ale otwiera na pragnienie dzielenia się i wspólnego podążania drogą Medytacji Chrześcijańskiej. W bieżącym kwartalniku przypominamy naukę o Johna Maina o Bożym Narodzeniu, a o. Laurence Freeman dzieli się z nami rozważaniami o przebaczeniu. Przebaczenie wpisuje się w atmosferę adwentowego oczekiwania. Medytacja prowadzi również do procesu wybaczenia. Więc nie tylko tu i teraz, ale wybaczenie zdarzeń z przeszłości i podążanie do świadomości pełni czasów.

W bieżącym roku odszedł do Pana o. William Johnston SJ. Był jedną z tych osób Kościoła, które przecierały szlak dialogowi międzykulturowemu i budowały wzajemny szacunek między religiami. Mam nadzieję, że lektura tekstów o medytacji w innych tradycjach będzie dla nas chrześcijan ubogacająca.

Otrzymaliśmy zaproszenie do wspólnej medytacji on-line w ramach Doksanproject, gdzie niezależnie od wyznawanej religii, czy filozofii możemy usiąść do wspólnej medytacji, poza podziałami, pozostając jednak wiernym własnej drodze chrześcijańskiej.

Mistrz Eckhart w Kazaniu 4 naucza: „Gdy nastąpiła pełnia czasów, Bóg posłał swego Syna duszy. Kiedy ona wyszła poza wszelki czas, kiedy jest wolna od czasu i przestrzeni, Bóg posyła jej swojego Syna.”

Na Święta Bożego Narodzenia życzę wszystkim niezależnie od tego, czy żyją w rodzinach tradycyjnych, czy też w wolnych związkach, samotnie lub z partnerami, partnerkami, opuszczonym przez najbliższych, a też tym, którzy podjęli decyzję o opuszczeniu, tym, którzy nie rozumieją swojej sytuacji życiowej i tym, którzy ją pokornie przyjmują, żeby ten czas był czasem przebaczenia, prostoty i narodzenia Syna w duszy.



Paulina Leśniak, koordynatorka
Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej
w Polsce
pauly.lesniak@gmail.com

PRZEBACZENIE



Są w życiu zdarzenia, które zostają z nami na zawsze. Zdarzenia te same w sobie jawią się nam, jako dary łaski i pamięć o nich powraca, aby pomóc nam wzrastać w mądrości. Stają się one tym bardziej obecne, im bardziej z biegiem czasu dostrzegamy, jak mało z nich zrozumieliśmy i jak wiele jeszcze musimy się nauczyć. Tylko ludzie z utartymi poglądami, niedoświadczeni lub niepewni uważają, że wiedzą już wszystko. Dlatego też uczymy się medytować, by coraz bardziej rozumieć, że medytacja to droga ciągłej weryfikacji „znanego”.

Dla mnie jedno z takich zdarzeń miało miejsce w roku 2000 podczas Seminarium Johna Maina w Irlandii Północnej. Poszedłem wówczas z Dalajlamą na spotkanie z ofiarami przemocy konfliktu religijnego protestantów i katolików. Wejście na salę było niczym wejście do chłodni. Każda z grup zajmowała przeciwległe strony sali, na jej

środku wiało zimnem, jakby leżał tam lodowiec. Dalajlama intuicyjnie wyczuwając nastrój i problem nie czekał na uroczyste otwarcie, lecz natychmiast zaczął dzielić się swoim bólem i smutkiem opowiadając o tym, co wydarzyło się w Tybecie. W końcu zapytał: „Gdybym wybrał nienawiść do wroga, kto cierpiałby bardziej? Ja czy on?”

Jesteśmy w stanie wznieść się ponad ciasne korytarze naszej pamięci, po których nasze uczucia krążą, jak po więziennej celi, gdy ktoś tak jak on przemówi z całego serca i z głębi własnego doświadczenia. Tacy ludzie – nie bez ryzyka niezrozumienia – składają w darze wtedy coś osobistego, część samych siebie. Ich deklaracja prawdy działa stymulująco, otwiera w nas szersze perspektywy i przynajmniej na jakiś czas dodaje otuchy, by postępować podobnie. Kiedy Dalajlama zakończył swe wystąpienie, poprosiliśmy zebranych, żeby podzielili się swoimi wspomnieniami i tym, jak przemoc odmieniła ich życie. Powoli, w miarę jak ludzie zdobywali się na odwagę, by

opowiedzieć o swoim bólu, góra lodowa na środku sali zaczęła topnieć. Wraz z zaufaniem rosła temperatura ludzkiego serca. Bez ciepła i zaufania nie ma więzi, wspólnoty i nie ma przebaczenia.

Już na samym początku spotkania zauważyłem kobietę, która siedziała w pierwszym rzędzie. Bardzo uważnie śledziła wszystko to, co się działo. Miałem wrażenie, że sama chciała coś powiedzieć, ale brakowało jej odwagi do przełamania się. Tuż przed końcem spotkania nagle podniosła rękę, wstała i zaczęła mówić. Czystym i spokojnym głosem powiedziała, że przed chwilą dowiedziała się czegoś nowego o przebaczeniu, czegoś, co zmieni jej życie. Przed dziesięciu laty wraz z mężem oglądała telewizję, gdy nagle usłyszeli dzwonek do drzwi. Jej mąż wstał i poszedł zobaczyć, kto przyszedł. Stojąca na ganku postać w kominiarce strzeliła mu z pistoletu prosto w pierś. Zginął na miejscu. W miarę upływu czasu ustąpił w niej ten straszny ból żalu i gniewu, tak silny, że zatykał jej dech w piersi. Wreszcie mogła zdobyć się na refleksję o okrucieństwie i tragedii, które zburzyły jej życie.

Jako chrześcijanka wiedziała, że „powinna” wybaczyć, ale czuła, że nie może tego zrobić z dwóch powodów. Po pierwsze morderca nie prosił o przebaczenie, a po drugie myśl o przebaczeniu oznaczała dla niej zdradę męża. Utknęła w miejscu i od dziesięciu lat nie zaznała spokoju.

Komisja Prawdy i Pojednania utworzona w Południowej Afryce po zniesieniu apartheidu została ogólnie uznana za społeczny sukces. Oznacza to, że pomogła obywatelom uporać się z ciężarem przeszłości bez konieczności jej zakłamywania. Kłamstwo jawi nam się często jako obrona przed desperacją, by móc żyć dalej z tym, co pamięć może w nas zniszczyć. Rzeczywiście, nasze wspomnienia mogą mieć bardzo destrukcyjną siłę, o czym świadczą relacje dorosłych już osób, które w dzieciństwie padły ofiarą przemocy. Jednak Komisja (która udzieliła amnestii wszystkim, którzy w pełni przyznali się do swych zbrodni i dali szansę swym ofiarom, by opowiedziały o tym, co przeszły) nie mogła być miejscem zadośćuczynienia wszystkim, co wydarzyło się w ciągu 46 lat apartheidu. W końcu jedynie około 850 osób otrzymało amnestię. Niemniej jednak owe konfrontacje oprawcy i ofiary przyniosły uzdrowienie dla wielu tysięcy osób, również tych, które jedynie z daleka śledzili działania Komisji. To było dzieło sprawiedliwości naprawczej, które przyniosło dobry plon.

Sprawiedliwość naprawcza w Południowej Afryce nie była „sprawiedliwością zwyczajną”. Ta nie kończy się przebaczeniem. Była ona osobistym, a zatem niedającym się ująć w liczbach, procesem przebaczenia w działaniu. Aby przebaczyć, musimy sami odkryć, co tak naprawdę oznacza przebaczenie. Tak jak odkryła to owa kobie-

ta na spotkaniu z Dalajlamą. Jest to poznanie osobiste, tzn. musimy pozostać w zgodzie z prawdą o nas samych w konfrontacji z osobistym bólem i gniewem, które tkwią w nas w wyniku zranień. W końcu musimy podjąć ryzyko wejścia w ten ból, spojrzeć w oczy oprawcy, od którego prawdopodobnie się zdystansowaliśmy.

Do tej kobiety w Dublinie dotarło, że przebaczenie nie jest jednoznaczne z uniewinnieniem, ale w pierwszym rzędzie jest uzdrowieniem ran własnej duszy. Cierpienie, niezależnie czym spowodowane, niesie ze sobą przerażające poczucie alienacji. Nasze wrodzone oczekiwanie, że będziemy dobrze traktowani przez innych i przez życie – nasze poczucie sprawiedliwości – jawi się wtedy jako oszustwo i naiwność. Nawet jeśli nie możemy obwiniać za nie kogoś konkretnego, to wciąż pozostaje możliwość

KARA NIE JEST CZĘŚCIĄ PROCESU PRZEBACZENIA. W BOGU NIE MA KARY – ONA ISTNIEJE TYLKO W NASZYM EGO.

zrzucenia winy na Boga. Na początku jednak instynktownie odmawiamy przyjęcia cierpienia i uciekamy w przeszłość.

W zaprzeczeniu rzeczywistości możemy utknąć na całe lata, co psychicznie zubożętnia i wyczerpuje. Tylko przebaczenie może uwolnić nas z tego samozamknięcia. Od zaprzeczenia trzeba zrobić krok w stronę akceptacji. Kiedy w prawdzie zmierzmy się z najgorszym, ten krok nas otworzy i doda nam sił.

Kara nie jest częścią procesu przebaczenia. W Bogu nie ma kary – ona istnieje tylko w naszym ego. Możemy leczyć jedynie to, co widzimy jako część całości i siebie mających udział w tej całości. Przebaczenie jest zatem zarówno integracją, jak i ekspansją. Uwolniona łaska przebaczenia sprawia w sposób nieprzewidywalny, że zaczynamy przerastać samych siebie.

Przebaczenie to nie tylko powiedzenie: „wybaczam ci”, które często brzmi jak cesarski dekret i sprawia, że zranienia jeszcze trudniej się goją. Zajęcie moralnej pozycji, protekcyjnalne patrzenie z wyższością na tych, którzy wobec nas zawinili, to bardzo wygodna i kusząca postawa. Ale ona opóźnia przebaczenie i blokuje próby przywrócenia utraconej równowagi i zadośćuczynienia sprawiedliwości

Słowa: „wybaczam ci” mogą być zakłamane i powierzone, tak jak są nimi słowa: „Przykro mi, ale zapomnijmy już o wszystkim”. Dzisiaj w wielu częściach świata Kościół doświadcza tej lekcji, gdy mierzy się z hańbą seksualnego wykorzystywania dzieci przez duchownych i nieudolnością hierarchów do poradzenia sobie z tą sytuacją. Tylko prawda, uwolniona zarówno na poziomie emocji, jak i czasu zdarzenia – w ten sposób należy rozumieć słowa sądowej przysięgi mówienia „całej prawdy i tylko prawdy” – może przynieść wyzwolenie.

Proces przebaczenia, jak odkryła to wspomniana kobieta w Irlandii Północnej, rozpoczyna się od samego siebie. Po pierwsze musimy rozpoznać i przyjąć wszystkie uczucia i wyobrażenia, nawet jeśli byłyby one wstydlive i niewiarygodne. Po drugie musimy przyznać, że ten stan zamknięcia umysłu niszczy nas jako osobę.

