

Paulina Leśniak

Usiądź i powtarzaj

Młody Irlandczyk, John Main, był tłumaczem języka chińskiego brytyjskiej służby kolonialnej w Malezji. Pewnego razu pojechał z wizytą do sierocińca, który prowadził swami¹ Satyananda. Po załatwieniu spraw dyplomatycznych obaj panowie rozpoczęli rozmowę na temat życia duchowego. Main, rzymski katolik, dostrzegł w swamim świętego człowieka, a ten zaproponował mu wspólną medytację. Przez wiele miesięcy raz w tygodniu wspólnie medytowali i dużo rozmawiali. Nauka swamiego była niezwykle prosta, na pytania Johna o życie duchowe miał jedną odpowiedź: „Powtarzaj swoją mantrę”

Na wzór Kasjana

Po powrocie do Europy John nie znalazł zrozumienia dla swojej praktyki wśród znajomych księży. Przestał więc o niej mówić, ale nie przestał medytować. W wieku trzydziestu trzech lat wstąpił do zakonu benedyktynów z nadzieją na pogłębienie swojej praktyki medytacji i oparcie życia wyłącznie na Bogu. Spotkało go jednak rozczarowanie. Już na samym początku mistrz nowicjatu zawyrokował, że medytacja, którą praktykuje młody zakonnik, nie jest chrześcijańska. W duchu posłuszeństwa Main przestał zajmować się medytacją. Zaczął piąć się po szczeblach kariery w klasztorze, aż wreszcie został dyrektorem szkoły benedyktyńskiej w Waszyngtonie. Tam nie miał czasu na medytację. Cały swój czas poświęcał na zatwierdzanie programów nauczania, poszukiwanie sponsorów budowy nowego skrzydła szkoły i inne obowiązki. Pewnego dnia przyszedł do niego młody człowiek, który chciał się czegoś dowiedzieć o chrześcijańskich mistykach. Nie był to dobry moment. Zakonnik chciał go szybko odprawić, dlatego wręczył mu bardzo trudną książkę Augustina Beckera pt. „Święta Mądrość”. Miał nadzieję, że chłopak albo się zniechęci, albo przez wiele tygodni będzie zgłębiał XVII-wiecznego mistyka. Pomylił się. Już po paru dniach chłopak wrócił. Był zachwycony! Wówczas także sam o. John sięgnął ponownie po tę książkę. W praktyce Beckera (powołującego się na Jana Kasjana) dostrzegł to, czego nauczył się na Wschodzie. Historia zatoczyła koło. W pismach Kasjana – szczególnie w IX i X Rozmowie z Ojcami – Main rozpoznał technikę medytacji, której nauczył się w Malezji, praktykę modlitwy Ojców i Matek Pustyni (IV–V w.) polegającą na nieustannym powtarzaniu jednego wersetu Biblii. Porzucił posadę dyrektora – wybrał drogę nieustannej modlitwy. Skupiał wokół siebie ludzi świeckich poszukujących modlitwy prowadzącej do głębi życia chrześcijańskiego, najpierw w 1975 r. w swoim klasztorze w Londynie na Elingu, potem w klasztorze, który założył w Montrealu. Medytacja, której nauczał o. John Main OSB, nie polega ani na zagłębianiu się w myślach, ani na pobożnych rozważaniach i pobudzaniu wyobraźni. To przełożenie na chrześcijaństwo niegdyś zasłyszanych słów: „usiądź i powtarzaj swoją mantrę”. Nic więcej nie potrzeba.

Ochrzczona mantra

Medytacja to uważność. Ale jak pozostawać uważnym na obecność Boga przez pół godziny, i to dwa razy dziennie, dzień po dniu, przez całe życie? Człowiek nie jest istotą wyłącznie duchową. Przed przystąpieniem do medytacji uświadomiamy sobie, że jesteśmy też ciałem, które ma swoje prawa. Wybieramy więc pozycję siedzącą – zawsze z wyprostowanym kręgosłupem – na krześle, stołeczku lub poduszce do medytacji. Dobrze, jeżeli otoczenie wokół nas jest uporządkowane. Ten ład zewnętrzny sprawia, że łatwiej nam podejmować wędrówkę w głąb siebie. Oprócz stabilnej postawy ciała pomaga łagodne dyscyplinowanie umysłu, a w zasadzie nakierowanie umysłu na serce – na to miejsce, w którym mieszka Bóg.

