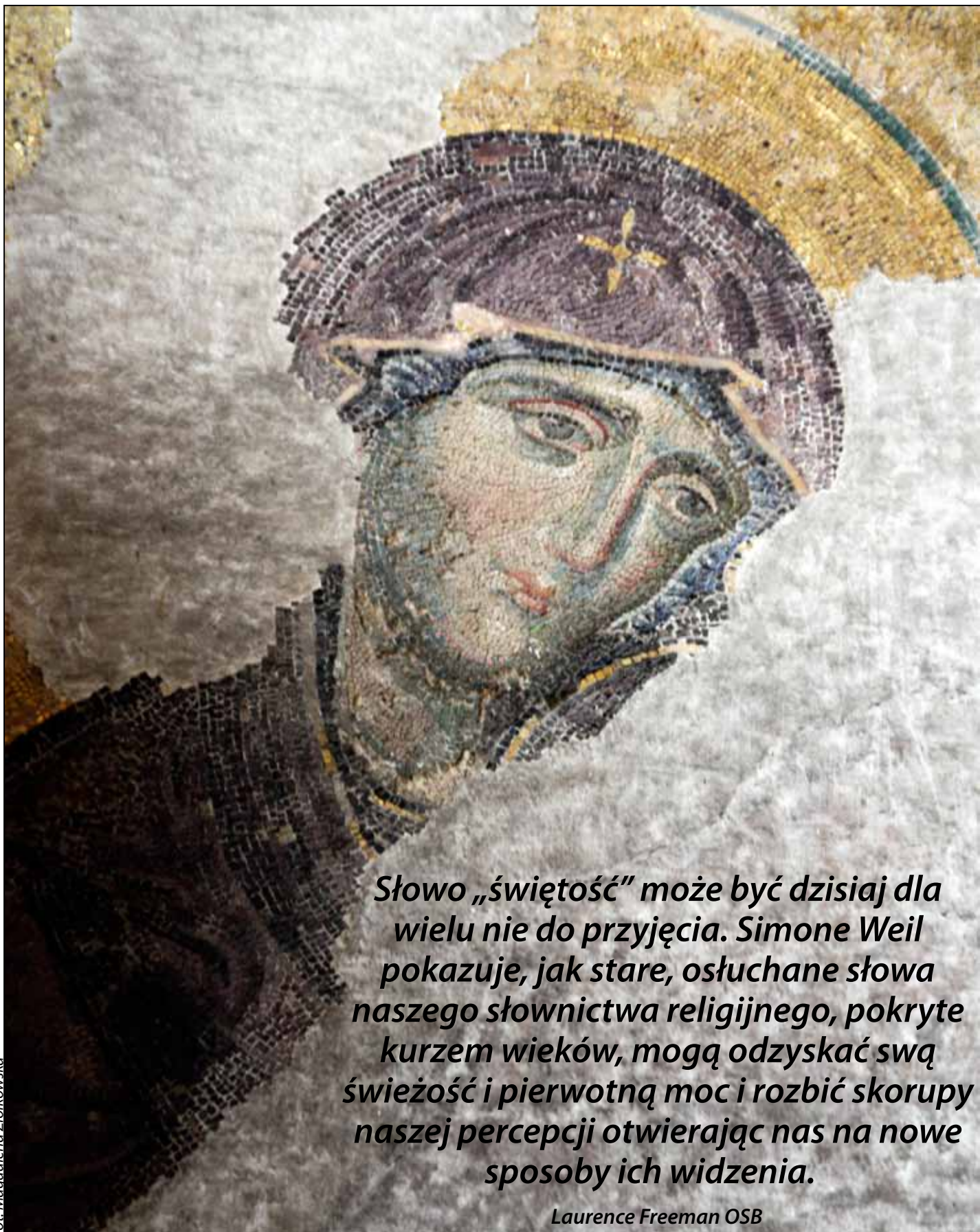




Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 15, CZERWIEC 2011



Słowo „świętość” może być dzisiaj dla wielu nie do przyjęcia. Simone Weil pokazuje, jak stare, osłuchane słowa naszego słownictwa religijnego, pokryte kurzem wieków, mogą odzyskać swą świeżość i pierwotną moc i rozbić skorupy naszej percepcji otwierając nas na nowe sposoby ich widzenia.

Laurence Freeman OSB



fol. wccm.pl

NOWA ŚWIĘTOŚĆ



W kwietniu tego roku wziąłem udział w konferencji klimatologów, socjologów i badaczy środowiska naturalnego. Przedstawiono na niej fascynujący wachlarz badań dotyczących globalnego kryzysu, w jakim się znaleźliśmy. Mottem przewodnim spotkania były tzw. punkty przechyłu (ang. tipping points). Są to miejsca krytyczne w danym procesie, gdzie rezultatem niewielkich zmian po stronie przyczyn, są niewspółmiernie dalekosiężne skutki.

Specjalistyczna wiedza wraz z altruistycznym zaangażowaniem naukowców biorących udział w spotkaniu, zmierzały do znalezienia innego, wychodzącego poza ramy naukowych dociekań, podejścia do zagrożeń, z którymi przyszło nam się zmierzyć. Zdają oni sobie dobrze sprawę, że nawet ogromne ilości zgromadzonych danych nie pozwolą na konstrukcję modeli, które będą w stanie dokładnie przewidzieć przyszłość. Nikt już nie podważa faktu, że dokonuje się na naszych oczach gwałtowna zmiana. Jej szybkość i stopień współzależności punktów przechyłu w różnych sferach globalnego procesu zmian nie mają sobie równych w historii ludzkości. Nawet, jeżeli dokonalibyśmy natychmiastowej rewizji naszych niszczących zachowań gospodarczych i społecznych, to i tak nie

uda się już odwrócić procesu zmian i wrócić do punktu wyjścia. Znaleźliśmy się w sytuacji bez możliwości powrotu.

Próby zbudowania modeli zachowań klimatycznych Ziemi to zadanie dla naukowców. Są oni jednak coraz bardziej świadomi faktu, że nadmierne uproszczenia w podchodzeniu to tego tematu, chociaż chwytliwe jako sensacyjne nagłówki gazet, tylko pogarszają całą sytuację, gdyż zaciemniają ostrość naukowej percepcji. Musimy zrobić coś bardziej zdecydowanego, aby rozerwać pajęczynę rozproszeń, która zakrywa prawdziwy obraz sytuacji, niczym klisza filmowa aparatu fotograficznego oddzielająca oko od rzeczywistości. Oczywiście, że musimy rejestrować na niej oblicza kryzysu, ale jej fragmentaryczne ujęcia to raczej przelotne spojrzenia, zamiast głębokiego wzroku prawdy. Zwiększona rozdzielczość obrazu wymaga bardziej radykalnej zmiany percepcji. Do tego jednak potrzebne będzie odłożenie na bok aparatu fotograficznego i przejście od patrzenia do widzenia.

Nie ma już żadnych wątpliwości, że zegar globalnego kryzysu zaczął tykać. Nasza planeta się ociepla, tracimy bezpowrotnie liczne gatunki flory i fauny, niepokojąco naruszając równowagę w systemach biologicznych. Nie możemy uporać się z wyżywieniem, zapewnieniem dachu nad głową, edukacją i pomocą społeczną dla wciąż

rosnącej liczby ludności. Mamy tu do czynienia z konsekwencjami błędów, za które możemy winić tylko samych siebie. Dlatego też, jeśli istnieje rozwiązanie, to leży ono w zasięgu naszych możliwości. Nie ma potrzeby upatrywać ratunku w ingerencji sił nadprzyrodzonych, jak to zwykle czynimy, gdy stajemy przed czymś nie do pokonania. Musimy sobie uświadomić, że z przyrodą nie można negocjować, tak jak nie można zamienić na inną naszej ludzkiej psychiki. Muszą one być przyjęte takimi, jakimi są; z nimi przyszło nam żyć i pracować. Przy tym założeniu problemy, które wydają się nas przerastać, mogą stać się szansą na zrobienie kroku do przodu w rozwoju ludzkości, na kolejne przekroczenie samych siebie.

TRADYCJA KONTEMPLACYJNA UCZY NAS, ŻE SAMA MORALNOŚĆ TO ZA MAŁO, ABY MÓC W PEŁNI WYKORZYSTAĆ NASZ POTENCJAŁ ŚWIADOMOŚCI.

Czarnowidztwo mediów napędzane sensacją, to przykład grzechu rozpaczny - jednego z siedmiu grzechów głównych, na które wskazali Ojcowie Pustyni. To zarówno uleganie pokusie pesymizmu, jak i uchylanie się od konfrontacji z prawdą. Media lubią nadmiernie dramatyzować, są one odpowiednikiem rozbujanego ego w naszych osobistych dramatach. Z własnego doświadczenia wiemy, że poskromienie rozbujanego ego jest koniecznym krokiem na drodze duchowej przemiany. Wiemy też, że będziemy się z tym zmagać nieustannie. Bez poddania ego kontroli tracimy zdolność rozsądnego myślenia i zdolność do współczucia. To są nasze narzędzia przekształcania kolejnych kryzysów w kierunku wzrostu, a nie upadku. Rozpoznamy prawdziwe korzenie kryzysu i zmierzmy się z jego konsekwencjami, nawet wtedy, kiedy nie da się zobaczyć, co znajduje się za rogiem przyszłości. Gdybyśmy mogli tam zerknąć, nie byłoby kryzysu.

Tradycja kontemplacyjna uczy nas, że sama moralność to za mało, aby móc w pełni wykorzystać nasz potencjał świadomości. Nie wystarczy tylko przestrzegać przykazań i unikać robienia innym krzywdy. „Nie czynić zła” to dobre przykazanie, ale to dopiero początek. Jeśli działaniem moralnym dałoby się rozwiązać nasze problemy, to naukowcy byłoby bardziej pewni swych prognoz. Tymczasem żaden z ich modeli nie pokazuje, że jeśli wystarczająco wielu ludzi zmieni swoje zachowanie – zmniejszy emisję dwutlenku węgla, korzystając ze środków komunikacji miejskiej, czy zacznie oszczędzać prąd, wyłączając światło, to nastąpi przewidywany pozytywny efekt.

