



Medytacja na co dzień

Stefan Reynolds jest historykiem, specjalistą od mistyki średniowiecza, wykładowcą University of London. Jest oblatem benedyktyńskim Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

Medytacja pomogła mi odzyskać harmonię. Przestało się denerwować moje ciało, przestał się denerwować mój umysł, głębiej zrozumiałem moje człowieczeństwo – opowiada STEFAN REYNOLDS.

Piotr Żak: – Czy każdy może medytować?

Stefan Reynolds: – Tak! Medytować mogą i kilkuletnie dzieci, i wiekowi starszuszki. We wspólnocie medytacji chrześcijańskiej od kilku lat przywiązujemy dużą wagę do uczenia dzieci medytacji. To dla nich w pewien sposób naturalny stan, wystarczy popatrzeć, jak potrafią skupić się na zabawie, skoncentrować na tu i teraz. Z czasem uczenie się medytacji przychodzi z coraz większym trudem. Kiedy na przykład człowiek wchodzi w okres dojrzewania, spotyka się z silną presją, aby osiągać dobre wyniki w szkole czy w sporcie. Mało kto uważa, że medytacja może mu w tym pomóc. Tymczasem ona uspokaja, pozwala oczyścić umysł, skoncentrować się. Czasami słyszę od moich znajomych, że trudno im medytować w domu, bo muszą pilnować dzieci, bo obowiązki, bo sto innych rzeczy. Mam jednak przyjaciół, którzy potrafią medytować z jednym okiem otwartym i czujnie obserwującym, co ich pociechy wyprawiają! Sam nie mam jeszcze dzieci, więc nie wiem, jak to naprawdę jest, ale mam nadzieję, że będę mógł się przekonać o tym na własnej skórze.

Jak we Wspólnocie wygląda uczenie dzieci medytacji?

– Opracowaliśmy specjalne programy. Wprowadziliśmy je w szkołach w Anglii i Irlandii. Ich najważniejszą częścią jest zapraszanie nauczycieli, aby sami nauczyli się medytacji, a potem przekazywali tę umiejętność swoim podopiecznym. Na razie głównym celem są szkoły podstawowe, ponieważ w nich nasze programy spotykają

się z największym entuzjazmem. Ich ważnym punktem jest także nadanie nauce medytacji formy zabawy. Na przykład wspólnota zaleca, aby od początku mantrą było „Maranatha”. Dla dzieci to dziwne, nieznanne i trochę śmieszne słowo, dlatego jak najszybsze nauczenie się go uważają za swego rodzaju wyzwanie. Co ważne, nie kojarzy się ono z żadną religią, więc mogą je powtarzać mali chrześcijanie, muzułmanie czy żydzi. Ciekawym wyzwaniem staje się też

medytacja uspokaja dzieci, poprawia ich sprawność myślenia.

dla nich siedzenie przez kilka minut w ciszy i bezruchu. Przyjęliśmy zasadę, że dzieci medytują tyle minut, ile mają lat, więc z każdym rokiem mają dokładaną minutę. Okazało się, że bardzo czekają na wydłużenie tego czasu. Poza tym medytacja uspokaja dzieci, poprawia ich zdolność koncentracji, jasność umysłu, szybkość myślenia. Stają się też wyraźnie szczęśliwsze i bardziej przyjazne wobec siebie. Z naszych programów korzysta obecnie około 100 szkół w Anglii i około 30 w Irlandii, ale prawdziwym liderem jest Australia. Tam w diecezji Townsville od ponad dziesięciu lat uczniowie wszystkich szkół katolickich mają regularne, codzienne zajęcia z medytacji.

Mówił Pan o tym, że medytacja ma pozytywny wpływ na uczniów. Czy Wspólnota prowadziła już jakieś badania w tym kierunku?