Trzeba w tym miejscu zadać sobie pytanie: „Czy naprawdę chcę się zmienić?”. Czasem bieg wydarzeń sprawia, że czujemy się wygodnie i bezpiecznie w roli ofiary, tak więc szczerą odpowiedź może zabrzmieć: „Nie, gdzieś głęboko nie chcę zmiany”. Jednak, gdy tej zmiany pragniemy dowiadujemy się, czym jest miłość nieprzyjaciół. Nie jest ona tożsama z automatycznym oczyszczeniem z zarzutów i unikaniem konfliktów.

Sprawiedliwość musi iść zawsze w parze z uczciwą motywacją. Oznacza to, że dochodzi się do źródła bólu i stawia się pytanie: „Dlaczego oni mi to zrobili?”. Być może to trudne dochodzenie do prawdy ujawni, że „nie wiedzieli, co czynią”, tak jak zrozumiał to Jezus na krzyżu. Jego wgląd i bezstronność pozwoliły mu przebaczyć oprawcom. Jego przebaczenie nie było deklaracją: „Przebaczam wam”. Odnosił się On do wszechobecnej, niepotępiającej miłości Ojca i z tej miłości zrodziło się przebaczenie. „Ja wam przebaczam” byłoby tylko głosem ze strony ego i uczynieniem dramatu z drugiego. Prosząc Ojca o wybaczenie, Jezus zdystansował się wobec jakichkolwiek projekcji winy. Pokazał, że miłość bliźniego musi zawierać miłość „nieprzyjaciół” – tych, którzy są powodem naszego cierpienia. Miłość nieprzyjaciół jest dla Jezusa tak fundamentalna, że nie da się naśladować Go w wypełnianiu tego przykazania bez trudu zmagania się z tym przykazaniem i buntu przeciw niemu.

Mądrość Ojców Pustyni ilustruje to w wielu krótkich opowiadaniach dotyczących relacji międzyludzkich. W samotności pustyni zrozumieli oni, jak prawo współzależności dominuje na każdym poziomie ich potrzeb, od tych materialnych po psychologiczne. Ta zupełna zależność najpełniej ujawnia się w sferze duchowej, tam gdzie zdani jesteśmy na Boga.

Pewien mnich zapytał swojego abba:

„Co mam czynić, aby się zbawić?”

Ten mu odpowiedział:



fot. wccm.pl

MIŁOŚĆ NIEPRZYJACIÓŁ JEST DLA JEZUSA TAK FUNDAMENTALNA, ŻE NIE DA SIĘ NAŚLADOWAĆ GO W WYPEŁNIANIU TEGO PRZYKAZANIA BEZ TRUDU ZMAGANIA SIĘ Z TYM PRZYKAZANIEM I BUNTU PRZECIW NIEMU.

„W każdym konflikcie pytaj siebie „kim jestem?” i nie sądz nikogo”.

Widzimy w tej odpowiedzi, jak nawet – albo zwłaszcza – w samotności, na pustyni, życie i śmierć spoczywają w rękach naszego bliźniego. Potrzebujemy odmienności innych, aby wzrastać w naszej wyjątkowości. Drugi człowiek jest niezbędny dla mistycznego umysłu i mistycznej miłości. Inność stymuluje umysł i pozwala mu na wyjście poza swoje własne punkty zaczepienia, poszerzając jego horyzonty widzenia świata i nas w nim.

Tak rozumiem „katolickość” - świadomość, która wychodzi do innych bez uprzedzeń i przymusu ich kontroli. Taka świadomość automatycznie chce przygarnąć, zamiast odrzucać, nawet wtedy, gdy między nią a drugim istnieje różnica poglądów, której się lęka. Pierwsza udokumentowana wzmianka o „katolickości” w chrześcijaństwie pochodzi z II wieku w kontekście przestrogi, aby nowa religia nie zamieniła się w bigoteryjną sektę.

W V wieku św. Wincenty z Lerynu powiedział: „Trzymamy się tego w co się wszędzie wierzy, zawsze i przez wszystkich ludzi; bo to jest prawdziwe i całkowicie katolickie”. Nie tak łatwo być więc katolikiem. Katolickość mieści w sobie wszelką uniwersalność, a to potrafi tylko Bóg.

Katolickość to praca do wykonania. Stajemy się w tym sensie katolicy tylko na drodze wzrostu, przechodzenia poprzez etapy uzdrawiania i integracji - poprzez przebaczenie.

Przebaczenie wymaga dojrzałości, a ta potrzebuje ciszy i katolickiej refleksji. Pokój i sprawiedliwość rodzą się w kontemplacji. Postrzeganie kontemplacji jako swego rodzaju luksusu, relaksu i sposobu na spędzenie wolnego czasu, oznacza całkowite rozminięcie się z sensem rozwoju człowieka jako jedynym dostępnym nam środkiem oddania chwały Bogu. Czy możemy oddać Bogu należną chwałę tym, co mówimy lub robimy? Jesteśmy niczym lustro, które na miarę swoich możliwości odbija Jego chwałę. John Main powiedział, że medytujemy, aby stać się tą osobą, którą jesteśmy w zamyśle Boga. Stać się jednym z Dawcą daru, zwracając dar Dawcy, a następnie odkrywając dar, który się w Nim zawiera. Medytacja pozwala na to poprzez stopniowe przesuwanie centrum uwagi z naszego ego na Ducha. To jest wielki zwrot, zmiana środka ciężkości, do którego ego musi być stopniowo wprowadzane i uzdrawiane. Simone Weil widziała w tym procesie rodzaj dźwigni w życiu wewnętrznym. Bez dźwigni, która podnosi nas ku wyższym wartościom – powiedziała – zmieniamy się, ale nie wzrastamy.

Zmiana jako taka jest nieunikniona, ponieważ wszystko jest w ruchu. Ale jeśli odbywa się ona nieustannie tylko na tym samym poziomie świadomości, to wkrótce następuje stagnacja – forma rozpadu potencjału ludzkiego. Nawet kiedy po latach czujemy, że przebaczenie jest niemożliwe, dzieje się tak dlatego, że faktycznie tkwimy tam, gdzie się zatrzymaliśmy. Jeśli nie zdobędziemy się na reintegrację „nieprzyjaciela”, to nie poznamy Boga. Zamiast Niego stworzymy sobie bożka zbudowanego z naszego ego, jego lęków, żądań, win i żalów. U religijnych osób przepaść między wiarą a czynem może być ogromna. Dzieje się tak dlatego, że Bóg nadaremnie próbuje się przedrzeć przez zaryglowane drzwi naszej świadomości, których jak strażnik więzienny strzeże bóg skrojony przez nas na miarę naszych potrzeb.

Ojcowie Pustyni widzieli drugiego w sobie i siebie w drugim. „Drugi” jednak nie znaczy tylko kogoś w rodzinie lub w miejscu pracy. Występuje on także w postaci bezosobowej przypadłości losu, w radości i w tragedii, w zyskach i stratach. Przyjmowanie wszystkich aspektów i etapów naszego życia oznacza realną akceptację siebie – w cieniach i blaskach, hojności i egoizmie. Samoakceptacja jest rodzajem miłości. Jeśli nie potrafimy kochać siebie, nie nauczymy się kochać innych. Kochać Boga bez miłości bliźniego jest fikcją.

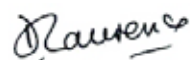
Próba przebaczenia na siłę prowadzi na ogół do porażki. Odkrywamy, że przebaczenie raczej z nas emanuje,

JEŚLI NIE POTRAFIMY KOCHAĆ SIEBIE, NIE NAUCZYMY SIĘ KOCHAĆ INNYCH. KOCHAĆ BOGA BEZ MIŁOŚCI BLIŻNIEGO JEST FIKCJĄ.

niż jest zewnętrznym aktem obdarowania. Należy mu zezwolić na naturalne wyjście. W sposób najbardziej bezpośredni i skuteczny ułatwiają to głęboki spokój i wyciszenie. Szczególnie pomocna jest tu medytacja, ponieważ w niej stawiamy siebie niczym w nawias, bez prób zdominowania czegokolwiek. Medytujemy z miłością, z szacunkiem dla odmienności drugiego, zarówno przyjaciela, jak i wroga, a ostatecznie samego Boga, w którym wszystko odnajduje ponownie zjednoczenie. Przemienieni przez miłość stajemy się bardziej „autentyczni”, bardziej prawdziwym sobą pod każdym względem i w każdym kierunku.

Droga Medytacji przemierzana jako droga wiary doprowadza nas do prawdziwej natury przebaczenia, z całą jego zdumiewającą oczywistością i niezapomnianym uczuciem ulgi. Na własnej skórze odrywamy, dlaczego autor „Obłoku niewiedzy” mówi, że praca medytacji „osusza korzeń grzechu w nas”. Każde przebaczenie – sobie samemu lub innym – zanurza nas w Bożej obecności. Wnikając w ciszę medytacji, dokonuje się integracja przeszłości. Jej bolesne aspekty, do tej pory trzymane na dystans, wychodzą na światło dzienne i są akceptowane. Przebaczenie jest dźwignią porządku moralnego, który przywraca pokój i odnawia życie. Czujemy, że możemy zacząć od nowa. Nie wiemy, co niesie przyszłość, ale idziemy w nią z ufnością, że cokolwiek się wydarzy, będziemy otoczeni Miłością, która jest Obecnością. To napełnia nas prawdziwym pokojem i pozwala nam patrzeć w przyszłość z nadzieją i wiarą.

With much love,
Laurence Freeman OSB



tłum. i opracowanie: Andrzej Ziółkowski

O. LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951) pracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do klasztoru benedyktynów. Nowicjat odbył pod kierunkiem o. Johna Maina OSB. Wraz z nim w 1977 roku założył klasztor w Montrealu. W 1991 roku wrócił do Londynu i stał się członkiem benedyktyńskiej wspólnoty klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters należącym do Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

NARODZINY CHRYSZTUSA W SERCU



foto. wccm.pl

Podczas rekolekcji adwentowych w Ammerdown (Anglia) w siedzibie stowarzyszenia Sangha im. o. Bede Griffithsa mieliśmy przyjemność wysłuchać wypowiedzi założycielki stowarzyszenia, Kim Nataraji. Poniżej zamieszczamy autorskie streszczenie wystąpienia Kim.

Czas Adwentu jest nie tylko radosnym przygotowaniem do celebracji historycznego faktu przyjścia na świat Jezusa w wiosce Betlejem ponad 2000 lat temu. Adwent to przede wszystkim uroczyste wyczekiwanie zdarzenia o wymiarze kosmicznym, poza czasem i przestrzenią; zdarzenia, które może nam się przytrafić w dowolnym momencie naszego życia. Mistrz Eckhart i Św. Augustyn określają je mianem narodzin Chrystusa w sercu.