Robienie tych rzeczy jest ważne i potrzebne, ale raczej jako przygotowanie do bardziej radykalnych zmian na poziomie świadomości, niż jako antidotum na klimatyczne problemy naszej planety. Podobnie, kiedy modlimy się o pokój na świecie, nie spodziewamy się, że następnego ranka nagłówki gazet zakomunikują nam, że wszystkie konflikty zbrojne zakończyły się minionej nocy. Wyartykułowana modlitwa jest wyrazem dobrej myśli i szczerzej intencji, ale wskazuje ona na coś głębszego i przemieniającego. Jeśli naprawdę chcemy, aby nasze modlitwy zostały wysłuchane musimy najpierw pozwolić na przemianę w nas samych.

W ciągu miliardów lat ewolucji nasza Ziemia przeszła przez wielkie i dramatyczne zmiany, z tą różnicą, że miała ona do dyspozycji miliony lat, by się do nich dostosować. Nasz dzisiejszy problem wynika z tempa zmian, jakie narzuciliśmy sobie i przyrodzie, a ich konsekwencje przerosły nasze wyobrażenie potencjalnych skutków i to na wielu płaszczyznach kryzysu. Ekologicznie ilustruje to topienie się lodów Arktyki, które mogą zniknąć w ciągu następnych kilku dziesięcioleci. W sferze społecznej i geopolitycznej nieprzewidywalne są skutki obecnej „arabskiej wiosny ludów”. Nie nadążamy już za tym, co się wydarza. Żyjemy w czasie globalnej rewolucji, niemającej precedensu w historii.



fol. wccm.pl

Wszystko to razem wywołuje procesy zmian w warstwach bardziej subtelnych i głębszych od zmian fizycznych czy psychicznych jednostek i społeczeństw. Wiele starożytnych kultur nie dopuszczało żadnej zmiany, lub tak twierdziło, ponieważ ona je przerażała. Kultury bardziej nam współczesne pogodziły się z jej koniecznością, ale dopuszczały ją w dłuższej, bardziej przewidywalnej perspektywie. Dziś tempo przemian, niepewność i ogromne wzajemne powiązania globalnych punktów przechyłu - od braków żywności, wody, zasobów naturalnych, po złożoność systemów gospodarczych i finansowych - sprawia, że konieczna stała się potrzeba tego, co Simone Weil określiła mianem „nowej świętości”. Już pół wieku temu widziała jej niezbędną dla współczesnego świata, tak „jak opanowanemu przez epidemię miastu potrzebni są lekarze”. Uważała, że „jej odkrycie jest równoznaczne z nowym objawieniem się znaczenia wszechświata i sensu ludzkiego losu. To odkrycie dużej części prawdy i piękna, dotąd zasypanych grubą warstwą kurzu.”

Słowo „świętość” może być dzisiaj dla wielu nie do przyjęcia. Simone Weil pokazuje, jak stare, osłuchane słowa naszego słownictwa religijnego pokryte kurzem wieków mogą odzyskać swą świeżość i pierwotną moc i rozbić skorupy naszej percepcji otwierając nas na nowe sposoby ich widzenia. Owa „nowa świętość” jest całościowym wglądem Simone w politykę i społeczne działanie, w uniwersalność i otwartość na świat i na wszystkich jego mieszkańców. Jest to coś przełomowego, a jednocześnie coś, co było z nami od początku, przez wieki próbując przebić się do naszej świadomości: „Nie ma już Żyda ani poganina, nie ma już niewolnika ani człowieka wolnego, nie ma już mężczyzny ani kobiety, wszyscy bowiem jesteście kimś jednym w Chrystusie Jezusie.” (Gal 3,28)

Ten pawłowy wgląd nie rozgranicza tego, co społeczne, od tego, co mistyczne. Podobnie, jak czynił to Jezus, św. Paweł podważa każdą strukturę władzy, w której różnice między ludźmi są podniesione do poziomu absolutu - kasty społeczne, rasowe, klasy religijne, ekonomiczne i kulturowe. Wszystko to jest obecne do dziś w naszych społecznościach. Rozbicie ich, burzy znane i bezpieczne struktury, ale spoza ich ruin wyłania się to, co uniwersalne - bardziej jako sposób postrzegania, niż przedmiot percepcji. Na tym etapie w procesie zmian - tych indywidualnych, jak i globalnych - zasoby nadziei, zaufania i mądrości, po które możemy sięgnąć, mogą przesądzić o wszystkim. W punktach krytycznych wymiar duchowy staje się namacalny.

Utrata dywersyfikacji biologicznej naszej planety oznacza, że tracimy podstawę naszej fizycznej egzystencji. Jest to konfrontacja ze śmiercią na skalę o wiele większą, niż w przypadku ludobójstwa etnicznego czy ideologicz-

nego. Człowiek jest zwierzęciem świadomym swej śmiertelności. Antoni, jeden z Ojców Pustyni wyraził to w swym aforyzmie: „Dla człowieka jedna tylko rzecz jest niemożliwa: nie może uniknąć śmierci. Ale może osiągnąć jedność z Bogiem, jeżeli zda sobie z tego sprawę”. Prawda ta może być zrozumiana wyłącznie z poziomu kryzysu, bardziej poprzez „widzenie” niż „patrzenie”. Świadomość śmierci jest bezpośrednim następstwem naszej elementarnej uważności. Ale sama wiedza o konieczności śmierci nie prowadzi do przemiany świadomości. Jest to jedynie uświadomienie sobie tego, co oczywiste - uznanie jeszcze jednego uniwersalnego punktu przechyłu naszej biologicznej egzystencji. Decyzja, na którą stronę spadniemy należy do nas: w rozpacz i strach, czy w nową świętość i zupełnie nowy sposób bycia człowiekiem.

Czas Wielkanocy wprowadza w tajemnice wiary chrześcijańskiej. Nie chodzi o to, że Jezus umarł i dlatego mieliśmy Wielki Piątek. On jest Wielki, bo tajemnica śmierci Chrystusa leży w tym jak On umarł - chodzi tu o Jego samoświadomość i samopoznanie, z jakimi przeszedł On punkt przechyłu ludzkiej śmiertelności. W języku angielskim Wielkanoc to Easter. Słowo to wywodzi się od estrogonu - żeńskiego hormonu płciowego - czyli Easter to rzecz o zmartwychwstaniu, nie w innym świecie, ale o transformacji sposobu widzenia i życia na tym świecie - jedynym, który znamy. To, czego możemy się domyślać o świecie następnym, wynika tylko z doświadczenia obecnego. W świetle wielkanocnego misterium wczesni myśliciele chrześcijańscy radykalnie odmówili powrotu do gnostyckiego dualizmu, który uważał świat materialny i ciało jedynie jako wehikuły świadomości, porzucane z chwilą osiągnięcia stanu „czystej wiedzy”. Chrześcijaństwo pokazuje, że świadomość jest wcielona i ucieleśniona. Wszystkie inne jej formy, to tylko wytwory naszej wyobraźni. Nie ma bezcielesnych istot ludzkich. Poprzez nasze ciała partycypujemy w ewolucji życia, w siłach i procesach, które stanowią naszą planetę i cały kosmos.

Spotkać zmartwychwstałego, kosmicznego Chrystusa znaczy „pozostawać w Chrystusie”. Jak przekazują nam ewangeliczne czytania o Zmartwychwstaniu, nie może być On traktowany jako zewnętrzny obiekt obserwacji. Z chwilą, gdy tak czynimy, Chrystus znika natychmiast. Możemy Go jedynie „widzieć” z tego poziomu świadomości, który próbuje oddać wyrażenie „pozostawania w Chrystusie”. Łatwiej jest opisać efekty tego „widzenia”, niż to jak się ono dokonuje. Św. Paweł, który doznał go z pierwszej ręki i został przez nie przemieniony, świadczy: „Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe.” (2 Kor 5,17)

Zmartwychwstanie posyła nas do realnego świata na

nowy sposób, z nową wizją i nowym rozumieniem świętości. „Nowe stworzenie” jest propozycją życia w naszym świecie. Propozycją wolną od przymusu uzależnienia od przemocy, jako sposobu rozwiązywania konfliktów międzyludzkich, oraz wolną od powtarzających się schematów ucisku i wyzysku, które doprowadziły nas na próg naszego obecnego kryzysu. Wyzwaniem dla współczesnego chrześcijanina jest zgoda na to, że widzenie kryzysu oczyma chrześcijańskiego misterium Zmartwychwstania nie oznacza, że ewangelizacja całego świata jest odpowiedzią na rozwiązanie naszych współczesnych problemów. Jeśli już chcemy słowa: „Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.” (Mt 28, 19) brać dosłownie, to odnoszą się one do wprowadzenia narodów w nowy sposób widzenia, który staje się udziałem tych, którzy „pozostają w Chrystusie” w najbardziej uniwersalnym i inkluzywnym sensie nowej świętości. Znaczenie misji zmieniło się dla współczesnego chrześcijanina, wraz z tym, jak zmienił się świat i kierunek, w którym on podąża. Każdy, niezależnie od przekonań religijnych, kto włącza się w pokonanie naszego globalnego kryzysu wyłania się z tego działania przemieniony. W tym procesie ulega też ewolucji poczucie chrześcijańskiej tożsamości. Ubogaca się ono i utwierdza, gdy ryzykujemy naszą wiarę w prawdziwym starciu z problemami świata. Stać obok pola bitwy i wydawać sądy z pozycji wyższości, to zabarykadować się w mentalnej twierdzy fundamentalizmu i egoizmu, która ostatecznie dławi wiarę, ponieważ niszczy współczucie. Wiara w nowe stworzenie, a nie w następne stworzenie, oznacza, że możemy przechylić globalny kryzys na stronę nadziei, a nie w rozpacz i katastrofę.



fot. wccm.pl

Naukowcy na kwietniowej konferencji zdawali sobie sprawę, że sama nauka nie jest w stanie rozwiązać globalnego kryzysu, gdyż ogarnął on wszystkie aspekty naszej egzystencji. Koniecznie potrzeba nam świadomo-

ści kontemplacyjnej. Musimy szukać słów, które przekażą prawdy duchowe w świeckim kontekście ludziom, którzy nie znają naszej terminologii. Jednocześnie pomoże to także nam samym odświeżyć rozumienie prawdy. Księga Rodzaju jest w tym względzie szczególnym przykładem oferując dwa, równie prawdziwe, opisy historii stworzenia. To, po której stronie punktu przechyłu się znajdziemy zależy nie tylko od nauki, ale także od polityki, ekonomii, medycyny i religii. Taka złożoność problemu wymaga nowego rodzaju społecznej wyobraźni i otwartości oraz odważnego przywództwa. Tradycyjne wartości, dotąd porzucone jako niepraktyczne przez naszą kulturę chciwości materialnej, po raz kolejny ukazują najlepsze strony zrównoważonego rozwoju. Radykalne stawianie pytań o jakość życia i sprawiedliwy podział zasobów naturalnych są tak samo częścią rozwiązania kryzysu ekologicznego, jak i technologiczne metody redukcji emisji dwutlenku węgla, czy poszukiwanie alternatywnych źródeł energii.