Siedząc w stabilnej pozycji, mamy uspokojone i uważne ciało. Nasz umysł produkuje jednak swoje wyobrażenia, snuje plany, wspomina przeszłość. Dlatego kolejnym elementem jest mantra. W historii duchowości funkcjonowały różne określenia powtarzanego słowa. Jan Kasjan (IV w.) nazywał je formułą, w „Obłoku niewiedzy” (XIV w.) jest „jedno małe słowo”, w „Opowieściach pielgrzyma” (XIX w.) jest to „modlitwa Jezusowa”. Main ochrzcił sanskrycką mantrę. Rekomendował dla wszystkich jedną mantrę: Maranatha – święte aramejskie słowo używane przez pierwszych chrześcijan w liturgii i jako pozdrowienie. Znajdujemy je w 1 Liście do Koryntian (16, 22), kończy się nim także – już w tłumaczeniu na język grecki – Apokalipsa św. Jana. Oznacza ono w zależności od położenia akcentu i pisowni: „Przyjdź, Panie Jezu” (Marana tha) lub „Nasz Pan przyszedł” (Maran atha). W modlitwie medytacyjnej chrześcijan słowo to jest bezcenne, ponieważ z jednej strony niesie w sobie głęboką treść (należy wspomnieć, że Jezus mówił po aramejsku), z drugiej jednak strony w zasadzie nie budzi żadnych skojarzeń. Miejscem zakotwiczenia mantry nie ma być bowiem umysł. W rytm oddechu sprowadzamy ją do naszego serca. Można powiedzieć, że „przywiązujemy” mantrę do oddechu i „ściągamy” ją z umysłu do serca. Dzięki temu nie projektujemy własnych wyobrażeń, dajemy szansę

milczącemu Bogu na spotkanie w tym miejscu, o którym mistycy mówią, że jest głębią duszy czy też twierdzą wewnętrzną.

W milczeniu

Medytacja chrześcijańska praktykowana według nauki o. Maina jest chrystocentryczna. Prowadzi do uświadomienia sobie obecności Boga, który jako zmartwychwstały Chrystus jest obecny w nas i wokół nas. Podróże na krańce świata zaspakają ciekawość umysłu, ale nie są w stanie zaspokoić głodu serca. Głód ten może ukoić trwanie w milczeniu w Bogu, który jest w nas. Przed Nim można tylko zamilknąć i być; być jak z przyjacielem, któremu niczego nie trzeba wyjaśniać. Dlatego w czasie medytacji nie mówimy do Boga i nie myślimy o Bogu. Trwamy w Jego obecności. Pozostajemy w komunii z Chrystusem w naszych sercach. Nie jest to również taka medytacja, jaką praktykuje się podczas lectio divina, gdy rozważamy słowa Pisma Świętego. Ojciec John nauczał, że każde zejście z drogi mantry jest rozproszeniem, choćby to były najświętsze myśli i idee. Zostawiamy je, aby trwać w ubóstwie ducha. Nie poszukujemy nadzwyczajnych przeżyć, je również traktujemy jak rozproszenia. Co ważne, nie oceniamy naszej medytacji. Poświęcamy na nią to, co w naszym życiu bardzo cenne, to, czego deficyt nieustannie odczuwamy: czas. Main podkreślał, że medytacja nie jest kolejnym ślubem wobec Boga – gdy jej zabraknie, nie powinniśmy odczuwać wyrzutów sumienia. Jeżeli opuściliśmy poranną medytację, siadamy po prostu do medytacji wieczorem. Jeżeli był tydzień przerwy, siadamy po tygodniu. Jeżeli przez miesiąc nie znaleźliśmy czasu na medytację, siadamy po miesiącu. Zawsze zachowujemy się tak, jakbyśmy siadali po raz pierwszy i ostatni w życiu.