Filozofia Wieczysta, będąca podstawą wszystkich wielkich światowych systemów religijnych i filozoficznych, potwierdza głęboko duchowy wymiar tego wydarzenia. Ojciec Bede wprowadził wielu z nas w tajniki tej tradycji, której Mistrz Eckhart jest klasycznym przedstawicielem. Tradycja ta głosi istnienie Najwyższej Rzeczywistości, która stanowiąc istotę całego stworzenia, jednocześnie jest wobec niego transcendentna. Gdy poznajemy świat oraz samych siebie za pośrednictwem zmysłów, jesteśmy zanurzeni w tej wszechprzenikającej Rzeczywistości i przez nią podtrzymywani. Głębia duszy ludzkiej skrywa coś, co

esencjonalnie jest tożsame z Najwyższą Rzeczywistością. To wewnętrzne pokrewieństwo umożliwia żywą łączność pomiędzy nami i Rzeczywistością poza wszelką formą. Pozwala poprzez podążanie za głosem intuicji prawdziwie i doświadczalnie „odkryć” tę Rzeczywistość i być z nią jedno. Mistrz Eckhart i Upaniszady nazywają ją Bytem, Świadomością i Szczęśliwością.

Zasadniczą cechą Najwyższej Rzeczywistości jest to, że ani zmysły, ani racjonalny umysł nie są w stanie jej osiągnąć. Język nie jest zdolny jej wyrazić. Jedynie autentyczne doświadczenie duchowe uwierzytelnia prawdy zawarte w tradycji. Ojciec Bede mawiał: „Na pewnym etapie doświadczenia duchowego umysł ludzki osiąga zrozumienie sięgające źródeł Filozofii Wieczystej”.

Medytacja jest praktyką duchową wiodącą ku temu doświadczeniu. Pomaga nam wyjść poza świat myśli oraz wyobrażeń o sobie, o innych, o Bogu. Dzięki temu możemy przekroczyć nasze „ego”. Medytacja uzmysławia nam, że nasze myśli i wyobrażenia konstruują fałszywe „ja”; Widzimy wówczas w jaki sposób zabarwiają one nasze postrzeganie otaczającego świata materii i jak czynią nas więźniami tego świata. Błędnie sądzymy, że jest to jedyna dostępna realność, a odrzucamy możliwość istnienia wszechogarniającej Najwyższej Rzeczywistości. Medytacja prowadzi nas drogą wewnętrznego skupienia

w stronę „przyzwyczajania naszych umysłów do Boga” (Mistrz Eckhart). Ukierunkowana uważność sprawia, że aktywność umysłu przenosi się z lewej, racjonalnej półkuli mózgu do prawej, której domeną jest intuicja. To z kolei uzdalnia nas do wejścia w głębsze stany świadomości i ostatecznie w komunię z Najwyższą Rzeczywistością. Warto w tym miejscu nadmienić, że badania naukowe dowodzą, iż dzieci do drugiego roku życia funkcjonują głównie na poziomie głębszej świadomości. Świadczy o tym przewaga fal alfa w ich umysłach. Intensywność tych fal maleje stopniowo, aż dzieci skończą pięć lat. Wniosek z tego jest taki, iż dzieci są w bliskim kontakcie z Najwyższą Rzeczywistością, a odbudowanie tego kontaktu w wieku dorosłym nie wymaga heroicznego trudu, nie jest również żadnym osiągnięciem. Wystarczy prosta pamięć, że wieczny dar spoczywa w głębi naszej natury i proste zrozumienie, że powinniśmy „odmienić się i stać jak dzieci”. Wówczas rozpoczniemy podróż powrotną do głębi świadomości, gdzie dzieci docierają bezwiednie. John Main nauczał, że „Medytacja jest powrotem do naszej pierwotnej niewinności”.

Zagłębiając się w siebie, „doświadczymy poznania duchowego w czystej formie; dusza ujrzy się w oderwaniu od rzeczy cielesnych; ujrzymy nie patrząc oczami, usłyszymy nie słuchając uszami...” Ujawni się w nas z wolna podłoże naszego istnienia i naszej świadomości, którym jest Najwyższa Rzeczywistość - wieczna, poza czasem

i przestrzenią. Uzmysłowimy sobie obecność „Bożej iskry w naszych duszach” (Mistrz Eckhart). Ten moment uświadomienia pełni i wszechogarniającej jedności będzie właśnie narodzinami Chrystusa w sercu. Gdy odkryjemy tę „iskrę Bożą”, urośnie ona w przemieniający ogień, który oczyści i zintegruje całe nasze jestestwo. A działający dar łaski coraz bardziej zestroi nas ze źródłem wszelkiego bytu, z Najwyższą Rzeczywistością.

Źródło: The Bede Griffiths Sangha Newsletter (Spring 2009)

Tłum. Bartosz Wincek

KIM NATARAJA urodziła się w Holandii, wychowała się w rodzinie protestancko-katolickiej. Od 1960 roku mieszka w Londynie. Jest emerytowanym wykładowcą języków nowożytnych. Od 1999 roku kieruje Szkołą Medytacji Chrześcijańskiej w ramach której prowadzi wykłady z cyklu Chrześcijańskie korzenie mistycyzmu. Kim jest benedyktyńskim oblatem WCCM i członkiem założycielem towarzystwa Bede Griffiths Sangha. Na <http://www.meditationwithchildren.com> umieszcza porady odnośnie wprowadzenia dzieci w Medytację Chrześcijańską.

DROGA OD NIENAWIŚCI DO MIŁOŚCI

10 października 2010 roku zmarł w Tokio

O. WILLIAM JOHNSTON SJ. Urodził się w Belfaście 30 lipca 1925 r. W 1943 roku wstąpił do zakonu jezuitów, święcenia kapłańskie przyjął w roku 1957. Ponad 50 lat mieszkał w Japonii, gdzie wykładał na Uniwersytecie Sophia w Tokio. Przez cały ten czas był czynnie zaangażowany w dialog buddyjsko-chrześcijański. Sam siebie określał mianem chrześcijańskiego kontemplatyka pozostającego pod wpływem i czerpiącego z tradycji zen. Był autorem licznych książek poświęconych tematyce modlitwy kontemplacyjnej. W języku polskim ukazały się: *Życie w miłości: modlitwa chrześcijańska w praktyce* (tł. Ewa Nartowska, Kraków 1997) oraz *Mistycyzm »Obłoku niewiedzy«* (tł. Agnieszka Gicala, Poznań 2001). Ojciec Johnston był patronem WCCM. W 1993 roku poprowadził w Toronto Seminarium Johna Maina pt. „Nowy mistycyzm chrześcijański”, z którego konferencje zamieściliśmy na www.wccm.pl. Poniższy artykuł o. William napisał po zamachu terrorystycznym Al-Kaidy na World Trade Centre, 11 września 2001 roku.

Po powrocie z Europy do Japonii w listopadzie ubiegłego roku, miałem okazję rozmawiać z grupą japońskich przyjaciół o kryzysie w dzisiejszym świecie. Wszyscy zgodzili się, że atak na World Trade Center był punktem zwrotnym w historii ludzkości. Świat już nigdy nie będzie taki sam.

Wielu Japończyków, którzy oglądali jak pozornie niewinny samolot na tle niebieskiego nowojorskiego nieba w nieubłagalny sposób zbliżał się do swego celu, przypomniało sobie inny punkt zwrotny w historii ludzkości. 6 sierpnia 1945 roku o godz. 8.15 rano, mały srebrny samolot pojawił się wysoko na pogodnym niebieskim niebie nad Hiroszimą. Ludzie patrzyli nań ze zdziwieniem. Po chwili na spadochronie zrzucił na miasto bombę, która zabiła 100 tysięcy ludzi; drugie 100 tysięcy zostało rannych, oślepionych, sparaliżowanych, ich nagie ciała poparzone od stóp do głów. Ten dzień terroru zapoczątkował erę nuklearną.

Podczas mojego kilkudziesięcioletniego pobytu w Japonii zetnąłem się z niewielką dawką goryczy i rozmów o zemście. Japończycy rzadko mówią o tamtej bombie. Jednak teraz, ponad 50 lat po tej niedającej się opisać tragedii, uzasadnione jest pytanie, czy istnieje związek między bezwzględny zniszczeniem Twin Towers w Nowym Jorku i okrutną bombą, która zmiotła z powierzchni ziemi Hiroszimę.

Tezy Samuela Huntingtona o zderzeniu cywilizacji są dobrze znane w Japonii, gdzie szeroko je dyskutowano zarówno w czasopiśmie specjalistycznych, jak i popularnych periodykach. Kiedy wraz z moimi przyjaciółmi siedziałem przy stole, popijając zieloną herbatę, zaczęliśmy rozmawiać o zderzeniu cywilizacji w Japonii.

Mówiliśmy o krwawym starciu, które miało miejsce po przybyciu chrześcijaństwa do Japonii w XVI wieku. Nowa religia, przyniesiona przez świętego Franciszka Ksawerego spotkała się w pierwszej chwili z ciepłym przyjęciem. W Nagasaki tysiące ludzi z radością przyjęło chrzest, co nappełniło misjonarzy optymizmem i ufnością. Ale władcy Japonii zaczęli widzieć w chrześcijaństwie ukryte zagrożenie ze strony mocarstw kolonialnych, co przyczyniło się do wybuchu jednych z najbardziej zaciekłych prześladowań w historii ludzkości i wydalenia z kraju wszystkich cudzoziemców.

Przez stulecia Japonia była odcięta od świata i tylko znikoma populacja Holendrów uchowała się w tym "zamkniętym kraju".

A jak jest dzisiaj?

Zgodziliśmy się, że tamto zderzenie cywilizacji trwa nadal w sercach ludzi, zwłaszcza w sercach japońskich chrześcijan. W sposób dramatyczny dał temu wyraz w swych książkach wybitny pisarz japoński, oddany katolik z sercem pełnym miłości do Jezusa Chrystusa, Shusaku Endo. Za jego sprawą wielu Japończyków przyjęło chrzest, ale on sam czuł się nieswojo w „stroju” zachodniego chrześcijaństwa. On, Japończyk, nosił na sobie „zachodnie ubranie”. Jego powołaniem w życiu stało się zmienić ten zachodni garnitur chrześcijaństwa i ubrać je w japońskie kimono.

Zapytany konkretnie, w czym widzi problem, Endo odpowiedział, że chrześcijaństwo było zbyt religią Zachodu. Dogmatyczne, bezkompromisowe i widziało rzeczywistość w kategoriach czarno-białych. Historię chrześcijaństwa zdominowało przekonanie "Ja mam rację, ty się mylisz", przynosząc inkwizycję, nietolerancję, prześladowania dysydentów, czy wręcz bezdusność. Z drugiej strony, myśl azjatycka była "szara", elastyczna, tolerancyjna.

Podkreśliła "zarówno-i" raczej niż „albo-albo”.

A przede wszystkim była ona rodzaju żeńskiego, zakorzeniona głównie w kulturze Yin. Endo często mówił, że wiary nauczyła go matka. Pamiętam, jak pokazałem mu kiedyś książkę Julianny z Norwich o „macierzyńskiej miłości Jezusa”. Uśmiechnął się z entuzjazmem i wykrzyknął: „Ojciec, proszę podarować mi tę książkę!”

Zderzenie cywilizacji w Azji było rzeczywiście okrutne z kolonializmem i religią w jego sednie. Gdy wkraczamy w trzecie tysiąclecie jedno wielkie wydarzenie napawa optymizmem: zderzenie między buddyzmem i chrześcijaństwem zamienia się w dialog, w którym obie religie wzajemnie się wzbogacają.