Nasze przyszłe pokojowe współistnienie wymaga wypracowania nowatorskich form edukacji, komunikacji, produkcji i podziału dóbr materialnych. Byłoby absurdalnym błędem zamknąć się w religijnych podziałach i przez to uniemożliwić swój wkład w rozwiązywanie palących pytań. Jakkolwiek dziwnie może to zabrzmieć, to w tej sytuacji nauki społeczne Kościoła należy postawić dziś obok ideologii kapitalizmu i komunizmu, które na swój sposób stały się świeckimi odpowiednikami religii. I chociaż daleko im do ziszczenia swych ideałów, to jednak te materialistyczne systemy miały w swych założeniach dobro ludzkości. Kościół i inne zorganizowane instytucje religijne, którym też nie udaje się unikać błędów, nie są przeciwne tym ideałom, jak wykazują to najlepsze przykłady nauczania społecznego Kościoła. Bowiem dla chrześcijanina „nic, co nie jest przeciwne naturze, nie jest przeciwne Chrystusowi”.

Wszystkie wielkie tradycje religijne nauczają zakorzenionych w tradycji modeli życia w sprawiedliwości i pokoju, wspólnie i wspólnotowo. Religia, gdy nie ulega zwyrodnieniu, ze swej natury wspomaga instytucje społeczne, pomagając ludziom skupić się na zrozumieniu ludzkiej egzystencji i unikać krótkoterminowych korzyści. Zrównoważyć i wydobyć to, co najlepsze z potencjału nauki, polityki i religii, to podejść z mądrością do złożoności naszej globalnej kondycji.

With much love
Laurence Freeman OSB

Przekład i opracowanie Andrzej Ziółkowski

O. LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951)

dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

MAŁE WYSPIY CISZY

W dniu 07.12.2010 odbyło się w Londynie seminarium Meditatio poświęcone medytacji z dziećmi, zatytułowane „Medytacja z dziećmi: doświadczenie i nadzieja”. Seminarium prowadzili dr Cathy Day i Ernie Christie – dyrektorzy Biura Wychowania Katolickiego w diecezji Townsville (Australia); dr Jonathan Campion – brytyjski psychiatra; o. Laurence Freeman OSB. W dniach 8.-15.12.2010 odbyły się warsztaty medytacji z dziećmi w pięciu miastach Irlandii i Anglii.

Pilotażowy program medytacji chrześcijańskiej dla uczniów rozpoczął się w Wielkiej Brytanii w 2010 r. w 65 szkołach. Jak informuje Victoria Combe, został on wprowadzony dzięki sukcesowi, jaki odniósł podobny projekt w Australii, gdzie szkoły katolickie odnotowały wśród swoich uczniów zwiększony poziom koncentracji na zajęciach lekcyjnych, jak również wzrost ich duchowej świadomości.

Chłopiec z umorusanymi od zabawy kolanami uderza trzykrotnie w mały gong i klasa 6-latków siada w ciszy na podłodze wokół zapalanej świecy. Dzieci przysmakują oczy. Nauczyciel w kilku słowach przypomina im, by uwolniły się od swych myśli poprzez skupienie się na mantrze „Maranatha”, wymawianej, jako cztery równomierne sylaby. To aramejskie słowo tłumaczy się, jako „Pan przychodzi” lub „Przyjdź, Panie”. Zapada niezwykła cisza. Po 6 minutach, po jednej minucie na każdy rok wieku dzieci, nauczyciel ponownie uderza w gong. Chłopcy i dziewczynki, uspokojone i odświeżone umysłowo, zaczynają lekcję matematyki.

Tak wygląda rano w Katolickiej Szkole Ryan w diecezji Townsville, w stanie Queensland w Australii. Tamtejsze 32 szkoły katolickie wdrożyły program codziennej medytacji chrześcijańskiej. Ten ogólnodiecezjalny program wprowadzony w 2006 r. objął 12.000 dzieci w wieku od 5 do 18 lat. Jego kilku nauczycieli i uczniów dzieliło się swoimi doświadczeniami na filmie wyświetlonym na seminarium Meditatio w grudniu 2010 r. w Regent College w Londynie, gdzie zgromadziło się około 200 osób: diecezjalni dyrektorzy edukacyjni, pedagodzy, uczniowie i szkolni kapelani z Wielkiej Brytanii i Irlandii.

Seminarium Meditatio zorganizowane z inicjatywy Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) zawierało prezentacje dr Cathy Day, dyrektorki Biura Edukacji Katolickiej w diecezji Townsville i dyrektora Katolickiego Biura Edukacji Religijnej, pana Ernie Christie. „Obserwujemy wyraźne ożywienie życia religijnego w naszych szkołach na przestrzeni ostatnich czterech lat”- zaczyna swoją prezentację dr Day. Obaj prelegenci



fot. Wojciech Czwichocki

przemawiali na pięciu innych warsztatach medytacji w szkołach Irlandii i Wielkiej Brytanii. Ich entuzjazm i zaangażowanie zachęciły 65 szkół do wzięcia udziału w pilotażowym programie wprowadzenia medytacji do szkolnych ławek.

Zacząłam coś z niego rozumieć dopiero po tym, jak o. Laurence Freeman, dyrektor WCCM, wprowadził słuchaczy w 20 minutową medytację. Była ona identyczna z klasową rutyną 6-latków z tym wyjątkiem, że my pozostaliśmy na naszych krzesłach. Zmagałam się podczas niej z myślami o liście zakupów i rozkładzie jazdy pociągów do domu, ale uporałam się z nimi za pomocą rytmicznej, pełnej mocy mantry „Maranatha”. „Powtarzanie słowa jest aktem wiary, nie myślimy o jego znaczeniu”, instruował o. Laurence. W szukaniu ubóstwa i ogołocenia myśli, znalazłam rzeczywiście coś zaraźliwie czystego i przyciągającego.

Medytacja jednak potrzebuje ciszy i czasu, obydwie z nich trudno znaleźć w szkolnym harmonogramie - te jak i inne praktyczne kwestie podnosiło wielu przedstawicieli grona pedagogicznego obecnych wśród uczestników seminarium. Dr Day odpowiadała, że medytacja „stwarza czas”, bowiem lekcja staje się bardziej efektywna. Na przykład jeden z nauczycieli matematyki w szkole w Townsville stosuje ją skutecznie w środku lekcji. Koszta finansowe są stosunkowo nieznaczne. Dr Day szacuje, że cały diecezjalny program kosztuje ok. 120 000 dolarów australijskich rocznie (ok. 50 000 funtów brytyjskich), co pokrywa koszt 3-dniowych rekolekcji dla 150 nauczycieli i koszt ich zastępstwa na ten czas w klasach.

„Czy istnieją jakieś uprzedzenia w stosunku do medytacji, jako czegoś w rodzaju New Age?” - pytam ojca Lau-

rence'a w przerwie na herbatę – „lub utartego wizerunku hipisa siedzącego w pozycji lotosu i powtarzającego mantrę Om?” „Sytuacja zmieniła się bardzo przez ostatnie 30 lat” – odpowiada Laurence Freeman. „Jest to część naszej pracy, aby uwolnić słowo „medytacja” od tego typu konotacji i przywrócić jemu należne miejsce, jako formy modlitwy kontemplatywnej”. Tradycja ta sięga praktyk modlitewnych Ojców Pustyni, przekazanych w relacjach Jana Kasjana i przejętych przez o. Johna Maina OSB, nauczyciela o. Freemana, który otworzył pierwsze chrześcijańskie centrum medytacji w klasztorze Ealing w 1975 r. Seminarium Meditatio nie propagowało niczego alternatywnego i niekonwencjonalnego. Do patronów WCCM należą m.in. kardynał George Pell z Sydney, arcybiskup Westminsteru Vincet Nichols, jak również Dalajlama.

„Medytacja”- wyjaśnia o. Laurence – „jest modlitwą serca, w której Duch Święty modli się w nas. Dzieci są bardziej podatne do przyjęcia medytacji, jako że nie wykształciły jeszcze tak silnych skojarzeń ze słowami. Misją Wspólnoty jest przekazywanie dzieciom doświadczenia Boga, które w nich pozostanie.” Michael Putney, biskup Townsville i kolejny patron WCCM, wierzy, że duchowe doświadczenie jest tym, co pozostaje na zawsze: „Dzieci są bardziej otwarte na obecność Boga. Jeśli uczone są od maleńkości przebywania w ciszy, ich serca mogą otworzyć się na poruszenia Ducha i otrzymają tym samym dar, który przyniesie im wiele owoców w ciągu całego życia.”

Jedną z atrakcyjnych wartości medytacji dla brytyjskich szkół jest jej religijny inkluzywizm. Jest to powszechna praktyka spotykana w większości religii; osobom niewierzącym może być zaprezentowana jako „wyciszenie umysłu”. Około połowa uczniów w szkołach diecezji Townsville nie pochodzi z rodzin chrześcijańskich, a jednak wszyscy oni biorą udział w szkolnej medytacji. Na seminarium obecna była Angela Suthakaran, 15-letnia hinduska, uczennica szkoły chrześcijańskiej Trinity Church of England School w Lewisham. Opowiadała, że zwykle medytuje w świątyni hinduskiej, skupiając się raczej na pięknym obrazie w umyśle niż na słowie. Przyszła na seminarium wraz z zastępcą dyrektora szkoły, Mattem Lillie, aby przyrzeć się, jak medytacja mogłaby być wykorzystana w ich szkole. „Mamy około 500 uczniów z 50 różnych krajów i staramy się nadać naszej szkole chrześcijański charakter. Chcemy wprowadzić medytację, tak aby mogła ona objąć wszystkich, niezależnie od ich przekonań religijnych” - powiedział mi dyrektor Lillie. Podobnie uważa Dominic Dring, kapelan katolickiej szkoły średniej im. Kardynała Newmanna w Hove, Sussex, który widzi medytację, jako potencjalną „deskę ratunku” dla jego szkoły z 2200 uczniami: „Usilnie próbujemy wzbogacić doświadczenie modlitwy w naszej szkole i potrzeba nam do tego

czegoś uniwersalnego, czegoś, co nasi niechrześcijańscy nauczyciele będą mogli bez przeszkód poprowadzić.”