Międzywyznaniowo

Zdaniem o. Johna: medytacja tworzy wspólnotę. Ty nie możesz medytować za mnie, ja nie mogę tego zrobić za ciebie, ale możemy medytować razem. Dlatego tak ważną kwestią jest grupa medytacji. Grupa taka jest otwarta. Można do niej przystąpić w każdym czasie. Nie ma kolejnych etapów „wtajemniczenia”. Ten, kto medytuje od 10 lat, siada z osobą, która medytuje po raz pierwszy. Ten, kto miał tygodniową przerwę, siada obok tego, który medytuje systematycznie dwa razy dziennie. Schemat spotkania grupy jest taki sam na całym świecie: wprowadzenie dla nowych osób, czytanie nauki o. Johna Maina lub innego nauczyciela, modlitwa na rozpoczęcie medytacji, gong, 30 minut medytacji, gong, modlitwa na zakończenie medytacji, ewentualnie wspólna rozmowa przy herbacie. Motywacje rozpoczęcia medytacji są tak różne, jak różne są życiowe drogi. Na sesjach i cotygodniowych spotkaniach grup, które motywują do codziennej samodzielnej praktyki medytacji, spotykają się osoby, które zaznały „głodu głębi serca”². To coś, co nas łączy. Są osoby, dla których jest to kolejny etap rozwoju duchowego przebiegającego spokojnie, bez gwałtownych burz, są też takie, które Panu Bogu wszystko powiedziały, a w odpowiedzi otrzymały milczenie. Dla niektórych uczestników jest to całkiem nowa praktyka, wymagająca pokonania uprzedzeń. Już sama nazwa naszej wspólnoty dla niektórych jest trudna do przyjęcia. Pytają, dlaczego jest to Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej, a nie Katolickiej. Gromadzimy się jako chrześcijanie na modlitwie nie tylko w ramach akcji tygodnia jedności chrześcijan. Jedność tę realizujemy na co dzień. Zgorszeniem jest, że nie możemy przystępować do jednego Stołu, a nadziejemy, że codziennie gdzieś na świecie siadamy do wspólnej chrześcijańskiej modlitwy.

Międzyreligijnie

Medytacja prowadzi do dialogu międzyreligijnego, daje poczucie wspólnego losu wszystkich ludzi. To m.in. dzięki takim śmiałkom, jak o. Jules Monchanin (swami Paramarubyananda, 1895-1957), o. Henri Le Saux OSB (swami Abhishiktananda, 1910-1973) czy o. Bede Griffiths OSB (swami Dayananda, 1906-1993), którzy na początku XX w. udali się do Indii, aby poznać ducha religii i filozofii Wschodu, mogły powstać dokumenty II Soboru Watykańskiego o dialogu międzyreligijnym (m.in. deklaracja *Nostra aetate*, 1965 r.). Potem po wielu latach mogło dojść do spotkania przedstawicieli różnych religii w Asyżu (1986 r.) czy też do odwiedzania klasztorów buddyjskich przez mnichów benedyktyńskich w ramach dialogu monastycznego (Komisja do dialogu międzyreligijnego na płaszczyźnie monastycznej [DIM-MID]). Siadamy więc do medytacji z buddystami, hinduistami, muzułmanami, wyznawcami judaizmu, ale też z tymi, którzy nie deklarują przynależności do żadnej religii. Papież Benedykt XVI modlił się w święto Zesłania Ducha Świętego m.in. tymi słowami: „Oby Duch Święty budził śmiało zamiary pokoju i wspierał zaangażowanie w ich realizację, ażeby dialog przeważał nad orężem, a poszanowanie godności człowieka wzięło górę nad stronnocznymi interesami. Niechaj Duch, który jest więzią jedności, wyprostuje serca wykrzywione przez egoizm i pomoże rodzinie ludzkiej odkryć na nowo i strzec bacznie swej fundamentalnej jedności”. Słowa te bardzo przypominają naszą modlitwę kończącą medytację.

John Main zmarł w 1982 r. Opiekę nad rodzącą się wspólnotą przejął o. Laurence Freeman OSB, jego uczeń. Jak mówił o. Laurence, po śmierci o. Johna jego jedynym staraniem było utrzymanie statku z tą medytującą garstką ludzi na powierzchni wody, a nie śmiałe projekty rozwoju. W przyszłym roku minie 30 lat od śmierci o. Johna. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej jest obecna w połowie krajów całego świata, liczy ponad 1000 grup. W tym roku na Seminarium Johna Maina podczas dorocznej sesji upamiętniającej jego dzieło życia spotkają się w Cork w Irlandii przedstawiciele 26 krajów.

Paulina Leśniak, koordynatorka Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce.

Tekst ukazał się w LIST 9/2011

Przypisy:

1 Swami – tytuł duchownego w hinduizmie

2 J. Main OSB, Medytacja chrześcijańska. Głód głębi serca, tłum. P. Ducher, Kraków 2009.