Chrześcijanie z uwagą zaczynają wsłuchiwać się w mądre słowa Dalajlamy i Sogyal Rinpocze; uczą się medytacji od Thich Nhat Hanha i innych nauczycieli zen. Nauczyciele buddyzmu cytują Ewangelie, a buddyjscy badacze w Kyoto dokonali głębokich studiów mistyków chrześcijańskich, w szczególności Mistrza Eckharta.

Wszystko to uzupełnione jest współpracą w niesieniu pomocy ubogim i szerzeniem pokoju w świecie. Tu jest prawdziwa przyjaźń.

Pojawia się w tym miejscu pytanie za milion dolarów: czy buddyjsko-chrześcijański dialog może stać się wzorcem dla dialogu między religiami świata? Czy uda nam się działać razem tak, że zderzenie cywilizacji stanie się unią cywilizacji?

Pozwolę sobie wymienić dwa aspekty buddyzmu, które są cenne, ale nie pozostają niekontrowersyjne.

Po pierwsze, chociaż buddyzm posiada bogate skarby mądrości, nie ma jednak w nim dogmatów. Buddyzm uczy upayi, to sanskryckie słowo zwykle tłumaczone jest jako „zręczne środki”, które prowadzą do oświecenia, tak jak to miało miejsce u Buddy. Sama w sobie upaya nie jest prawdą absolutną, ale prawdą pragmatyczną.

Dlatego buddyjski nauczyciel chętnie sięgnie po Nowy Testament i święte pisma innej religii, pod warunkiem, że poprowadzą one do oświecenia. To sprawia, że buddyzm jest bardzo tolerancyjny, co nie chroni go jednak przed konfliktem z cywilizacją żydowską, chrześcijańską czy muzułmańską. Uważam, że upaya (tłumaczona na język japoński jako hoben) przenika społeczeństwa Azji. Shusaku Endo miał w sobie coś z hoben i było to częścią jego wewnętrznych zmagania. Był głęboko oddany Jezusowi Chrystusowi, ale dla niego (i mam nadzieję, że trafnie odczytuję jego intencje) Kościół był „zręcznym środkiem”.

Druga kwestia to fakt, że buddyzm jest religią mistyczną, która prowadzi poza słowa, myśl i rozumowanie do ciszy „transcendentalnej mądrości”.

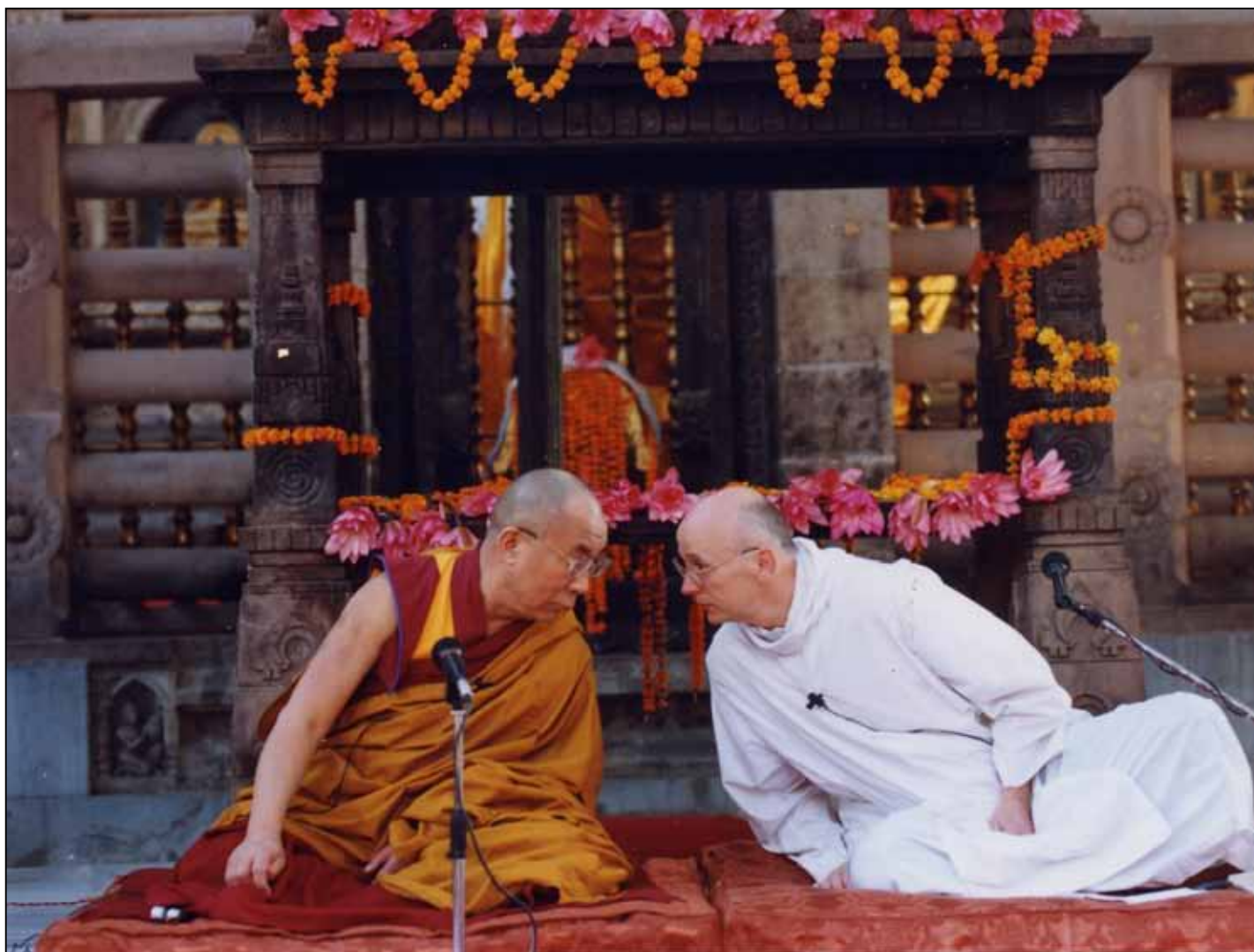


foto. wccm.org

Buddyści uczą medytacji czy to przez powtarzanie mantry, kontemplację mandali, czy też regularny i uważny oddech. Ich mistycy, jak wielu mistyków chrześcijańskich, wchodzi w pustkę, ciemność, nicność, w obłok niewiedzy.

Czego możemy my – chrześcijanie, żydzi, muzułmanie – nauczyć się z tych dwóch aspektów buddyzmu?

Z pewnością nie możemy porzucić wszystkich naszych dogmatów, ale możemy stać się mniej dogmatyczni. Możemy zrezygnować z fundamentalizmu i uznać, że większość naszego nauczania to „prawdy pragmatyczne”. My katolicy (jeśli mogę to nieśmiało twierdzić) staliśmy się już bardziej tolerancyjni, otwarci na dialog, otwarci na kompromis, gotowi do dostrzeżenia dobra i prawdy w innych tradycjach. Teraz już możemy się od nich uczyć i przyznać do naszych błędów. Ale mamy jeszcze długą drogę do przebycia.

Nasza dotychczasowa bezkompromisowość, która ma zasadniczo podłoże religijne — wspólne dla tradycyjnego judaizmu, chrześcijaństwa i islamu – rozciąga się na całą zachodnią szkołę myślenia. Ona też miała swój udział w zagładzie Hiroshimy. Weźmy II wojnę światową. Stanowisko aliantów można by podsumować jako: „Chcemy bezwarunkowej kapitulacji. My jesteśmy tymi

dobrymi, nasi wrogowie są źli. Nie będziemy bratać się ze złym. Żadnych negocjacji, żadnego dialogu, żadnej litości.” Rezultatem tego przeświadczenia były dywanowe bombardowania niemieckich miast i straszliwe zniszczenia w Japonii. W Hiroshimie i Nagasaki zostali zgładzeni mężczyźni, kobiety, dzieci i zwierzęta. Nawet komary wymarły. W ogniu bomb w Tokio zginęło 100 tysięcy ludzi, przeważająca część z nich to ludność cywilna.

Nikt nigdy w jakikolwiek oficjalny sposób nie przeprosił za Hiroshimę i Nagasaki, a naiwnością byłoby zaprzeczanie, że zachodnia bezkompromisowość nie trwa nadal. Dziś słyszymy ją w hasłach „Żadnych negocjacji z terrorystami”. My jesteśmy dobrzy, terroryści to zło. Każdy, kto ukrywa lub współpracuje z terrorystami poniesie srogie konsekwencje. Strzelaj, by zabić! Żadnej litości!”

I, o zgrozo nad zgrozami(!), taka postawa często idzie wparzezbłogosławieństwem z instytucji religijnych

Dzisiaj przerażające jest to, że fundamentaliści islamscy, którzy zniszczyli Twin Towers, myślą tak samo. Oni również wierzą, że ich misją jest walka ze złym. Chcą zniszczyć zdegenerowaną zachodnią cywilizację. Nie chcą negocjacji i nie uznają żadnego dialogu. Nie okażą litości. Będą woleli umrzeć niż pójść na kompromis. Nie

jest tajemnicą, że starają się z całych siły o dostęp do broni masowego rażenia. Dla nich ataki w Nowym Jorku i Waszyngtonie to był tylko początek. I tak oto stoimy wobec nieubłagalnej konfrontacji.

Czy jest jakieś wyjście z tej sytuacji? Trudno mi je dostrzec na najbliższą przyszłość, ale w odległej przyszłości na pewno jest możliwe. Odpowiedzią – i to jedyną odpowiedzią – jest dialog i przyjaźń między religiami. Dialog, w którym religie, pozostając dla siebie nawzajem wyzwaniem, poprowadzą się wzajemnie do przemiany serca i pomogą sobie wyrzec się fanatyzmu. Poprzez taką współpracę wszyscy odnajdziemy nasze własne autentyczne korzenie w miłości i współczuciu. Bernard Lonergan słusznie mówi, że każda prawdziwa religia jest oparta na miłości; twierdzi on, że każde religijne nawrócenie jest nawróceniem w stronę miłości.

Dialog międzyreligijny jest drogą przyszłości. Światowy Parlament Religii, który spotyka się każdego roku, pracuje w kierunku globalnej etyki, która uczyni wojnę, terrorizm i każdy rodzaj przemocy aktem bezprawia. Niestrudzony papież Jan Paweł II podróżował po świecie, szukając jedności między Kościołem katolickim i innymi religiami. Czy widząc te wysiłki ludzi dobrej woli, ktoś może żywić wątpliwość, że Duch Święty działa w ludzkich sercach?

Ale to jeszcze nie koniec drogi. Jej dalszym etapem jest ruch od dialogu do wspólnej modlitwy. Stało się jasne w 1986 r., kiedy to przedstawiciele wielu religii modlili się w Asyżu o pokój i Jan Paweł II wydał niezwykle oświadczenie, oznajmiając, że sprawa pokoju jest ważniejsza od wymogów religii. Ten sam papież tęskni za dniem, kiedy żydzi, muzułmanie i chrześcijanie zjednoczą się we wspólnej modlitwie do naszego ojca Abrahama. I przyjdzie z pewnością ten dzień – w rzeczywistości już jest – kiedy dzieci Wschodu i Zachodu zjednoczą się w cichej, mistycznej modlitwie w sercu naszego jestestwa.