Doświadczenia z Townsville zainicjowały pilotażowy program w katolickich szkołach w Sydney i dr Day jest przekonana, że przyjmie się on również w Wielkiej Brytanii, gdzie dostrzegła „głód i zapał” podczas swojej grunniowej wizyty. Jej zdaniem medytacja sprawdza się dobrze zarówno wśród nastolatków, jak i dzieci z niższych klas. W Parku św. Ignacego w Townsville nastoletni chłopcy zawiązali grupę medytacyjną pod hasłem „Prawdziwi mężczyźni medytują”. Na krótkim filmie jeden z nich powiedział: „Medytacja to czas wycofania. Nie robisz nic, ale tak naprawdę robisz coś, wtedy, gdy nic nie robisz, jeśli wiecie, co mam na myśli.” Dr Day podkreśliła również, że medytacja wpływa także na duchowe ubogacenie nauczycieli.

Wnioskami z badań z kilku australijskich szkół o wpływie medytacji na koncentrację, stres oraz poziom agresji wśród uczniów podzielił się dr Jonathan Champion, pełniący funkcję konsultanta ds. zdrowia psychicznego w Departamencie Zdrowia w Londynie. 57% respondentów jego ankiety przeprowadzonej wśród studentów i nauczycieli opisuje medytację jako „relaksującą”, 61% „wyciszającą” a prawie połowa zanotowała „wzrost koncentracji”. Badania te nie obejmowały duchowych korzyści, specyficznych dla medytacji chrześcijańskiej.

Charles i Patrycja Posnett, organizatorzy Meditatio, podjęli się zadania koordynacji prób wprowadzenia medytacji w szkołach na terenie Wielkiej Brytanii. Ich zdaniem istnieją już jej „małe wysepki”, gdzie nauczyciele medytują z uczniami, ale są to działania mało zgrane. Rzuciłam Charlesowi wyzwanie nauczania medytacji mojego szczególnie ruchliwego i rozrabiającego 4-letniego synka. Usiedliśmy wspólnie na podłodze w Centrum Medytacji w Kensington. Kasper próbował siedzieć nieruchomo, ale ciszę raz po raz przerywał jego chichot, trącanie łokciem i pytania typu „Jak długo jeszcze?”, „Dlaczego ciągle macie zamknięte oczy?”. Trzy minuty medytacji zakończyły się jego wierceniem i stwierdzeniem: „Nie jestem na to jeszcze dosyć duży”. Ale, co ciekawe, dobrze zapamiętał mantrę „Maranatha”.

Victoria Combie



Tłum. Małgorzata Adrianowicz

Powyższy artykuł „Small packets of silence” ukazał się 05.02.2011 w brytyjskim czasopiśmie katolickim „The Tablet” <http://www.thetablet.co.uk>.

Przedruk i tłumaczenie za pozwoleniem.

NAUCZANIE DZIECI MEDYTACJI CHRZEŚCJAŃSKIEJ



„Wzrastamy poprzez zatrzymanie się” – Mistrz Eckhart

O taczający świat uczy dzieci swoich reguł gry, jednak czy proponowane przezeń wartości czynią świat lepszym? Zachodnia kultura zachęca młodzież do rozemocjonowania, nie do wyciszenia, do aktywności, a nie do zatrzymania się. Dlatego uczniowie są często nadpobudliwi i niespokojni. W tej sytuacji ważne jest, żeby edukacja szkolna odpowiadała na współczesne wyzwania społeczne poprzez prezentowanie i nauczanie alternatywnego sposobu życia. W artykule tym zachęcamy do zapoznania się z nowym podejściem do nauczania, z podejściem, które stawia w centrum edukacji naukę o spokoju i wartości ciszy dla każdej osoby.

Niemal wszystko, czego w dzisiejszym świecie doświadczają uczniowie, powstrzymuje ich od podróży w głąb siebie dla osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Świat, w którym żyją, sugeruje im, że rozwiązanie ich problemów znajduje się na zewnątrz, w dążeniu do jeszcze bardziej ekscytującego życia. Ten sposób bycia wywiera presję, zmuszając uczniów do zbyt sztywnego szufladkowania swojego życia. W rezultacie mogą oni stracić osobiste poczucie pełni oraz zdolność do pełnego angażowania się w świecie, jako dojrzałe i emocjonalnie zrównoważone jednostki. Wydaje się paradoksem to, że dzieci potrafią siedzieć w spokoju i ciszy, i że sprawia im to dużą radość. Podobnie jak wielu dorosłych, również i one tęsknią za doświadczeniem świata wewnętrznego, które stanowi przeciwwagę dla chaosu ich otoczenia.

W 32 katolickich szkołach w diecezji Townsville (Australia) wprowadzono praktykę medytacji chrześcijańskiej dla wszystkich uczniów jako program indywidualnego rozwoju i przemiany społecznej - oto jeszcze jedna nazwa dla medytacji chrześcijańskiej, jako modlitwy serca. Uczniowie w wieku od 5 do 18 lat z łatwością przyjmują tę formę modlitwy. W sposób naturalny pragną obecności Boga w swym życiu i wykazują rzeczywistą gotowość na modlitwę. Poprzez spokój i wyciszenie pozwalają „Bogu w nich działać”, bez dyskusowania, czy logicznej analizy. Nasz program pokazał, że jeśli dzieci uczy się przebywania w ciszy, ich serca otwierają się na poruszenia Ducha Świętego, obecność Jezusa i objęcie Boga Ojca, a ten dar przynosi im wielkie błogosławieństwo na całe życie. Wierzymy, że ważne jest, aby nawet najmniejsze dzieci uczyły się jak „być w ciszy”, a nie, tylko „być cicho”. „Bycie w ciszy” bardzo różni się od „bycia cicho”. To właśnie w ciszy Bóg może przemówić do ich serc i w niej mogą one odkryć Boga, jako Miłość. Orygenes tak mówi o modlitwie: „W modlitwie nie szukamy dla siebie korzyści od Boga, ale mamy stać się podobnym do Boga. Modlenie się samo w sobie jest dobre. Uspokaja umysł, redukuje grzech i zachęca do dobrych czynów”. Ten typ modlitwy Orygenesusa jest celem medytacji chrześcijańskiej.

Papież Benedykt XVI daje jeszcze inną perspektywę tej formie modlitwy: „Fundamentalnym zadaniem jest uczenie ludzi, jak mają się modlić, jak to robić osobiście

i coraz lepiej. Wielu szuka medytacji gdzieś indziej, ponieważ myślą, że nie są w stanie znaleźć tego duchowego wymiaru w chrześcijaństwie. Musimy pokazać im jeszcze raz, że nie tylko ten duchowy wymiar istnieje, ale także, że jest on źródłem wszystkiego. Na koniec musimy zwiększyć liczbę modlitw w szkołach dla modlitwy wspólnej, gdzie możliwe jest uczenie osobistej modlitwy we wszystkich jej wymiarach: jako ciche słuchanie Boga, jako słuchanie tego, co przenika Jego Słowo, co przenika Jego Ciszę, co wyłania się z Jego głębi działania w historii i w każdej indywidualnej osobie." (Benedykt XVI, Szwajcaria, 9 listopada 2006 r.)

Dlaczego chcemy wysłać dzieci w tę medytacyjną podróż? Kieruje nami troska, aby dać naszym uczniom i personelowi możliwość doświadczenia wspaniałej wizji, którą o. John Main OSB pokazał tak wielu ludziom na całym świecie, ponownie odkrywając zapomniane korzenie medytacji w chrześcijaństwie.

Tak naprawdę nasza własna podróż zaczęła się kilka lat temu wraz z wizytą o. Laurence'a Freemana OSB. O. Laurence przybył do naszej diecezji na zaproszenie biskupa Michaela Putney'a, by zapoznać ludzi w Townsville z medytacją chrześcijańską. Zawładnął wtedy wyobraźnię wielu. Było to zaraźliwe w najlepszym tego słowa znaczeniu. Co było dla nas w Townsville tak przekonujące w wizji o. Johna Maina?

Poprzez jego praktyczne podejście do medytacji chrześcijańskiej, w którym kładł nacisk na zatrzymanie ciała, prostotę i ciszę w umyśle, połączyliśmy się z medytującymi na całym świecie w modlitwie serca. Dziś jesteśmy częścią wspólnoty miłości, która wzrasta i sięga coraz głębiej. John Main pokazał nam drogę do wielkiego skarbu, skarbu, który nie jest zagrzebany w polu, ale leży we wnętrzu każdego z nas. Nie twierdził, że medytacja jest jedyną drogą lub ma zastąpić inne formy modlitwy. Wierzył jednak, że zajmuje ona centralne miejsce w duchowej podróży człowieka i religijnej wizji życia, doprowadzając medytującego do progu ciszy. Jego nauczanie pozwala nam zobaczyć medytację, jako ścieżkę miłości. Miłość trzyma klucz do właściwego zrozumienia i właściwego działania. Wizja miłości o. Maina była całkowicie pozbawiona sentymentalizmu, za pomocą którego ego próbuje osiąść i kontrolować miłość. W pierwszej encyklice *Deus caritas est* (Bóg jest Miłością) papież Benedykt XVI namawia nas do doświadczenia miłości po to, by pozwolić światłu Boga wejść w nasz świat. Dla nas medytacja chrześcijańska jest takim właśnie doświadczeniem Boga.