– W Anglii i Irlandii jeszcze nie było regularnych, szerzej zakrojonych badań, ponieważ idea uczenia medytacji w szkołach jest dosyć nowa. Natomiast w Australii robiono już takie badania, ale tam – jak wspominałem – medytacja jest w szkołach od ponad dziesięciu lat. Jeden z moich przyjaciół zbierał różne naukowe doniesienia na temat wpływu medytacji, porównał je i otrzymał wyniki, o których już wspominałem.

Czy Pan też uczy medytacji?

– Tak. Czasami proponuję ją moim studentom. Od czasu do czasu prowadzę też rekolekcje medytacyjne. Sposób prowadzenia wykładów na uniwersytecie jest inny niż sposób głoszenia nauk rekolekcyjnych. Czasami te metody krzyżują się, ponieważ moją wiedzę z zakresu średniowiecznej mistyki mogę wykorzystywać w rozważaniach rekolekcyjnych. Chodzi zwłaszcza o niektóre teksty średniowiecznych myślicieli, gdyż pomagają one moim słuchaczom lepiej zrozumieć, czym jest medytacja. Częściej jednak uczę medytacji, sięgając do dorobku ojca Johna Maina. Sam chętnie korzystam w mojej medytacji z jego myśli. Nie uważam się za najlepszego nauczyciela medytacji na świecie, ale staram się myśleć o tym, jak i czego uczę.

Z jakimi trudnościami zмага się Pan, gdy uczy innych medytacji?

– Denerwuję się, gdy nie mam pomysłu, jak taką naukę poprowadzić. Niedawno w jednym z londyńskich kościołów miałem wygłosić coś w rodzaju wstępu do medyta-

cji i zupełnie nie wiedziałem, jak to zrobić. W ciągu dnia coraz bardziej się denerwowałem, aż w końcu doznałem czegoś w rodzaju olśnienia. Generalnie nauczanie medytacji jest innym doświadczeniem niż prowadzenie zajęć ze studentami. Do nich musisz być zawsze przygotowany, natomiast do uczenia medytacji czasami lepiej nie przygotowywać się specjalnie, tylko pozostawić rzeczy własnemu biegowi. Generalnie jednak staram się mieć choćby ogólne pojęcie o tym, co chcę powiedzieć moim słuchaczom. Ponieważ żyjemy w czasach, w których wierzymy przede wszystkim temu, co widzimy, zacząłem stosować prezentacje komputerowe, w których pokazuję średniowieczne

Nauczanie medytacji to coś zupełnie innego niż zwykłe lekcje.

manuskrypty mistyków, ich wizerunki, obrazy ilustrujące to, o czym mówię. Używam fotografii, reprodukcji dzieł sztuki, a czasami nawet fragmentów filmów animowanych. Dzięki temu moi słuchacze reagują znacznie żywiej na to, co mówię, lepiej się koncentrują, więcej zapamiętują. Co prawda medytacja chrześcijańska nie korzysta z obrazów, ale pomagają one we właściwym przygotowaniu się do niej.

Ponad dwadzieścia lat temu pracował Pan jako wolontariusz w zgromadzeniu sióstr misjonarek miłości, założonym przez Matkę Teresę. Zanim zaczęliśmy tę rozmowę, powiedział Pan, że było to jedno z najtrud-

niejszych doświadczeń w Pana życiu. Dlaczego?

– Przede wszystkim dlatego, że miałem zaledwie dziewiętnaście lat. Zanim pojechałem w 1989 roku do Indii, pracowałem przez pół roku w Anglii. Pomagałem misjonarkom miłosierdzia w opiekowaniu się bezdomnymi. Miałem więc pewne doświadczenie w pracy z potrzebującymi, jednak to, co zobaczyłem w Kalkucie, przekroczyło moje wszelkie wyobrażenia. Siostry przydzieliły mi pracę w domu dla umierających. Każdego dnia rano odwiedzałem szpitale i zbierałem z chodników konających ludzi. Szpitale wyrzucały ich na ulicę, kiedy rodziny przestawały płacić. Razem z kolegą, z którym przyjechałem do Kalkuty, kładliśmy ich na wózek i zawoziliśmy do domu dla umierających. Początkowo planowałem, że będę w Indiach sześć miesięcy, ale wytrzymałem tylko miesiąc. Nie jestem z tego dumny, ale po prostu nie dałem rady. Pobyt w Indiach był jednak dla mnie bardzo cennym doświadczeniem, ponieważ pokazał mi drogę, jaką powinienem podążać.