Powiedzieć dzisiaj, że dialog między religiami jest niezbędny dla pokoju w świecie, to już za mało. Teraz musimy powiedzieć, że dialog między religiami jest niezbędny dla przetrwania tego świata. Tylko modlitewny dialog między judaizmem, chrześcijaństwem, islamem, hinduizmem i buddyzmem może uratować naszą planetę przed zniszczeniem. Oto jaka wielka ciężka na nas odpowiedzialność!

Nasze listopadowe spotkanie zakończyliśmy wspomnieniem japońskiego proroka i mistyka chrześcijańskiego, który stracił wszystko w holokauście Nagasaki. Dr Takashi Nagai pracował niezamordowanie, lecząc chorych i opatrując rannych, aż zaniemógł z wyczerpania. Kiedy umierał na białaczkę, przestrzegał z łoża śmierci, że wojna nuklearna byłaby samobójstwem dla ludzkości:

„Z atomowych zgliszczy mieszkańcy Nagasaki stają przed światem, wołając: Nigdy więcej wojny! Kierujmy się przykazaniem miłości i współpracy. Mieszkańcy Nagasaki leżą krzyżem przed Bogiem i modlą się, aby zniszczona Nagasaki była ostatnią atomową pustynią w historii ludzkości”.

Japońscy chrześcijanie mają prawo być dumni ze swojego proroka Takashi Nagai.

o. William Johnston SJ

Opublikowano za zgodą tygodnika „The Tablet”

<http://www.thetablet.co.uk>

Tłum. Andrzej Ziółkowski



ROSHI REIKO podczas konferencji „Dobre Serce” 2008 fot. wccm.pl

DRODZY PRZYJACIELE,

o. William Johnson napisał: „Tylko modlitewny dialog między judaizmem, chrześcijaństwem, islamem, hinduizmem i buddyzmem może uratować naszą planetę przed zniszczeniem. Oto jaka wielka ciężka na nas odpowiedzialność!”

Nie czekajmy ani dnia dłużej! Zaczniemy działać już teraz. Spotykajmy się ponad podziałami religijnymi czy światopoglądowymi, aby uspokoić nasze umysły i otworzyć serca tak, aby na świecie zapanował pokój, wzajemny szacunek i zrozumienie i przez to pomóc nie tylko sobie, ale wszystkim potrzebującym wokół nas. Zapraszamy do wspólnej medytacji (on line) codziennie o godz 6.30 i 22.00

Szczegóły na WWW.DOKSANPROJECT.NET

Maria Moneta Malewska

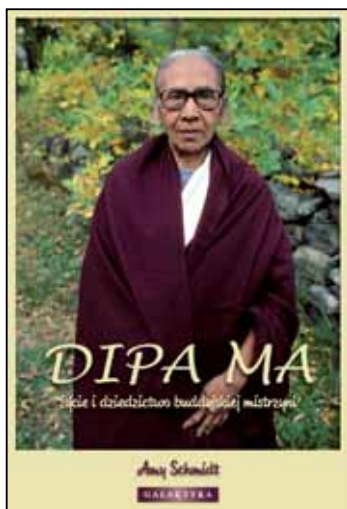
i uczestnicy Doksan Project



ROSHI REIKO MARIA MONETA MALEWSKA lekarz, psychoterapeuta specjalizująca się w rozwoju osobowości, a także trener biznesowy. Otrzymała przekaz dharma w tradycji rinzai zen od Roshiego Saidana Oi. Gość sesji organizowanej w duchu dialogu międzyreligijnego przez WCCM w Polsce 10.11.2008. (Patrz także rozmowa z Roshi Marią Monetą-Malewską w nr. 5 (grudzień 2008) Chrześcijańskiej Medytacji)

DOBRA KSIĄŻKA

Czego mogą nas nauczyć mistrzowie medytacji z innych tradycji duchowych – jeśli zechcemy ich posłuchać?



Dipa Ma urodziła się w 1921 r. w Bengalu. Swym życiem przełamywała schematy, w jakich lubimy widzieć nauczycieli duchowych. Wydana za mąż w wieku 12 lat, przeżyła dramat bezdzietności (podwójnie dotkliwy w kulturze indyjskiej, bo prowadzący najczęściej do rozpadu małżeństwa) i ciężką depresję. Urodziła córkę dopiero w wieku

35 lat, a potem jeszcze dwoje dzieci, które niedługo po urodzeniu zmarły. Gdy córka miała siedem lat zmarł jej ukochany mąż i przyjaciel. Została sama bez żadnej pomocy i wsparcia. Od kolejnej depresji uratowała ją determinacja, by za wszelką cenę nauczyć się medytacji i odzyskać wewnętrzny spokój. Efekty były nadzwyczaj szybkie i widoczne. Zaczęło to przyciągać towarzyszy na drodze medytacji, a potem także uczniów. Jako pierwsza zaczęła medytować siostra Dipy Ma - matka ośmiorga dzieci - i jej trzy córki. Później dołączyła do nich sąsiadka-wdowa wychowująca samotnie sześcioro dzieci.

DIPA MA BUDDYJSKA ŚWIĘTA, PATRONKA LUDZI ŚWIECKICH

Dipa Ma - nazywana przez niektórych „świętą patronką ludzi świeckich” - mówiła stanowczo: nie da się oddzielić medytacji od życia. Uwaga można stosować przy każdej czynności: przy rozmowie, prasowaniu, gotowaniu, robieniu zakupów, czy opiekowaniu się dziećmi.

Mówiła: bądźcie świadomi wszystkiego, co robicie. Żyć swoim życiem. Zmywajcie naczynia. Róbcie pranie. Odprowadzajcie dzieci do przedszkola. Zajmujcie się społecznością, w której żyjecie. Niech wszystko to będzie waszą ścieżką. Podążajcie nią całym swoim sercem. Pra-

cownik banku uskarżający się na pochłaniającą go pracę usłyszał: Jeśli jesteś zajęty, niech to będzie twoja medytacja. Kiedy robisz obliczenia, bądź świadomy, że robisz obliczenia. Medytacja polega na tym, żeby być świadomym tego, co się robi. Jeśli śpieszysz się do biura, powinieneś być świadomy swojego pośpiechu. Kiedy jesz, wkładasz buty, bądź świadomy. To wszystko medytacja... Ale nie zwalniała swoich uczniów od obowiązku medytacji. Sama Dipa Ma spała cztery godziny dziennie, wiele godzin medytowała, a także od wczesnych godzin rannych do późnych wieczornych przyjmowała ludzi, którzy do niej przychodzili. Jeden z pierwszych amerykańskich uczniów Joseph Goldstein, tak wspomina swoją wizytę: „Aby dostać się do jej małego pokoju na ostatnim piętrze (zajmowała go z córką i wnukiem) musiałem przejść wąskim, ciemnym korytarzem i wspiąć się na szóste piętro. Kiedy jednak byłem już na miejscu, poczułem, jakby to miejsce było wypełnione światłem. Cudowne doznanie. A gdy wychodziłem, było tak, jakbym płynął ulicami Kalkuty, płynął wśród brudu i tłumów ludzi. To było wyjątkowo magiczne i święte doświadczenie.”

Życie Dipy Ma pokazuje, że duchowa ścieżka jest transformacją, w której przekonania hołubione przez umysł i narzucone sobie ograniczenia kwestionowane są na każdym kroku. Obowiązkiem nauczyciela jest pchnięcie swoich uczniów poza granice tego, co uważają za możliwe, ku krańcowi wszystkich wyobrażeń „nie mogę”. Bo kim jest „ja”, które nie może i czym jest „nie mogę”, jeśli nie wytworem umysłu? Nauczała, że „wyjście poza” to zwykła chęć poznania siebie; pozwalamy, by rzeczy rozwinęły się, po czym zniknęły. Nie poddajemy się. Idziemy dalej. Ścieżka przemiany to również znalezienie równowagi dla wysiłku, motywacji i energii. Powtarzała: „Jeśli praktykujecie, by osiągnąć jakiś rezultat, staje się to przeszkodą. Czasami zapał jest przydatny, prowadzi do przodu, kiedy indziej to, co tak nam pomagało, okazuje się poważnym utrudnieniem. Musimy rozpoznać, kiedy wysiłek staje się przeszkodą.”

Dipa Ma nauczała, że umysł to tylko historie pojawiające się jedna za drugą tak, jak to zauważamy podczas medytacji. Te historie o naszym życiu są niczym matrioszki - otwierasz jedną, a w środku jest następna. I tak schodzimy

KIEDY POCZUJESZ SIĘ SZCZĘŚLIWY, NIE LGNIJ DO SZCZĘŚCIA, A GDY OGARNIE CIĘ SMUTEK, NIE LGNIJ DO SMUTKU.

głębiej i głębiej pozbawiając się naszych iluzji o trwałości „ego”. Dipa Ma – sama bardzo doświadczona przez życie – nie dawała się zwieść osobistymi dramatami uczniów. Chciała, by odkryli głębszą prawdę niż tylko własne interpretacje życia i utożsamianie się z zewnętrznymi wydarzeniami. Dlatego jej rady na temat podchodzenia do problemów mogą się wydawać za proste i za łatwe, aby przynosiły rezultat (a czyż taka nie wydaje się właśnie medytacja?) Mówiła: Pokonasz to. Jeśli będziesz wszystkiego świadomy, znikną twoje emocjonalne problemy. Kiedy poczujesz się szczęśliwy, nie lgnij do szczęścia. A gdy ogarnie cię smutek, nie lgnij do smutku. Bez względu na to, co się pojawi, nie martw się tym. Po prostu bądź tego świadomy.” Jeden z uczniów spytał ją kiedyś gdzie w praktyce buddyjskiej jest miejsce na zabawę, bo pozbywanie się napiętności, gniewu i pożądania brzmi trochę ponuro i pozbawia życie smaku. Dipa Ma odpowiedziała śmiejąc się: Nie rozumiesz? W życiu wszystko jest takie samo, bo patrzymy przez ten sam obiekt naszego ego. Kiedy wykorzeniamy chciwość, gniew i złudzenia, przez cały czas oglądamy wszystko na nowo. Każda chwila jest pełna świeżości. To wcześniej życie było nudne. Teraz każdy dzień jest pełen smaków i barw.