Choć nigdy nie poznaliśmy Johna Maina osobiście, znamy go z rozmów z tymi, którzy go znali. Przemawia też on do nas z książek i nagrań, ucząc nas medytować. Przede wszystkim jednak poznaliśmy go poprzez pracę

o. Laurence'a. Jeszcze ważniejsze jest to, że pokochaliśmy to, co o. John ofiarował nam tak szczodroliwie: tradycję i praktykę medytacji chrześcijańskiej – drogę do kontemplatywnej wdzięczności za dar pełni życia. Wierzymy, że to nasze osobiste przekonanie jest kluczem w podejściu do uczenia dzieci medytacji, nie jako jeszcze jednej mody w programie nauczania, ale daru dla nas i naszych uczniów. Tak też rozumiemy „bycie świadkiem”, czego wagę przypomniał papież Paweł VI w Adhortacji *Evangelii nuntiandi*: „Dzisiejszy świat pragnie autentyczności, a w szczególności ludzie młodzi wzdrygają się wręcz przed fałszem i udawaniem, żądając prawdy i otwartości” oraz to, że ludzie dzisiaj „przedkładają świadków nad nauczycieli”. Te słowa, napisane w 1975 r., ciągle dotyczą młodzieży, również i tej dzisiejszej.

Medytacja chrześcijańska, chociaż obecna w Kościele od jego zarania, jest wciąż nowa i obca wielu ludziom. Sceptycyzm wobec niej wynika z niewiedzy, że jest ona całkowicie ich „domową”, chrześcijańską tradycją. Ważne jest więc, by zacząć im ją przybliżać. Chrześcijańska tradycja ceni autorefleksję, samotność i ciszę, jako warunki konieczne do potencjalnego spotkania z Bogiem w głębi naszego jestestwa. Kiedy to spotkanie ma miejsce, doświadczamy poczucia spełnienia i satysfakcji z życia, kierowanego poczuciem sensu. Doświadczenie medytacji może być osobiste, ale także wspólnotowe, stając się bogatym źródłem wiedzy o życiu zgodnym z ewangelicznymi wartościami. Daje ono też poczucie przynależności do tradycji chrześcijańskiej. Nasz punkt widzenia zakłada, że powrót do kontemplatywnych korzeni chrześcijańskich i medytacja chrześcijańska dopomogą naszym uczniom w kształtowaniu ich osobistej tożsamości jako chrześcijan.

Entuzjazm związany z nowym projektem udzielił się również naszej kadrze nauczycielskiej. Dodać dzisiaj coś więcej do rozkładu pracy nauczyciela, to recepta na krytykę, biorąc pod uwagę już i tak przeładowane plany zajęć. Konieczne więc było przekonanie personelu pedagogicznego o znaczeniu tego doświadczenia dla naszych uczniów. Misja edukowania dzieci w naszych szkołach mówi, że uczymy je w celu umożliwienia im pełnego rozwoju na płaszczyźnie intelektualnej, fizycznej, społecznej, emocjonalnej i duchowej. Jest to wielka odpowiedzialność, którą traktujemy bardzo poważnie. Tak pojmujemy też deklarację naszego nauczyciela Jezusa Chrystusa, który widział swoją misję w dawaniu życia, tak byśmy my, Jego uczniowie, mieli je w obfitości.

O. Laurence twierdzi, że uczenie dzieci modlitwy otwiera je na nadzieję i mądrość w świecie, który jest dzisiaj „kulturalnym koszmarem”. W swojej książce „Integralna teoria wszystkiego” wybitny amerykański psycholog, filozof i myśliciel Ken Wilber dochodzi do wniosku, że



fot. wccm.org

współczesne widzenie świata oparte na myśleniu oświeceniowym, które jest podstawą naszego laickiego społeczeństwa, i myśleniu newtonowskim, opartym na racjonalnych i naukowych zasadach, wyczerpało swe możliwości transformacji naszej rzeczywistości. Sugeruje, że dzisiejszym wyzwaniem jest przekraczanie rozumu i przejście na głębszy poziom świadomości opartej na duchowości.

Medytacja chrześcijańska jest częścią doświadczenia, które szkoła katolicka oferuje każdemu dziecku w diecezji Townsville, by asystować mu w formacji jego wiary i duchowej podróży. Uczenie dziecka religii musi wprowadzać go w tradycję chrześcijańską, Kościół, wspólnotę, formy nabożeństw, a także w osobiste duchowe doświadczenie. Medytacja chrześcijańska jako modlitwa serca ma potencjał, by wprowadzić dziecko nie tylko w historię Jezusa, ale także w świadomość Chrystusa, dzięki czemu może ono osobiście odkryć miłość Boga. Jesteśmy pewni wartości tego, co proponujemy naszym uczniom, ponieważ odwołujemy się do tradycji biorącej swój początek od pierwszych chrześcijan, tradycji, która przetrwała próbę czasu. Zakładamy też, że dzieci wyposażone są we wszystko, czego im potrzeba w duchowej podróży. Naszym prawdziwym wyzwaniem staje się budowanie na ich naturalnej duchowej tkance. Wspaniałomyślność i entuzjazm kadry pedagogicznej – w stopniu od umiarkowanego do zaangażowanego i entuzjastycznie przejmującego inicjatywę – napawa tutaj optymizmem.

Ta reakcja kadry była tak zadowalająca, ponieważ medytacja chrześcijańska nie została przedstawiona jedynie jako program dla dzieci, ale również jako propozycja formacyjna naszych nauczycieli. Personel pedagogiczny jest integralną częścią tego procesu, gdyż w nauce medytacji pojawia się pytanie, jak tak naprawdę modlimy się jako dorośli i na ile autentyczne jest nasze własne życie duchowe. Zmusza nas to do refleksji nad nieskazitelnym autorytetem dziecka, nad tym, co to znaczy być człowiekiem

i jak prawdziwie szanować, kochać i służyć innym. Szanując wolność wyboru nauczyciela do podjęcia zadania uczenia dzieci medytacji, ważne jest, by cały czas miał on możliwość bycia bardziej świadomym duchowo samego siebie i był zachęcany do stawiania się nauczycielem, który naśladuje Chrystusa, naszego prawdziwego Nauczyciela. W ten sposób pedagog przekazuje chrześcijańskie przesłanie nie tylko słowem, ale także swoim przykładem.

Doświadczenie medytacji chrześcijańskiej stwarza cudowną możliwość dla nauczycieli do głębokiego czerpania z naszej chrześcijańskiej tradycji i przywołania mądrości Ojców i Matek Pustyni, Julianny z Norwich, Mistra Ekharta, Hildegardy, św. Jana od Krzyża, św. Teresy z Avila i innych mistyków, zarówno tych odległych, jak i współczesnych. Taki jest prawdziwy sens osobistej duchowej odnowy nas, nauczycieli, świeże spojrzenie na nasze chrześcijańskie korzenie, które być może z czasem straciły swój życiodajny wpływ, zwłaszcza w sferze modlitwy codziennej. Widząc jak wielu naszych uczniów z lekkością i pewnością praktykuje medytację chrześcijańską, bardzo chcielibyśmy, aby każdy uczeń katolickiej szkoły w Australii mógł ją poznać.

Poeta Rainer Maria Rilke napisał: „Praca widzialna została wykonana... teraz idź i wykonuj pracę serca.” Diecezja Townsville aktywnie sprzyja kontemplacji i wiele jej szkół przyjęło medytację chrześcijańską, jako modlitwę szkolną. Zainteresowany personel przynajmniej raz w tygodniu spotyka się na medytacji przed rozpoczęciem zajęć. W naszym zagonionym świecie bierzemy sobie do serca słowa Mistra Ekharta: „Wzrastamy poprzez zatrzymanie się.”

Cathy Day i Ernie Christie

Tłum. Małgorzata Adrianowicz

Źródło: „Echoing the world”, vol. 7 No.4, 2008

DR CATHY DAY jest dyrektorką Biura Edukacji Katolickiej w diecezji Townsville/Australia. Dzięki jej staraniom powstał pionierski program nauczania medytacji chrześcijańskiej wg nauki o. Johna Maina OSB we wszystkich szkołach katolickich tej diecezji.

ERNIE CHRISTIE pracuje w Biurze Edukacji Katolickiej diecezji Townsville. Podczas swej 28 letniej praktyki dydaktycznej Ernie był dyrektorem trzech dużych szkół katolickich w stanie Queensland. Ze szczególną pasją poświęcał się pracy z dziećmi plemion pierwotnych Australii. Jest współorganizatorem programu nauki chrześcijańskiej tradycji kontemplacji do systemowego nauczania w szkołach katolickich. W przewodniku do nauki dzieci medytacji chrześcijańskiej (Coming Home) dzieli się on z rodzicami i nauczycielami swoim doświadczeniem w tym zakresie.

DROGA DO PEŁNI ŻYCIA



fot. Anna Han

meditatio
2011

1-3 maja
Warszawa
- Radość

Panie mój i Boże, zabierz ode mnie wszystko, co mnie oddala od Ciebie,

Panie mój i Boże, daj mi wszystko, co mnie do Ciebie przybliży,

Panie mój i Boże, zabierz mnie ode mnie samego, i oddaj mnie całego Tobie.

Św. Mikołaj z Flüe (1417-1487)

Prowadzący tegoroczne Meditatio łotewski pastor Indulis Paičs, w swoich konferencjach ukazał, jak medytacja może stać się drogą do pełni człowieczeństwa. Odwoływał się do Mikołaja z Flüe, René Girarda, Carla Gustava Junga czy Thomasa Mertona. Nade wszystko jednak – co nie dziwi w przypadku protestanckiego duchownego – do Biblii. Poniżej znaleźć można skrótowe omówienie poszczególnych konferencji.

I Konferencja: Translacja i transformacja

Jak stwierdza Saint-Exupéry w „Małym księciu”, trzeba nauczyć patrzeć się sercem. Dystans między piekłem i niebem to 30 cm dzielących w ludzkim organizmie mózg (poznanie umysłowe) od serca (poznanie wewnętrzne). W życiu duchowym można wyróżnić dwa procesy: translację i transformację. Ten pierwszy proces to przekształcenie czysto zewnętrzne, na poziomie formy („przebrania”) lub stosowanego języka. Ten drugi przeciwnie, polega na dogłębnym przeobrażeniu, na poziomie serca. Transformację cechuje to, że dokonuje się ona w sferze nieświadomości – w symbolicznej nocy, jest jakby skokiem w nową rzeczywistość, przejściem (Paschą), podczas którego coś

umiera i coś nowego się rodzi. O ile w translacji manifestuje się dążenie ego do kontrolowania wszystkiego poprzez skuteczne działanie, o tyle transformacja zakłada pełną bierność i otwartość człowieka na działającego Boga. Jak mawiali Ojcowie pustyni, „usiądź w celi, a cela nauczy cię wszystkiego”. Medytacja to nie technika służąca realizacji celów ego (choć może się nią stać – przestaje jednak wówczas być medytacją chrześcijańską). Medytacja to sztuka życia i bycia, poprzez którą pozwalamy Bogu kształtować w nas nowego człowieka.