Czy wtedy po raz pierwszy zetknął się Pan z medytacją?

– Można tak powiedzieć. Wspólnie z kolegą każdego wieczoru chodziliśmy do domu sióstr i uczestniczyliśmy we wspólnej modlitwie. Siostry odmawiały różaniec i miały półgodzinną adorację Sakramentu. Siedzieliśmy na podłodze i przez pół godziny w ciszy, skupieniu odmawialiśmy różaniec. Ten czas medytacji był dla mnie punktem zwrotnym. Pojechałem do ojca Bede Grif-



fithsa, benedyktyńskiego mnicha, który mieszkał wtedy w Indiach. To było bardzo ciekawe i inspirujące doświadczenie. W aśramie, w którym mieszkał ojciec, spędziłem trzy miesiące.

Czy spotkał Pan osobiście Matkę Teresę?

– Tak, tak... Nie czuła się wtedy dobrze, rzadko przychodziła do domu dla umierających. Czas spędzała przede wszystkim w domu sióstr. Kiedy przyjechałem, osobiście przedstawiła nas, wolontariuszy, siostram i innym współpracownikom. Była otwarta i życzliwa. Nie miałem jednak okazji poznać jej tak dobrze, jak poznałem inne siostry, zwłaszcza w Londynie. Pamiętam, że po zakończeniu niemal każdej adoracji brała Sakrament z monstrancji i przenosiła go do tabernakulum. Nie pamiętam już, dlaczego to robiła, ale widok był naprawdę poruszający – drob-



*Trudno się skupić
po męczącym dniu.*

niutka kobieta wyciąga ręce do Sakramentu, potem przytula go do serca i niesie przez całą kaplicę do tabernakulum... Była postacią nietuzinkową i inspirującą.

Jaka była Pana medytacyjna droga po powrocie z Indii?

– Początkowo w trakcie medytacji powtarzałem modlitwę do Jezusa, którą znalazłem w jakiejś książce: „Panie, Jezu Chryste, bądź mi miłościw”. Korzystałem z tej modlitwy przez kilka lat, zarówno w trakcie indywidualnej medytacji, jak i we wspólnocie, do której należałem. Ta modlitwa była naszą mantrą – fakt, że dosyć długą... Z czasem coraz bardziej angażowałem się we wspólnotę medytacyjną. Pewnego dnia

miałem okazję porozmawiać z ojcem Laurence’em Freemanem. Coraz mocniej wtedy czułem, że powinienem przejść od modlitwy do słowa „Maranatha”, a ojciec Laurence utwierdził mnie w tym przeczuciu. Tak więc przeszedłem od różańca przez modlitwę do „Maranatha”... Wciąż jednak różaniec i ta modlitwa wiele dla mnie znaczą. Często do nich wracam. Kiedy jednak medytuję, korzystam z najkrótszego słowa, czyli „Maranatha”.

Jak często praktykuje Pan medytację?

– Dwa razy dziennie po pół godziny. Rano wstaję trochę wcześniej, żeby medytować, zaś wieczorem znajduję chwilę tylko dla siebie. To swego rodzaju wyzwanie, żeby znaleźć w ciągu dnia czas na regularne praktykowanie medytacji. Kiedy jednak zaczniesz ją praktykować regularnie, wtedy zawsze znajdziesz na nią czas.

Jak ważna jest dla Pana medytacja?