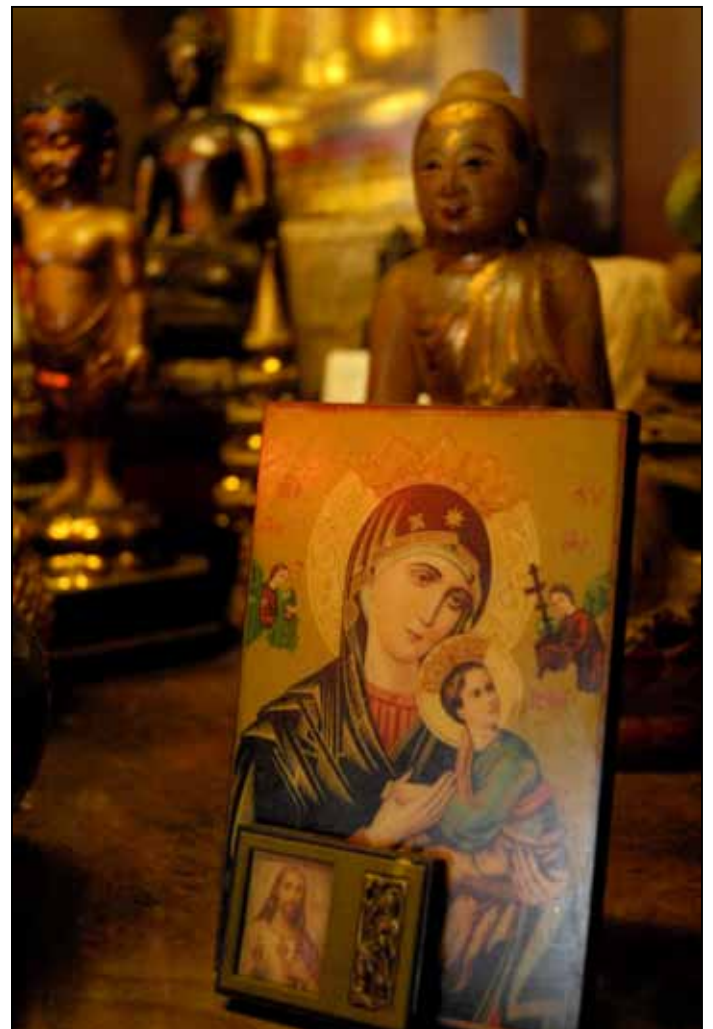
Dla wielu ludzi na pewno będzie przydatna też inna rada Dipy Ma. W stosunku do tych, którzy dopiero zaczęli duchową podróż była ona stanowcza, jeśli chodzi o zobowiązanie się do praktykowania konkretnej medytacji: nie poddawaj się i nie skacz z jednej praktyki na drugą. Odnajdź tę, która ci pasuje i wykonuj ją aż dojdiesz do „krawędzi” – punktu, w którym zaczynają się pojawiać trudności. Tak naprawdę są one niezawodnym dowodem na to, że praktyka działa. Można wtedy szukać nauczycieli duchowych, którzy pomogą nam przezwyciężyć te trudności. Tym, co jednak zależy tylko od nas, jest czas poświęcany na praktykę medytacji i gorliwość, z jaką do tego podchodzimy. Dipa Ma zawsze pytała: Ile czasu przeznaczasz na praktykę? Co z twoją uważnością? Do jakiego stopnia świadomie uczestniczysz w życiu codziennym? W zasadzie oznaczało to: Czy rzeczywiście praktykujesz, czy może tylko o tym myślisz?

Podróż duchowa Dipy Ma była jak u każdego z nas – wędrówką do punktu wyjścia. Bowiemy nasza istota, sedno prawdy o nas samych zawsze jest w nas ukryte za warstwą niewiedzy i niezrozumienia. W jednej z pierwszych nauk, jakich Dipa Ma udzieliła w Ameryce powiedziała: „Medytacja jest miłością”. Ma to nam przypominać, że w prawdziwej medytacji chodzi o to, jak troszczyć się o nas samych i o świat oraz, że ostatecznie medytacja jest ciągłym ruchem miłości, która obejmuje wszystkich i wszystko.

Na podstawie: Amy Schmidt, Dipa Ma. Życie i dzieciństwo buddyjskiej mistrzyni. Tłum. Łukasz Szpunar, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2007

Ewa Perskawiec

EWA PERSKAWIEC z wykształcenia doradca społeczny, pracuje jako opiekunka osób starszych. Doświadczenie życiowe zdobywa jako matka pięciorga dzieci. Bliskie są jej wszystkie formy dialogu międzyreligijnego.



fot. wccm.pl

MODLITWA JEZUSOWA W WIĘZIENIU

W połowie lat siedemdziesiątych mieszkałem w Górach Świętokrzyskich. Pracowałem przy budowie domu, w którym miało być zendo (sala do medytacji). Dostałem wezwanie na milicję do Kielc. Podczas przesłuchania chciano mnie zastraszyć i grożono, że następne trzy miesiące spędzę w więzieniu. Pomyślałem wówczas, że będę miał dużo czasu na praktykę medytacji i groźba ta nie zrobiła na mnie wrażenia. Może dlatego po kilku godzinach zostałem wypuszczony.

Od kilku miesięcy prowadzę w poznańskim areszcie zajęcia z medytacji. Zajęcia te są dobrowolne i otwarte dla każdego. Zazwyczaj, na początek, uczę medytacji polegającej na obserwacji oddechu, aby wzmocnić umiejętność koncentracji; a później, jeśli osoba jest religijna, polecam praktykę Modlitwy Jezusowej.

Przed medytacją, przez kilka minut, prowadzę ćwiczenia relaksacyjne. Siedzimy na krzesłach w kręgu. Zauważyłem, że nieruchome siedzenie w milczeniu i ciszy jest łatwiejsze dla ludzi starszych. Dla młodszych (na oddziale dla młodocianych) jest to zazwyczaj bardzo trudne; zda-

rzają się wybuchy śmiechu, które po minucie lub dwóch ustają.

Chrystus w przypowieści o siewcy (Łk 8,4-11) zawarł to, co w modlitwie medytacji najważniejsze: uważność, cierpliwość, wytrwałość. „W końcu ziarno w żyznej ziemi oznacza tych, którzy wysłuchawszy słowa sercem szlachetnym i dobrym zatrzymują je i wydają owoc przez swą wytrwałość” (Łk 8, 15).

Jan Sar

JAN SAR urodzony w roku 1954 w Poznaniu. W latach siedemdziesiątych współtworzył i pracował na rzecz buddyjskiej wspólnoty zen - w Pracowni Urszuli i Andrzeja na Piastowskiej w Katowicach i na Kamieńczyku w Górach Świętokrzyskich. Wiele lat spędził poza Polską. Od 1998 roku ponownie mieszka w Poznaniu. Założył rodzinę i pracuje w Domu Dziecka. Praktyka medytacji jest dla niego formą modlitwy. Jest związany z grupą medytacji chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu.

MEDYTACJA CZYLI POWRÓT

Rekolekcje medytacji chrześcijańskiej w Kołobrzegu

W pierwszy weekend listopada 2010 nasza grupa Medytacji Chrześcijańskiej spotykająca się u oo. Dominikanów w Szczecinie zorganizowała rekolekcje medytacyjne w Kołobrzegu. Przyjął nas tam niezwykle gościnnie i serdecznie kierujący domem rekolekcyjnym ks. Tomasz Szczygielski. Bardzo ucieszyła nas możliwość przygotowania sobie sali medytacyjnej, w której miały odbywać się medytacje, konferencje o Jacka Truszczyńskiego i inne spotkania. Jednym z celów rekolekcji było umocnienie na drodze medytacji tych, którzy niedawno zaczęli medytować w Szczecinie i możliwość bliższego poznania się. Cieszymy się, że ten cel został w pełni osiągnięty. Oprócz tego do Kołobrzegu przybyły osoby spoza Szczecina. Niektórzy medytowali już przez dłuższy czas, inni przyjechali w poszukiwaniu nowych dróg rozwoju duchowego. Wreszcie byli wśród nas i tacy, którzy praktykowali medytację według wskazówek buddyźmu tybetańskiego.

Uczestnicy chętnie podzieli się swoimi refleksjami:

Kasia powiedziała, że w Kołobrzegu uświadomiła sobie istnienie wczesnej tradycji kontemplacyjnej w Kościele, w tradycji Ojców i Matek Pustyni. Ale też fakt, że istota nauk medytacyjnych w chrześcijaństwie i buddyzmie jest podobna: „Wydaje mi się, że pojęcia natura umysłu, powszechne podstawowe dobro, królestwo niebieskie czy boskość mogą mieć podobne znaczenie. Bowiem zarówno medytacja buddyjska, jak i chrześcijańska prowadzą do bliższego kontaktu z samym sobą i przez to odkrywają kim jesteśmy i jaki jest nasz potencjał.” Podobnie Kinga, która również od kilku lat medytowała z buddystami, poszukiwała nowego głębszego spojrzenia na chrześcijaństwo, gdyż jak sama mówi „Moje chrześcijańskie korzenie okazały się zbyt silne. Odkryłam, że narzędzie medytacji można przenieść na grunt chrześcijański bez uszczerbku dla nauk Jezusa i że medytacja potwierdza doświadczenie powrotu do naszego duchowego centrum, o którym mówił o. Jacek.”



fot. Kinga Janiak

Były też z nami osoby, które poszukiwały nowych możliwości pogłębienia życia duchowego i dopiero co zapoznawały się z medytacją chrześcijańską. I tak, dla Izy rekolekcje były „Nowym, ciekawym i przede wszystkim ważnym doświadczeniem” a Małgosi uświadomiły, że „Chcę się wreszcie zatrzymać, żeby spotkać Boga, siebie i drugiego człowieka w zdrowej relacji”. Natomiast releksja Marzeny - „Spotkanie z Wami było dla mnie bardzo ważne, chociaż nie wiem, jak dalej potoczy się moja droga z medytacją” – przypomina, że w rekolekcjach medytacyjnych nie chodzi o liczbę osób już praktykujących medytację, ale o umożliwienie pogłębienia doświadczenia wiary i powrotu do swojego duchowego centrum. Jak stwierdziła Małgosi „Ziarno zostało zasiane”.

Wielu uczestników właśnie w ten sposób odebrało trzy konferencje o Jacku tworzące jedną całość pod wspólnym tytułem „Medytacja, czyli powrót”. Pierwsza przypominała miejsce, z którego pochodzimy, czyli Dom Ojca i [Matki]- miejsce, gdzie nasze prawdziwe Ja jest sobą, otoczone bezwarunkową akceptacją i miłością. Wszyscy zapamiętamy kilkakrotnie podkreślane przez o. Jacka zdanie – „Jesteśmy córkami i synami Boga. Kropka.” Ta Kropka to bezwarunkowe przyjęcie nas przez Boga, w każdym momencie i sytuacji. Ta Kropka to moment, w którym zaczyna się medytacja, zatrzymanie interpretacji, jakich dokonuje umysł i przyjęcie w ciszy Rzeczywistości takiej, jaką pokazuje nam Jezus.

W drugiej części rozważań o. Jacek w obrazowy sposób pokazywał, jak odchodząc od Bożego źródła, tworzyło się nasze oddzielone od Boga ego.

Trzecia konferencja ukazywała na tym tle medytację, jako powrót do prawdziwego „Ja”- do domu Ojca [i Matki]. Tu warto zapamiętania było tłumaczenie wezwania Maranatha, które oznacza zarówno „Przyjdź Panie”, jak i „Pan przychodzi”. Ten czas teraźniejszy jest naszym byciem z Bogiem w chwili obecnej, ale i byciem Boga dla nas tu i teraz.

W tym duchu o. Jacek celebrował mszę św. odprawianą z pełnym zaangażowaniem, dynamizmem i podkreśleniem ważności wszystkich gestów. Codzienne msze święte i konferencje trafiały nie tylko do umysłów, ale i do serc wszystkich uczestników. Przy czym oczywiście podstawą naszych rekolekcji był czas medytacji i zachowywanie milczenia, nieodzowne w podróży powrotnej w głąb siebie. Udało nam się także przybliżyć uczestnikom wiele wątków z historii odkrywania wartości medytacji w tradycji chrześcijańskiej. Paulina Leśniak podczas kolejnych prezentacji omawiała postacie o. Johna Maina i Jana Kasjana, a także przedstawiła działalność Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce i na świecie.