II Konferencja: Obraz i podobieństwo

Nawrócenie w życiu ludzkim może być dwojakiego rodzaju: zewnętrzne i wewnętrzne. Może być nawróceniem powierzchownym lub takim, które wywraca życie do góry nogami. Prawdę tę dobrze obrazuje pozycja powywracanych uczniów na niektórych ikonach przedstawiających Przemienienie Pańskie na Taborze. Obrazuje ją również życie francuskiego myśliciela René Girarda, który po uprzednim „intelektualnym” nawróceniu na chrześcijaństwo, wskutek wyleczenia z choroby nowotworowej, zapragnął zmienić całe swoje życie, nie tylko

styl myślenia. Girard zaproponował dość szczególną i nowatorską interpretację chrześcijaństwa i Ewangelii (swoje poglądy przedstawia m.in. w książce „Widziałem szatana spadającego z nieba jak błyskawica”, przeł. Ewa Burska, Wydawnictwo Pax, Warszawa 2002). Pragnienia ludzkie zdaniem Girarda nie biorą się z niczego. Pożądamy tego, czego pożądają inni, zgodnie z zasadą mimesis (naśladownictwa), będącą nieświadomym prawem wpisanym w ludzką naturę. Człowiek staje się podobny do tego, co go ogląda i co go otacza. Ludzkie pragnienia uwarunkowane są siecią społecznych relacji i oddziaływań. Ponieważ zaś obiekty pożądania mają ograniczony charakter, stają się one źródłem rywalizacji, napięć i konfliktów, a w konsekwencji ludzkiego poczucia niezadowolenia i nieszczęścia. Ta narastająca frustracja i agresja zmagazynowana wśród ludzi musi znaleźć jakieś ujście. Trzeba wskazać winnego – kozła ofiarnego, który następnie zostaje wygnany, obarczony ciężarem ludzkiego nieszczęścia. Aby dokonać tego rytualnego gestu poświęcenia kozła w ofierze, dana społeczność jednoczy się wokół tego celu. W ten sposób ustają konflikty i wraca pokój.

Tak Girard tłumaczy powstanie religii naturalnej. Każda religia tego rodzaju oparta jest na pierwotnej ofierze, pozwalającej na wyłonienie ładu z chaosu. Biblia i Objawienie chrześcijańskie rzucają nowe światło na opisany powyżej mechanizm. Człowiek, stworzony na obraz i podobieństwo Boga, miał odbijać Jego światło, tak jak księżyc odbija światło słoneczne (na tym odbijaniu obrazu polega właśnie naśladownictwo). Jednak upadek Adama i Ewy spowodował odwrócenie i zniekształcenie tego zwierciadła, jakim jest człowiek. Odtąd nie odbija on światła Stwórcy, lecz samo tylko stworzenie. Zaczął tworzyć fałszywych bożków, w których odbija i adoruje samego siebie, co prowadzi w sposób nieunikniony do przemocy i przelewu krwi. Chrystus poprzez Wcielenie i ofiarę swojego życia stał się kozłem ofiarnym – przyjął na siebie całą agresję i ciemność nagromadzoną w ludziach wskutek iluzorycznego naśladownictwa, aby człowiek mógł na powrót stać się, podobnie jak On, prawdziwym obrazem i odbiciem Boga. W medytacji chrześcijańskiej pozwalamy się uwalniać od naszych iluzorycznych pragnień i fałszywych wyobrażeń o Bogu, a Tym który uwalnia, jest sam Chrystus.

III Konferencja: Rzemieślnik i artysta

Chrześcijaństwo jest drogą do pełni życia, do życia w obfitości. Życie wieczne nie jest kategorią ilościową, oznaczającą niekończący się proces czasowy, ale kategorią jakościową. Życie wieczne objawia się tu i teraz. Grzech, który jest przeszkodą na drodze do tej pełni życia,

jest chybieniem celu. Życie – podobnie jak medytacja – może być podobne do rzemiosła, a może być podobne do tworzenia dzieła sztuki. Rzemieślnik realizuje pewien odgórnie ustalony projekt. Artysta zaś ma świadomość niepowtarzalności swojego dzieła. Przyjmuje wobec niego postawę zadziwienia i kontemplacji. Otacza je miłosną uwagą i troską. Każdy człowiek jest niepowtarzalnym dziełem Boga. My także zaproszeni jesteśmy do tego, aby uczestniczyć w stwórczym dziele Boga, które nie jest jednorazowym aktem, lecz nieustannie trwa. Jesteśmy zaproszeni do tego, by zając wobec swojego życia postawę kontemplacyjną, by wobec jego tajemnicy stawiać pytanie „kim jestem?” Również do tego, by zło zwyciężać dobrem, poczynając od tego zła, które odnajdujemy w sobie. Każdy z nas ma swoją ciemną stronę, swój cień, wyrażający się często w sferze emocji. Nie chodzi o to, aby od własnego cienia uciekać, a raczej o to, by nasze wewnętrzne ciemności rozświetlić. „Bóg jest Światłością, i nie ma w Nim żadnej ciemności” (1 J 1, 5b) – „Słońce nigdy nie widzi żadnego cienia”.

IV Konferencja: JA JESTEM

Tym, co łączy ze sobą wszystkich bez wyjątku ludzi – ponad różnicami rasowymi, narodowymi, religijnymi, społecznymi czy politycznymi – jest bycie. Gruntem zaś wszelkiego bycia i istnienia jest Bóg, który objawił się Mojżeszowi jako Ten, który Jest. Mistrz Eckhart nauczał: zejźdź na samo dno swojej duszy, a spotkasz tam Boga. Jak pokazuje tradycja chrześcijańska, Tajemnicę Trójcy można próbować rozumieć lub obrazować na różne sposoby. Jednym z nich jest rozróżnienie Bożych Osób ze względu na to, jak człowiek postrzega Boga przez pryzmat każdej z Nich. O Bogu można mówić w trzeciej osobie – „On”, „Ona” lub „Ono”. Jest On wtedy kimś, kto jest „na zewnątrz”, może wydawać się być – jako Bóg Ojciec – kimś odległym i niedostępnym. Można również postrzegać Boga w kluczu osobistej relacji, w drugiej osobie – jako „Ty”. W Jezusie, prawdziwym Bogu i prawdziwym człowieku, Bóg staje się kimś bliskim, podobnym do nas we wszystkim – kimś, z kim można wejść w bezpośredni kontakt. Przejście od Boga jako „On” do Boga jako „Ty” może być ważnym zwrotem w życiu człowieka i chrześcijanina. Jednak prawdziwa rewolucja następuje, gdy odkrywamy Boga jako obecnego w nas samych – w najgłębszym wymiarze naszego „Ja” – jako Tego, który mówi o Sobie „JA JESTEM”. To poznanie Boga pochodzi od Ducha Świętego, który przenika samego Boga od wewnątrz i zna Jego głębokości – podobnie jak ludzki duch przenika głębokości ludzkiego wnętrza (św. Paweł w 1 Kor 1, 10-11). Chrześcijanin to ktoś, kto otrzymał Ducha Świętego – a zatem

ktoś, kto w swoim duchu zna Boga od wewnątrz dzięki Duchowi Świętemu. Medytacja chrześcijańska jest ciągłym odkrywaniem tej prawdy i otwieraniem się na nią.

V Konferencja

Sześć porad i wskazówek dotyczących kontemplacji, wyłożonych w oparciu o nauczanie Thomasa Mertona:

1. Bycie świętym to bycie tym, kim się naprawdę jest – odkrycie skarbu tego życia, które Bóg złożył akurat w tobie. Ludzkie cierpienie może wiązać się z życiem zgodnym ze swoim prawdziwym, głębokim „Ja” – tak jak to było w przypadku Chrystusa, a może wynikać z bycia oderwanym od niego.

2. Zbyt wiele starań i wysiłku może zepsuć duchowy wzrost, który jest pewnym procesem, podążaniem drogą. Kto pragnie znaleźć się u celu przedwcześnie, ten się od niego oddala.

3. Przemiana wewnętrzna zachodzi poprzez kryzysy i zranienia. Taki jest sens śmierci i zmartwychwstania:

Chrystus na swoim przemienionym ciele cały czas nosi ślady ran po męce. Nie możemy zmienić własnej historii, ale możemy zmienić swoją postawę względem niej.

4. Punkt wyjścia to punkt, w którym znajdujemy się tu i teraz. Wymaga to pełnej akceptacji obecnych okoliczności naszego życia – przyjęcia go takim jakie jest, bez „gdybania” i jałowego karmienia się wyobrażeniami.

5. Emocji nie należy wypierać, odcinać się od nich, lecz zauważać je, akceptować i pozwalać im być, przychodzić i odchodzić. Kontemplacja uczy otwartości duszy i jej „poszerzania”, wiąże się ze zdolnością odczuwania i przeżywania swoich emocji.

6. Kontemplacja wymaga i uczy otwartości na inne tradycje duchowe.

Tomasz Szymański

TOMASZ SZYMAŃSKI (ur. 1978) z wykształcenia romanista i filozof. Obecnie pracuje jako wykładowca w Instytucie Filologii Romańskiej na Uniwersytecie Wrocławskim, zajmuje się również tłumaczeniami z języka francuskiego. Związany z medytacją chrześcijańską oraz duchowością ignacjańską.