– Piętnaście lat temu zostałem oblatem wspólnoty medytacji chrześcijańskiej, ponieważ czułem, że medytacja ma dla mnie ogromne znaczenie. Przez rok żyłem w klasztorze, jednak nie było we mnie powołania do życia zakonnego. Chciałem się ożenić, założyć rodzinę, i niecałe dwa lata temu zrobiłem to – nie trzeba przecież być zakonnikiem, żeby praktykować medytację! Medytacja jest dla mnie czymś w rodzaju stylu życia. Pozwala mi pozostać wrażliwym, otwartym. Medytuję z różnych powodów: bo chcę się modlić, bo chcę być zdrowy fizycznie i psychicznie. Swego cza-

su miałem problemy z żołądkiem, przeszkadzały mi także pojawiające się nagle obawy o to, jakie będzie moje życie. Medytacja pomogła mi odzyskać harmonię. Przestało się denerwować moje ciało, przestał się też denerwować mój umysł, głębiej zrozumiałem moje człowieczeństwo.

Co sprawia Panu największą trudność w praktykowaniu medytacji?

– Przed wszystkim mój umysł, ciągle wypełniony myślami. To skutek mojej pracy. Czasami myślę sobie, że łatwiej byłoby być kucharzem, bo wtedy z pewnością mój umysł byłby znacznie mniej zatłoczony... Czasami przeszkadza jakiś dyskomfort cielesny. Dlatego praktykuję też jogę, bo ona pomaga osiągnąć spokój ciała. Bywa, że z powodu różnych obowiązków, jakie mam na uniwersytecie, potrzebuję więcej czasu, aby wyciszyć się na tyle, żeby móc rozpocząć medytację. Na pewno zbyt dużo siedzę przy komputerze. Po takiej sesji trudniej mi zasiąść do medytacji. Generalnie, po dniu pełnym wydarzeń dosyć trudno jest osiągnąć stan relaksu fizycznego i spokoju umysłu.

Co to znaczy, że jest Pan oblatem?

– Można powiedzieć, że oblat to taki świecki zakonnik. To bardzo stara tradycja, najstarsza w Kościele katolickim. Stworzył ją zakon benedyktynów. Dzięki niej świeccy wierni mogą być bliżej konkretnego klasztoru, uczestniczyć w jego życiu modlitewnym i duchowym, pomagać na różne sposoby. Oblaci są też we wspólnotach takich

jak nasza, która nie jest klasztorem w ścisłym sensie. Współcześni oblaci czują silny związek z tradycją, z duchowością, której podstawę stanowią cisza i kontemplacja, pozwalające znajdować drogę do Boga. Codzienne zaangażowanie we wspólnotę ma podstawowe znaczenie dla właściwej medytacji. Jako oblat musiałem zgodzić się na jej praktykowanie dwa razy dziennie. Regularnie odmawiam też pewne konkretne modlitwy, obowiązujące w Kościele katolickim, np. określony psalm każdego ranka czy codzienne rozważanie *Lectio Divina*. Każdego dnia poświęcam nieco czasu na refleksję nad Pismem Świętym. Zresz-

Medytacja jest czymś w rodzaju stylu życia, pozwala być wrażliwym.

tą czytanie psalmów lub krótkich fragmentów Pisma powinno być przygotowaniem do medytacji. Każdego dnia rozważam też jedną z reguł ustanowionych przez świętego Benedykta. Czytam je codziennie i zdarza się, że znajduję w nich coś, co pomaga mi w zwyczajnym życiu. To bardzo przemyślane zasady życia we wspólnocie. Przed laty prowadziłem wspólnie z moim bratem niewielką restaurację. Pracowałem jako kucharz i gotowałem między innymi dla uczestników rekolekcji. Teraz zdarza mi się gotować dla uczestników spotkań naszej Wspólnoty. To mój niewielki wkład w jej działalność. ■