Ostatnim, ale niewątpliwym, atutem rekolekcji była bliskość morza, możliwość spacerów, a także sam dom rekolekcyjny, gdzie przyjęto nas bardzo gościnnie zapewniając swobodną i przyjazną dla medytacji atmosferę. To wszystko sprawiło, że większość z nas zapowiedziała, że chętnie jeszcze wróci do Kołobrzegu, aby wspólnie medytować i spacerować.

Ewa Perskawiec

Kalendarium na rok 2011

- > **marzec** – rekolekcje medytacyjne w Kołobrzegu
- > **29 - 30 kwietnia** – sesja medytacyjna przed Meditatio 2011 w Warszawie
- > **meditatio 2011** w Warszawie

Termin: 01-03 maja 2011

Prowadzący: pastor Indulis Paičs

Temat: Medytacja i duchowość

Gościem Meditatio 2011 będzie pastor luterański Indulis Paičs z Rygi/Łotwa. Rozważy on aspekty i rolę duchowości w rozwoju człowieka i jak Medytacja Chrześcijańska może być czynnikiem wspomagającym wzrost i dojrzewanie każdego z nas. (sylwetka prowadzącego na sąsiedniej stronie)

- > **wrzesień** – siedmiodniowe rekolekcje medytacyjne w Murowanej Lipnicy – prowadzenie s. Bogumiła Kucharska SJK, Lublin
- > **jesień** – Szkoła Medytacji - dla osób praktykujących medytację co najmniej 2 lata, pragnących dzielić się darem medytacji. Prowadzenie Kim Nataraja.

Szczegóły wkrótce na stronie internetowej
www.wccm.pl

- > **MEDITATIO – Kijów** (Ukraina)

Miejsce: Klasztor oo. Dominikanów Przenajświętszej Marii Panny i św. Włodzimierza

Termin: 3 - 5 kwietnia 2011

Prowadzący: Laurence Freeman OSB


Temat: Medytacja chrześcijańska - kontemplacyjna droga Kościoła na współczesnej pustyni

Wspólnota WCCM na Ukrainie oraz o. Mariusz Woźniak OP (Kijów) zapraszają na drugie rekolekcje medytacji chrześcijańskiej w tradycji nauki o. Johana Maina OSB. Konferencje dla osób świeckich, duchownych i seminarzystów wygłosi o. Laurence Freeman OSB. Wspólnie też usiądziemy do medytacji. Bardzo serdecznie zapraszamy polską Wspólnotę WCCM! Meditatio odbędzie się w klasztorze oo. Dominikanów w Kijowie. Uczesnictwo jest bezpłatne. Za drobną odpłatnością jest możliwość noclegu w hotelu na terenie klasztoru. Wkrótce rozpocznie się rejestracja uczestników. Zainteresowanych prosimy o kontakt pod adresem info@wccm.org.ua z dopiskiem MEDITATIO - Kijów 2011.

Dwie nowe pozycje wydawnicze WCCM

born contemplative

INTRODUCING CHILDREN TO CHRISTIAN MEDITATION



MADELEINE SIMON
edited by: Penelope Sturrock

NEW EDITION

in their simplicity
they catch and hold God by love

Madeleine Simon RSCJ had an intuitive understanding that children are 'born contemplative'. This book helps adults who care for children to share in their openness and longing for God in the silence, stillness and simplicity of Christian meditation. This new edition brings an experiential dimension to her enduring message. An invitation at the end of each chapter encourages the reader to respond not only to the content but, more importantly, to the experience of sharing the prayer of silence with children. The book will help practising meditators who are looking for a way to introduce meditation to children. It will also encourage those who have not practised meditation to begin in the company of children.

#6177 156 pages softcover

MADELEINE SIMON (1912-2001) was a Religious of the Society of the Sacred Heart (RSCJ). A chance meeting with John Main OSB in 1970 resulted in her "This Way of prayer was meant for me" and in 1982 she established the first Christian Meditation Centre in London in the Society of the Sacred Heart's Community in Hammarstrand. At the time of writing *Born Contemplative* and aged 68, she was Director of the Christian Meditation Retreat Centre in England.

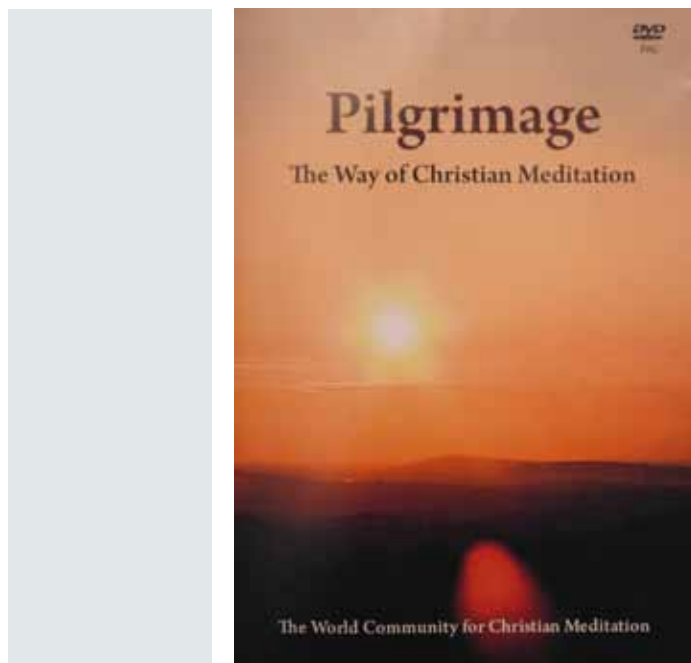
FOREWORD - by Laurence Freeman OSB
EDITOR'S NOTE to this Edition
MADELEINE SIMON
INTRODUCTION
1. The Pedigree of Christian Mantra Meditation
2. The Way to Teach or To Teach the Way
3. The First Years
4. The Home
5. The Fostering of Wonder

CONTENTS
6. The Risen Christ
7. Scripture, Story-Being and Meditation
8. Jesus at Home
9. Jesus and the Church
Children - Kahlil Gibran
Epilogue
Appendix 1 - The "Coming Home" Experience
Appendix 2 - Lectio Divina

TO ORDER - CONTACT: UK & Europe: www.wccm.org Tel +44-207-7279-2070
Canada: www.meditatio.ca christianmeditation@bellnet.ca
Tel +1-416-485-7928
USA: www.meditationia.org Tel +1-320-882-0290
Aust: enquiries@meditationia.com

Australia: janetta@energy.com.au Tel +61-2-9682 3468
Rainbow Book Agencies: raj@rainbowbooks.com.au
Tel +61-6-949070611
New Zealand: Pleroma Christian Supplies
www.christiansupplies.co.nz email: order@pleroma.org.nz

- > „Born Contemplative: Introducing Children to Christian Meditation” to II wydanie popularnej książki Madeleine Simon. Redakcji i aktualizacji książki podjęła się Penny Sturrock z Australii. Zdjęcie na okładce przedstawia Ann Marie Sullivan medytującą wraz ze swoją córeczką Aisling, której tragiczne odejście w tym roku okryło żałobą całą Wspólnotę w Centrum Medytacji na wyspie Bere. Pozycja w języku angielskim.



- > „Pielgrzymka: Droga medytacji chrześcijańskiej” jest to film DVD przedstawiający naukę i działanie WCCMu. Składa się z 4 części: Wprowadzenie do medytacji, Codzienna praktyka, Medytacja tworzy wspólnotę i Medytacja dla świata. Poprzez liczne wywiady z medytującymi z całego świata film pięknie ukazuje wielobarwność i bogactwo Wspólnoty. Film z polskimi napisami.

Indulis Paičs



foto. wccm.lv

Pastor Indulis Paičs urodził się 25 lutego 1979 r. W r. 2002 ukończył studia w Akademii Luterńskiej w Rydze – seminarium pastoralnym Ewangelicko-Luterńskiego Kościoła Łotwy (LELB). Stopień magistra teologii na LU uzyskał w roku 2007. Przez dwa lata studiował także antropologię

społeczną na Uniwersytecie Stradiņša w Rydze. Obecnie przygotowuje na LU pracę doktorską z dziedziny teologii systematycznej. Swoją służbę kaznodziejską rozpoczął w r. 1997, prowadząc nabożeństwa w parafiach luterńskich w Kurbe, Garkalne i Rydze. W 2001. r został ordynowany i zatrudniony jako duchowny parafii w Rydze i Garkalne. Przygotowywał audycje radiowe dla organizacji misyjnej „Lutheran Hour”.

W r. 2004 został przez zgromadzenie ogólne Synodu LELB wybrany na przewodniczącego Komisji Teologicznej. Jest też członkiem kościelnych komisji ds. prawa wewnętrznego i wychowania. Zainicjował wydawanie kwartalnika teologicznego „Teolōģijas žurnāls” i jest jego redaktorem naczelnym.

Jest wykładowcą Akademii Luterńskiej w Rydze (m.in. dogmatyka i wprowadzenie do ewangelii św. Mateusza), Łotewskiej Akademii Muzycznej im. Jazepa Vitolsa (wprowadzenie do teologii) oraz seminarium kaznodziejskiego św. Grzegorza w Saldus (wprowadzenie do Pisma Świętego, zagadnienia misyjne).

W r. 2001 wydał pierwszy zbiór kazań pt. „Cerības gaisma” („Światło nadziei”). Na początku 2010 r. ukazał się jego drugi autorski zbiór kazań, zatytułowany „Žēlastības lokā” („W kręgu łaski”).

Z żoną Inese mają syna Davida.

Moje pierwsze spotkanie z kontemplacyjnymi formami modlitwy datuje się na rok 1997, kiedy to – przygotowując się do egzaminu na ewangelistę (przygotowawcza forma służby kaznodziejskiej w Ewangelicko-Luterńskim Kościele Łotwy) – zostałem zaproszony przez małą grupę studentów teologii do towarzyszenia im w duchowej podróży. Spotykali się co tydzień, by studiować teksty biblijne, modlić się i medy-

W duchu ekumenii

tować. Ci młodzi ludzie o żywej, otwartej i poszukującej duchowości, wprowadzali mnie w różne formy kontemplacji – zarówno oparte na wyobraźni, jak i na ciszy.

W latach moich studiów uniwersyteckich i w pierwszych latach w służbie pastoralnej ćwiczenia kontemplacyjne zeszły na dalszy plan, jakkolwiek intuicyjnie wciąż odczuwałem wielką potrzebę cichego czasu duszy w obecności Ojca. Pamiętam, że w tamtym okresie przez niemal rok kręgosłupem mojego życia duchowego była intensywna praktyka Modlitwy Jezusowej, zaczerpniętej z tradycji prawosławnej.