JAK POWRÓT DO DOMU

Najważniejsze było siedzenie. Wspólne, z innymi, w ciszy, obok innych, przy innych, wśród innych. Jak powrót do domu, od wielu miesięcy nienawiedzanego, opuszczonego. I okazało się, że w międzyczasie nic się nie wydarzyło, ten sam, jasny i słoneczny, ciepły i cichy czekał, trwał nieporuszony, nienaruszony, zwyczajny, zwykły, prosty. Maranatha, maranatha... dobiegało gdzieś z głębi, z daleka, jakby spoza ściany. Ledwo słyszalny wewnętrzny głos z ledwością przebijał się przez świst nierównego oddechu.

Najważniejszy był las o świcie, rozgadany, rozspiewany, rozedrgany, rozlatany, rozszumiały, rozrośnięty, pusty, pełny, pachnący, poruszony, z piaszczystymi drogami, wietrzny, orzeźwiający, bezkresny, bezczasowy, bezkształtny. Zagubiłem się w tym lesie, zagubiłem się w czasie, nagle okazało się, jak szybko wyciekł czas, już za moment, za chwilę zacznie się poranne siedzenie, a ja głęboko w lesie, szybki bieg-marszbieg, aby się nie spóźnić, aby być o czasie... Zdążyłem, jakie to szczęście...

Najważniejsi byli ludzie. Ten moment, chwila, gdy poczułem, że jestem wśród swoich, że tu chcę pozostać, tu się zatrzymać, tu odpocząć. Radość w oczach, w głosie, w ruchach nowopoznanego kolegi przy stole podczas posiłku, wyciszenie, zainteresowanie innych, życzliwość, brak napięcia, przyzwolenie, autonomia, wspólnota, bliskość...



fol. wccm.pl

Najważniejszy był Chrystus ... Dawno nie był tak blisko. Chociaż ciągle daleko, dalej, jeszcze daleko.

Pozostało: maranatha... maranatha ... Dociera teraz coraz wyraźniej i coraz częściej. Każdego dnia. O świcie i wieczorem. Wbrew wszystkiemu.

Niech zostanie. Niech rozbrzmiewa. Niech dotrze.

Bogdan Białek

BOGDAN BIAŁEK (ur.1955), redaktor naczelny miesięcznika „Charaktery” i kilku innych pism psychologicznych, wiceprzewodniczący Polskiej Rady Chrześcijan i Żydów, zaangażowany w dialog międzyreligijny i medytację, jako własną drogę duchową.

POSTAWA CIAŁA PODCZAS MEDYTACJI

Główną zasadą wszystkich pozycji medytacyjnych jest zachowanie harmonii między napięciem i rozluźnieniem, między kontrolą a łagodnością, między bezruchem a wygodą. Dlatego w każdej pozycji należy zadbać, by była ona jednocześnie stabilna i zrelaksowana. Natomiast rodzaj pozycji powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości.

SIEDZENIE NA KRZEŚLE



Spróbuj najpierw poczuć wyprostowany kręgosłup, od kości ogonowej do ostatnich kręgów. W tym celu możesz usiąść na brzegu krzesła, pochylić się do przodu i powrócić do prostego kręgosłupa opierając się na kościach kulszowych.

Siądź głęboko na krześle dociskając biodra do oparcia i osadzając się na kościach kulszowych. Ramiona rozluźnione opadają swobodnie nieznacznie do tyłu i na dół. Mięśnie brzucha rozluźnione.



SIEDZENIE NA PODUSZCIE MEDITACYJNEJ



W trakcie medytacji utrzymuj świadomość wyprostowanego kręgosłupa od jego podstawy aż do czubka głowy, która jest jego przedłużeniem. Stopy spoczywają pewnie na podłodze (zalecane jest siedzenie bez obuwia), równoległe do siebie i na odległość bioder. Ręce położone swobodnie na udach. Otworzona klatka piersiowa umożliwia swobodne oddychanie.

Przygotowując się do siedzenia ułóż poduszkę między stopami, pochyl się do przodu i na boki, by poczuć środek ciała i wyprostuj się siadając stabilnie na poduszce. Powinna ona mieć taką wysokość, żeby przy dłuższym siedzeniu nie bolały kolana i stopy.

Kiedy pozycja jest już stabilna i zrelaksowana, pochylamy bardzo nieznacznie głowę utrzymując wyprostowaną szyję, tak, by wzrok mógł spocząć lekko na podłodze przed nami w odległości do półtora metra. Przy otwartych oczach nie wpatrujemy się w żaden określony punkt. Można też mieć zamknięte oczy.

SIEDZENIE NA WAŁKU ZE SKRZYŻOWANYMI NOGAMI



W tej pozycji należy pamiętać, by kolana nie unosiły się ponad linie bioder i by były podparte.

SIEDZENIE NA KRZESIEŁKU MEDITACYJNYM



Nogi schowane są pod krzeselkiem. Biodra są pewnie osadzone na całym krzeselku. Ręce mogą być złożone jedna na drugiej ze stykającymi się kciukami lub spoczywać swobodnie na udach.

POZYCJA PÓŁ-LOTOSU I LOTOSU PEŁNEGO



Jeżeli pozwalają na to możliwości fizyczne, można praktykować medytację chrześcijańską w pozycji pół-lotosu lub lotosu pełnego.

PODSUMOWANIE



Wyprostowana, pewna i zrelaksowana postawa ciała sprzyja wyciszeniu i ustabilizowaniu rozproszonego umysłu. Pozwala skupić uwagę na praktyce medytacji i zachować uważność.



Zdjęcia: Dawid Drożdż

Tekst: Ewa Perskawiec

Na zdjęciach Wojtek Karczmarzyk, oblat Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej oraz członkowie wspólnoty w Centrum Medytacji w Londynie.

MEDYTACJA I WIELKANOC NA BERE ISLAND



fot. Wojtek Karczmazzyk

Pozostawiając świat poza sobą... dla każdego z nas podróż na Bere Island zaczyna się, jak podróż medytacji w miejscu, gdzie jesteście, gdzie żyjemy, tu i teraz. Dla wielu jest to naprawdę daleka droga i stanowi wyzwanie tak, jak droga medytacji, do której dojrzewamy w różnym wieku i po przebyciu wielu lat naszej ziemskiej wędrówki - w końcu decydujemy się wyruszyć w tę podróż, a gdy to już zrobimy... lądujemy na lotnisku w Cork w Południowej Irlandii i wydarzenia zaczynają się toczyć własnym biegiem.

No, może nie tak do końca własnym... bowiem z Cork czeka nas jeszcze jakieś 2,5 - 3 godziny malowniczej drogi autem - pod warunkiem, że nie pogubimy się w dość rozbudowanej sieci dróg pomiędzy irlandzkimi miasteczkami usytuowanymi w przepięknej scenerii skalisto - trawiastych wzgórz, które nabierają najpiękniejszych barw i kształtów w momencie, gdy docieramy do miasteczka Bantry. W tym miejscu nasza podróż zostaje wzbogacona widokiem zatoki ciągnącej się przez wiele kilometrów do miejsca naszej przeprawy łodzią w miasteczku Casteltawnbere, które jest drugim co do wielkości portem rybackim na wyspie.

Przeprawa na Bere - które jest oddalone ok. 2 km od głównego lądu - to jak zasiadanie do medytacji - łódź odbija od brzegu i zaczyna ogarniać cię uczucie, że zostawiasz cały świat poza sobą...

Wspólnota... Odosobnienie na Bere ma coś z doświadczenia pierwszych mnichów - Ojców Pustyni - a jest tak dlatego, że ludzie biorący w nim udział są rozlokowani po całej wyspie w mniejszych lub większych grupkach, tworząc małe wspólnoty mające swój własny charakter. Zdarza się też, że uczestnicy chcą być sami, jak pustelnicy i wynajmują gdzieś pokój lub mały domek dla samych siebie.

Powierzchniowo wyspa jest wielkości Manhatanu - jakieś 11 km x 5 km, a ma tylko ok. 200 mieszkańców, co powoduje, że jest wiele wolnej przestrzeni i można poczuć się tu, jak na pustkowiu.

Ja miałem okazję mieszkać w jednej z większych grup, bo składającej się aż z 11 osób - była to grupa tzw. "młodych medytujących", czyli ludzi w przedziale wiekowym od 18 do 50 roku życia. Wynajmowaliśmy dom na wschodnim krańcu wyspy, który miał do dyspozycji 7 pokoi, salon, kuchnię i wielką jadalnię, gdzie odbywały się wspólne posiłki.

Każdy dzień od poniedziałku do czwartku rozpoczynał się w ten sam sposób: modlitwa i medytacja poranna oraz śniadanie w ciszy. Po śniadaniu wszyscy uczestnicy zjeżdżali się z krańców wysepki do jednego budynku - Centrum Dziedzictwa Wyspy - na wspólne zajęcia zaczynające się o 9:30 praktyką jogi, którą miałem przyjemność prowadzić.

Po świadomym przebudzeniu ciała odbywała się konferencja o. Freemana. W tym roku wykłady były poświęcone etapom medytacji w oparciu o 8 stopni kontemplacji św. Piotra z Damaszku, wielkiego mnicha i ascety który żył w XII w. n.e. (wszystkich zainteresowanych zachęcam do przestudiowania Filokalii, gdzie można znaleźć jego pisma lub do ściągnięcia mów o. Freemana, które wprowadzają więcej światła w język i myśl tamtych czasów).

Pierwsza część dnia kończyła się wspólną medytacją i chwilą na dzielenie się przemyśleniami, po czym medytujący rozjeżdżali się do swoich domów - na południowy posiłek, który trzeba było przygotować samemu lub wspólnie.

Po posiłku następowało kilka godzin przerwy, którą można było wykorzystać wedle własnego uznania - na spacer, czytanie itp., by ponownie spotkać się wieczorem na drugą część wykładu i medytację.

W ten sposób dzień mijał w zaskakującym tempie - pozostawał jedynie czas na kolację i czwartą medytację w ciągu dnia, połączoną z jutrznią, odprawianymi tuż przed udaniem się na spoczynek.

Przyjaciele w medytacji... Jednym ze stałych punktów programu pobytu na Bere jest przedpołudniowa wycieczka do buddyjskiego centrum odosobnienia - Dzogchen Beara. Na przestrzeni kilku lat obydwie wspólnoty rozwinęły swego rodzaju przyjaźń, odwiedzając się wzajemnie i medytując.

Udajemy się więc ponownie na przeprawę łodzią do Casteltownbeara, a stąd jedziemy 15 minut autobusem.