Moje prawdziwe zaangażowanie w Medytację Chrześcijańską rozpoczęło się jednak dopiero w latach 2007 – 2008. Jeden z moich kolegów doświadczył wówczas, mówiąc jego słowami, z łaski Boga, że jedynie medytacja oparta na mantrze pomaga mu przezwyciężyć uczucie poważnego wypalenia w posłudze duszpasterskiej. Jego świadectwo o tym, jak Medytacja Chrześcijańska w różnorodności i często niezwykły sposób pomagała mu w tym skomplikowanym kryzysie życiowym, było nowym impulsem, który zwrócił moją uwagę ku tradycji modlitwy ciszy, w której mantra lub formuła modlitewna służy jako narzędzie niezachwianego skupienia uwagi na Tu i Teraz. Od tamtego czasu medytacja jest stałym elementem mojego codziennego życia. Owoców tej dyscypliny duchowej nie sposób tu wyliczyć...

W roku szkolnym 2008/09 rozpoczęliśmy regularne wieczory medytacji w naszym zborze w Rydze. Obecnie spotykamy się na godzinnej sesji w każdy poniedziałek. Rozpoczynamy zawsze od krótkiej rozmowy, która dostarcza nowych impulsów naszej medytacji i życiu duchowemu, a następnie medytujemy wspólnie przez 20 minut. Od czasu pierwszych spotkań frekwencja stale wzrasta i w tej chwili w każdym wieczorze uczestniczy średnio 110 – 140 medytujących. Rozwój naszej grupy nabrał iscie ekumenicznego charakteru, odkąd dołączyło do niej kilkoro sióstr i braci z Kościoła rzymskokatolickiego.

Medytacja Chrześcijańska zakorzeniła się głęboko w naszej społeczności na Łotwie. Z wielką radością doświadczyliśmy w naszym kraju łaski Boga, wyrażonej w służbie o. Laurence’a Freemana. Gościł u nas już kilkakrotnie, na jego zaproszenie uczestniczyłem też w tegorocznym Seminarium Johna Maina w Kent. Mamy nadzieję stać się prawdziwie owocującą gałęzią WCCM.

Indulis Paičs



Tłumaczenie:
Paulina Hałamska

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, wewnątrz, zacznij powtarzać proste słowo
modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

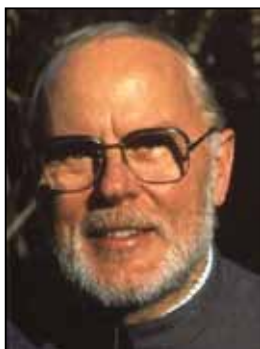
MARANATHA*

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji.

Gdy pojawią się rozproszenia lub spotrzeżesz „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
rozpoznasz w codziennym, aktywnym życiu.

** W języku aramejskim: Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!*

John Main OSB



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 bene-

dyktynów 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.



Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej [World Community for Christian Meditation] jest kontemplatywnym ekumenicznym ruchem medytacji chrześcijańskiej obecnym w ponad stu krajach. Naszą misją jest rozpowszechnianie w Kościele modlitwy kontemplatywnej, jako centralnego wymiaru chrześcijańskiej duchowości. Wspieramy i promujemy wypływającą z doświadczenia modlitwy milczenia sieć grup medytacyjnych, które spotykają się w parafiach, klasztorach, domach, szpitalach, szkołach, więzieniach, miejscach pracy i na uczelniach.

Kontynuujemy dzieło rozpoczęte przez o. Johna Maina OSB, który w roku 1975 założył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w swoim opactwie na Ealingu w Londynie. W 1977 roku na zaproszenie arcybiskupa Montrealu o. John Main wraz z o. Laurencem Freemanem udali się do Montrealu w celu założenia klasztoru benedyktyńskiego, który czerpiąc z benedyktyńskiej tradycji monastycznej oferował regularne sesje medytacyjne zakorzenione w chrześcijańskiej tradycji kontemplacji. Po śmierci o. J. Maina w 1982 r. przeorem klasztoru został o. L. Freeman OSB, zakonnik Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej.

Nasza Wspólnota zawiązała się w roku 1991 podczas Seminarium Johna Maina, dorocznej sesji poświęconej pamięci życia i dzieła o. Maina, a jej dyrektorem jest od tego czasu o. Freeman. Pełniąc tę funkcję o. Freeman odbywa liczne podróże nauczając, prowadząc rekolekcje, wygłaszając odczyty i udzielając wywiadów o kontemplacji i medytacji w tradycji chrześcijańskiej. W roku 2007 Wspólnota została uznana kanonicznie. Ten sam status uzyskała Benedyktyńska Wspólnota Oblatów przy WCCM, która na przestrzeni 30 lat znacznie się rozwinęła, oferując duchową ścieżkę rozwoju chrześcijańskiego wielu młodym ludziom.

Corocznie organizowane są trzy wydarzenia o zasięgu międzynarodowym: Seminarium Johna Maina, Droga pokoju i Dni skupienia w klasztorze Monte Oliveto Maggiore.

Kwartalnik, książki, nagrania audio i video wspomagają wzrost Wspólnoty. Szkoła Medytacji jest programem umożliwiającym osobom świeckim rozpoznać i rozwinąć swe talenty nauczania tradycji modlitwy kontemplacyjnej w Kościele.

Ważnym aspektem pracy Wspólnoty jest dialog międ-

zykulturowy, jak również zaangażowanie w programy edukacyjne, świat biznesu i instytucje służby zdrowia.

Na uniwersytecie Georgetown w Waszyngtonie WCCM prowadzi Centrum Medytacji i Dialogu Międzyreligijnego im. o. Johna Maina. Wiele innych Centrów na całym świecie koordynuje przedsięwzięcia Wspólnoty.

Na zaproszenie biskupów i przeorów różnych zgromadzeń zakonnych Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej aktywnie współpracuje w nauczaniu Medytacji Chrześcijańskiej w wielu diecezjach, w zgromadzeniach i instytucjach na całym świecie.

Najnowszym bardzo ważnym etapem w rozwoju WCCM jest rozpoczęcie nauczania Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach katolickich. Pod patronatem biskupa Michaela Putney'a powstał w tym zakresie pionierski projekt w diecezji Townsville w Australii.

Na Międzynarodowym Dniu Młodzieży w Sydney w roku 2008 na zaproszenie Kardynała George'a Pella WCCM prowadziła kontemplacyjne warsztaty dla młodych pielgrzymów, podczas których uczyli się oni medytować w tradycji chrześcijańskiej.

Patronami Wspólnoty są kardynał Walter Kasper, kardynał Jean Margeot, arcybiskup Rowan Williams, Mary McAleese, prezydent Irlandii, biskup Michael Putney (biskup Diecezji Townsville i członek Papieskiej Rady do spraw Popierania Jedności Chrześcijan) i o. William Johnston SJ.

Międzynarodową stroną internetową WCCM jest www.wccm.org.

W Polsce wspieramy tworzenie się grup Medytacji Chrześcijańskiej, spotykamy się podczas corocznych rekolekcji Meditatio, Szkoły Medytacji i sesji w dialogu międzykulturowym. Prowadzimy stronę internetową www.wccm.pl.

Jesteśmy przekonani, że rozpowszechnianie kontemplatywnej strony modlitwy, pogłębia życie modlitwne Kościoła poprzez integrację jego dwóch ewangelicznych aspektów działalności i kontemplacji – Marty i Marii. Pracą naszą kieruje zasada głębokiego szacunku i współpracy z duchowieństwem i wspólnotą świeckich Kościoła dla szerzenia przesłania Dobrej Nowiny. Nasz wkład jest ze swej natury kontemplacyjny, czyli patrzymy na nasze zaangażowanie w kategoriach łagodnego, stopniowego i wspólnotowego dzieła.



Literatura:

JAN KASJAN *Rozmowy o modlitwie*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2003, **JOHN MAIN OSB** *Chrześcijańska medytacja*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec 1992; Zysk i Ska, Poznań 1995, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowe teraz*, WAM, Kraków 1997, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowa obecność*, WAM, Kraków 1998, **JOHN MAIN OSB** *Głos ciszy*, Ethos, Warszawa 1997, **JOHN MAIN OSB** *Radość trwania*, SALWATOR, Kraków 2004, **JOHN MAIN OSB** *Ścieżka medytacji*, WAM, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB (JAN M. BEREZA OSB)** *Praktyka medytacji chrześcijańskiej*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2004, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, Esprit, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Pielgrzymka wewnętrzna*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Jezus – wewnętrzny Nauczyciel*, Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Drogocenna perła*, Homini, Kraków 2007, **DALAJLAMA, LAURENCE FREEMAN**, *Dobre serce*, Wydawnictwo Santorski & Co., Warszawa 2008, **JOHN MAIN OSB**, *Głód głębi serca*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009

Adresy grup medytacyjnych:

Cotygodniowe spotkanie w grupie daje wsparcie i zachętę dla tych, którzy tego potrzebują lub napotykają trudności na swej ścieżce. Każdy z nas potrzebuje od czasu do czasu zachęty, którą zyskuje przypatrując się wierze innych oraz ich wierności praktyce.

BIAŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601311135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
czwartek, godz. 19:00

CIESZYN

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

GDAŃSK

Kościół Św. Mikołaja, kaplica Św. Jacka (akademicka)
Kontakt: Gabriela Kosiedowska,
tel. 601 45 43 15, gabi.kosiedowska@wp.pl
Ewa Czaplewska, logec@univ.gda.pl,
środa, godz. 20.00

GLIWICE

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

ORNONTOWICE

Parafia św. Michała Archanioła, salka przy probostwie
Kontakt: Grzegorz Zdrzałek,
tel. 501 710 650, gzdrzalek@interia.pl,
Maria Maciata, tel. 608 301 102,
mariamaciata@autograf.pl
poniedziałek, godz. 19:00

KATOWICE

Archidiecezjalny Ośrodek Duszpasterstwa Akademickiego ul. Wita Stwosza 16
Kontakt: Joanna Dworok,
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl
Grzegorz Płonka,
tel. 603 240 063, grzegorzplonka@op.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
środa, godz. 20:30

OLSZTYN

Parafia św. Arnolda
Joanna Buzderewicz, tel. 609645204
Katarzyna Piątkowska, tel.664424266
spotkania osób modlących się modlitwą Jezusową
wtorek po mszy św. godz. 18.45 w salce parafialnej

SZCZECIN

Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1
Kontakt: o. Jacek Truszczyński OP, tel. 607 622 398
jacekop@dominikanie.pl
piątek, godz. 19:30
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 19:15)

WARSZAWA (grupa w trakcie tworzenia)

Kontakt: Maciej Panabażys,
tel. 505 586 445, medytacja@wccm.pl
niedziela

WARSZAWA

Parafia Ewangelicko-Reformowana sala w podziemiach domu parafialnego al. Solidarności 76a
Kontakt: Zbigniew Skierski
z.skierski@gmail.com
www.reformowani.org.pl
środa, godz. 18:00; niedziela, godz.10:00

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn
Kontakt: Wojtek Karczmarzyk
wkarczmarzyk@gmail.com

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

UKRAINA, Lwów i Kijów
Kontakt: Maria Zakharova,
info@wccm.org.ua
www.christian-meditation.com.ua

PROGRAMY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

MEDYTACJA DZIECI I MŁODZIEŻY
koordynatorka Agnieszka Kitlas: oziarenko@wp.pl

MEDYTACJA W RESOCJALIZACJI
koordynatorka Urszula Wojciechowska-Budzikur:
zca_czestochowa@sw.gov.pl

WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)
koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrzalek@interia.pl