Mam okazję tam być już 4 raz w życiu i za każdym razem zachwyam się widokiem oceanu i klifów w pobliżu centrum, dookoła którego widać tylko nagie wzgórza - niedotknięte działalnością człowieka - i rozległy Ocean Atlantyczny. Śpiew ptaków szybujących nad urwiskami rozplywa się w przestrzeni, co w połączeniu z widokiem niekończącego się oceanu daje poczucie bycia na końcu świata, zatrzymania czasu, znużenia i doświadczenia pustki będącej pełnią - pustyni wypełnionej jedynie Duchem...

Widok i atmosfera to jednak nic w porównaniu z obiadem, jaki tam serwują - tu Duch przemawia do ciebie smakiem, jak nigdzie indziej, co więcej - tego dnia nie musisz przygotowywać sobie obiadu... mniaaaaaaam

Stojący głaz... Bere to wyspa będąca rajem dla tych, którzy uwielbiają spacerować i piesze wędrówki. Znajdziesz tu kilkanaście kilometrów ścieżek, które zawsze doprowadzą cię do centrum wyspy, gdzie usytuowany jest 3-metrowy starożytny głaz. Podobno znajduje się tu od kilku tysięcy lat. Gdy stoisz i patrzysz na niego z pobliskiego wzgórza, a chmury przepływają po niebie, jak sylaby mantry, to wydaje ci się, że stałeś tu, jak ten głaz od kilku

wieków - ciągle taki sam, niezmienny... i gdyby nie wiatr wiejący z prędkością dźwięku, to chętnie postaloby się tu jeszcze trochę dłużej...

Wyprawa w stronę głazu to tylko jedna z wielu propozycji na spacer po okolicy. Inną może być dłuższa wycieczka do latarni morskiej w zachodniej części lub szlakiem wojskowych pozostałości we wschodniej części wyspy; warto wybrać się na część zachodnią, która ze względu na swą dzikość jest wolna od jakichkolwiek śladów ludzkich, a towarzystwo owiec, ptaków oraz widok klifów i oceanu wprawia cię w niesamowity nastrój.

Czas świąt... W czasie świąt zmienia się charakter odosobnienia. Nie ma już konferencji, a ich miejsce zajmują uroczystości Triduum Paschalnego, które odbywają się w jedynym na wyspie kościele.

Dla wielu medytujących chrześcijan jest to czas pojednania z Bogiem, tradycją i czas szczególnego uzdrowienia, zwłaszcza dla tych, którzy w jakiś sposób zostali zranieni w przeszłości... tutaj Chrystus zmartwychwstaje wraz z nimi na nowo w doświadczeniu siebie i świata... w jednośći...

O poranku w Niedzielę Wielkanocną wszyscy gromadzą się w centrum wyspy wokół stojącego głazu, oczekując pierwszych promieni słońca... w tym roku owego poranka było bardzo pochmurnie, co nie dawało nadziei na ujście wschodu słońca... przez długi czas widać było tylko kontury i blade kolory gór oraz rozmyty horyzont oceanu... oczekiwanie... zwątpienie... ciemność... aż w końcu gdzieś pomiędzy kłębam chmur rozbłysły promienie... wyspa w jednym momencie nabrała kolorów, a horyzont ostrości... "A nie mówiłem wam, że wyjdzie - zawsze tak jest." - entuzjastycznie oznajmił o. Freeman... Alleluja.

Wojtek Karczmarzyk

Kolejne rekolekcje na wyspie Bere odbędą się w dniach 14-24 września. Zapisy pod <http://www.wccm.org/content/retreats-seminars-worldwide>

WOJTEK KARCZMARZYK medytuje od ponad 10 lat. Będąc nastolatkiem po raz pierwszy zetknął się z medytacją na treningach karate. Na AWF w Krakowie napisał pracę magisterską pt. „Typy osobowości młodzieży szkolnej i ich zdolności do ciągłości uwagi i spostrzegania”. W 2004 r. wyjechał do Anglii, gdzie poznał o. L. Freemana OSB. W ramach obłacy benedyktyńskiej spędził rok w Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie, gdzie prowadzi cotygodniowe zajęcia z jogi.

Kalendarium na rok 2011

WYBRANE SESJE W KRAJU:

> REKOLEKCJE MEDITACYJNE

Termin: 23-25 września 2011

Prowadzący: o. Jacek Poznański SJ - biogram obok

Temat: Asceza, moralność, medytacja

Miejsce: Kołobrzeg - Podczele

Szczegóły organizacyjne i zapisy: www.wccm.pl

> SZKOŁA MEDITACJI

Termin: 02-04 grudnia 2011

Prowadzący: Kim Nataraja - biogram obok

Temat: Źródło na pustyni - owoce medytacji

Szczegóły organizacyjne i zapisy: www.wccm.pl

WYBRANE SESJE ZA GRANICĄ:

> REKOLEKCJE MEDITACYJNE NA MONTE OLIVETO

Termin: 18-25 czerwca 2011

Prowadzący: Laurence Freemann OSB i Giovanni Fellicioni

Miejsce: Monte Oliveto, Włochy

Szczegóły organizacyjne i zapisy: www.wccm.org

> SEMINARIUM JOHNA MAINA

Termin: 12.08-14.08 2011r.

Prowadzący: Timothy Radcliffe OP (sylwetka prowadzącego obok)

Temat: Pełnia życia w Chrystusie

Rekolekcje medytacyjne przed seminarium odbędą się 08-11 sierpnia 2011 r. i zostaną poprowadzone przez o. Laurence'a Freemana OSB. Zapraszamy również na 4-dniową pielgrzymkę po rekolekcjach po wyspach Ballinskeligs, Skellig Michael i Bere Island. Informacje: <http://www.jms11.com/> E-mail: sylviajms11@gmail.com

> DZIESIĘCIODNIOWA SESJA MEDITACYJNA

Termin: 14-24 września 2011

Prowadzący: Laurence Freemann OSB

Miejsce: Wyspa Bere, Irlandia

Szczegóły organizacyjne i zapisy: www.wccm.org

PEŁNE KALENDARIUM NA:

www.wccm.pl

www.wccm.org



Kim Nataraja urodziła się w Holandii. Od 1960 roku mieszka w Londynie wraz z mężem i dwójką dzieci. Jest emerytowaną 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 i aktywnie wspomaga prace WCCM na polu dialogu międzyreligijnego. Autorka m.in. książki „Tańcząc z własnym cieniem” (Dancing with your shadow), w której dzieli się inspiracjami swojej kontemplatywnej drogi. Ze wstępu: „Jestem takim samym człowiekiem jak ty, poszukiwaczem prawdy, pytającym o sens życia, który nie jest poza życiem, ale tym, który je wzmacnia i podtrzymuje, nadaje wartość wszystkiemu, co robimy i czym jesteśmy. Trzeba tu zacytować Mahatmę Gandhiego: Uważam się za pasjonata poszukiwania prawdy, która jest niczym innym, jak jeszcze jednym imieniem Boga. [Fragmenty książki na www.wccm.pl]



Ks. Jacek Poznański jezuita. Pracuje na Wydziale Filozofii WSF-P Ignatianum w Krakowie i od ponad dziesięciu lat współpracuje z jezuickimi domami rekolekcyjnymi. Był duszpasterz akademicki i duszpasterz Polaków w Irlandii. Praktykę modlitwy kontemplacyjnej rozpoczął w 2005 roku w Niemczech u Franza Jalicsa SJ.



W dniach 16 kwietnia i 11 - 12 czerwca 2011 członkowie WCCM w Polsce przybyli do opactwa benedyktyńskiego w Tyńcu na zaproszenie organizatorów Wieczernika Świętej Gościnności i Dni benedyktyńskich, cyklicznych wydarzeń opactwa. Były to wspaniałe okazje, by opowiedzieć o korzeniach

tradycji medytacji w Kościele i by przybliżyć działalność WCCM - chrześcijańskiej wspólnoty dla medytacji w Polsce i na świecie. Przybyłe osoby wzięły udział w 45 minutowych naukach i 15 minutowych medytacjach. W dziele naszym „drogoenną perłą” modlitwy medytacyjnej wzięło udział ponad 100 osób.

Chcielibyśmy wyrazić nasze podziękowanie i głęboką wdzięczność ojcu opatowi Bernardowi Sawickiemu OSB i wszystkim braciom benedyktynom za goszczenie nas w murach swego pięknego opactwa. Wyjeżdżaliśmy w przekonaniu, że będziemy i w przyszłości mile widzianym gośćmi tynieckiego opactwa.

Iwona Chodzińska
Andrzej Ziółkowski



wyływającą z doświadczenia modlitwy milczenia sieć grup medytacyjnych. Kontynuujemy dzieło rozpoczęte przez o. Johna Maina OSB, który w roku 1975 założył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w swoim opactwie na Ealingu w Londynie. Nasza Wspólnota związała się w roku 1991 podczas Seminarium Johna Maina, dorocznej międzynarodowej sesji poświęconej pamięci życia i dzieła o. Maina, a jej dyrektorem jest od tego czasu o. Laurence Freeman OSB.

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

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 Jezus!*



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
środa, godz. 19:30

CIESZYN

Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 727903601, maksym.k@wp.pl

GLIWICE

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

KOMORÓW (k. Pruszkowa)

Plebania kościoła parafialnego pw. Narodzenia
NMP ul. 3-go Maja 9
Kontakt: Marian Brzozowski
brzozowskim@wp.pl tel. 605 068 753
wtorek, godz. 19.15

KATOWICE

Archiidiejezalny 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

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

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

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

WARSZAWA

Centrum Pomocy Duchowej
ul. Skaryszewska 12 (wejście od ul. Lubelskiej,
schodami w dół)
Kontakt: Małgorzata Łakomska

tel. 608492255, mlakomska@o2.pl
środa, godz. 19:00

W CZASIE WAKACJI SPRAWDŹ, CZY SPOTKANIE
GRUPY ODBYWA SIĘ!

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn

Kontakt: Wojtek Karczmazyk
wkarczmazyk@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 MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski: maksym.k@wp.pl

MEDITACJA DZIECI I MŁODZIEŻY

koordynatorka Agnieszka Kitlas: oziarenko@wp.pl

MEDITACJA W RESOCJALIZACJI

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

WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)

koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrzalek@interia.pl