

*Dzielać*  
*się* **DAREM**



# *Dzieląc się* DAREM

PODRĘCZNIK DO NAUKI MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ  
WEDŁUG NAUCZANIA JOHNA MAINA OSB

**Kim Nataraja**



Tytuł oryginału  
*Sharing the Gift*  
*Resources book for passing on Christian Meditation*

Przekład  
*Agnieszka Chrzanowska*  
*Piotr Żak*

Wydanie pierwsze – Warszawa 2014

© Copyright by The World Community for Christian Meditation, 2013

© Copyright for the Polish edition  
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce  
[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

Druk i oprawa  
Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów  
[druk@tyniec.com.pl](mailto:druk@tyniec.com.pl)

## *Spis treści*

Podziękowania . . . . .	9
Wstęp. . . . .	11
Dwie gołębice. . . . .	15
Medytacja w tradycji chrześcijańskiej . . . . .	19
Koło modlitwy . . . . .	19
Czym jest modlitwa? . . . . .	20
Podstawy nauczania medytacji chrześcijańskiej . . . . .	24
Czym jest medytacja chrześcijańska? . . . . .	28
Praktyka medytacji chrześcijańskiej . . . . .	31
Medytacja chrześcijańska – odniesienia biblijne z perspektywy pastora prezbiteriańskiego . . . . .	34
Droga chrześcijańskiej mantry . . . . .	47
Mantra w chrześcijańskiej tradycji medytacji oraz nauczaniu o. Johna Maina OSB . . . . .	47
Dwukrotne odkrycie mantry. . . . .	47
Na drodze mantry. . . . .	58
Mantra, rozproszenia i „małpi umysł” . . . . .	63
Wybór mantry . . . . .	66
Droga mantry w tradycji chrześcijańskiej . . . . .	73
Wybrani wielcy myśliciele oraz etapy rozwoju kontemplacyjnej duchowości chrześcijańskiej. . . . .	76

Owoce medytacji . . . . .	87
Medytacyjna podróż. . . . .	95
Labirynt w Chartres . . . . .	95
Pielgrzymka do własnego serca . . . . .	98
Etapy podróży . . . . .	102
Ku ziemi obiecanej . . . . .	116
Psychologiczne aspekty medytacyjnej podróży. . . . .	122
Cztery etapy modlitwy i mantrycznej medytacji u św. Teresy z Avila i o. Johna Maina OSB . . . . .	133
Organizacja spotkania dot. medytacji chrześcijańskiej. . . . .	143
Wprowadzenie w medytację chrześcijańską . . . . .	143
Planowanie i prowadzenie spotkania – wskazówki praktyczne . . . . .	144
Propozycje programów spotkań/rekolekcji . . . . .	148
Przykłady konferencji wprowadzających . . . . .	155
Wprowadzenie w medytację chrześcijańskich słuchaczy. . . . .	155
Wprowadzenie w medytację grupy mieszanej lub słuchaczy świeckich . . . . .	161
Przykładowe konferencje . . . . .	167
Najważniejsze elementy medytacji chrześcijańskiej . . . . .	167
Światło Słowa . . . . .	172
„Jesteśmy tym, co robimy z ciszą” . . . . .	177
Od Kasjana do Maina: medytacja w tradycji chrześcijańskiej . . . . .	187
Praktyczne wskazówki na czas medytacji. . . . .	199

Rola grupy medytacji chrześcijańskiej . . . . .	223
Cotygodniowe spotkania grupy . . . . .	223
Dlaczego grupa jest ważna? . . . . .	225
Prowadzący grupę medytacji chrześcijańskiej – lider grupy . . . . .	227
Znaczenie małych grup według o. Johna Maina OSB . . . . .	228
Materiały . . . . .	237





## *Podziękowania*

Książka *Dzieląc się darem* została opracowana i zredagowana przez Kim Nataraję, Dyrektorkę Szkoły Medytacji WCCM.

Książka powstała w oparciu o nauki Johna Maina OSB i Laurence'a Freemana OSB, dyrektora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation – WCCM). Podziękowania należą się uczestnikom pierwszej Szkoły Medytacji WCCM, która odbyła się w 1997 roku we Florencji, a także członkom Wspólnoty z Wielkiej Brytanii i z innych krajów, zwłaszcza Carli Cooper, Peterowi Ng, Eileen O’Hea, Doreen Romandini, Gregory’emu Ryanowi i Elizabeth West.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej dziękuje Agnieszce Chrzanowskiej i Piotrowi Żakowi z Wydawnictwa Charaktery za tłumaczenie, członkom WCCM Genowefie Pirus, Paulinie i Agnieszce Leśniak, Malwinie Okrzesik, Annie Bieńkowski i Andrzejowi Ziółkowskiemu za przygotowanie polskiego wydania, Wydawnictwu Jedność za udostępnienie przedruku z książki „Jezus z Nazaretu cz. II” i Wydawnictwu Benedyktynów Tyniec za druk.



## *Wstęp*

Niedługo zaczniesz się dzielić z innymi darem medytacji chrześcijańskiej, tak jak jej nauczał o. John Main OSB. W książce tej znajdziesz materiały, które ci w tym pomogą. Opierają się na doświadczeniu wielu ludzi, którzy uczyli medytować w tradycji chrześcijańskiej. Lepiej też poznasz misję Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

Każdy wielki nauczyciel pozostawia po sobie szkołę. My, jako chrześcijanie, uczestniczymy w szkole Chrystusa, ucząc się „przyoblekać” w naszego Pana, Jezusa Chrystusa, jak nauczał św. Paweł. Św. Benedykt, o. zachodniego monastycyzmu, stworzył swą Regułę dla wszystkich chrześcijan, nie tylko mnichów, a klasztor nazwał szkołą służby Pańskiej. Nasza Szkoła Medytacji, jako dziedzictwo ojca Johna Maina OSB, osadzona jest w szerokim kontekście szkoły Chrystusa i modlitwy chrześcijańskiej. Dzięki inspiracji o. Maina wielu ludzi odnajduje drogę powrotną do rdzenia chrześcijaństwa – do modlitwy serca – czyli doświadczenia Chrystusa i Jego Ducha w nas. O. John wiedział jak nikt inny, że medytacja jest czymś, co można raczej „uchwycić” niż czymś, czego da się teoretycznie „nauczyć”. Jednak bardzo zachęcał, by nie szczędzić wysiłku w przekazywaniu jej nauki innym – by uczyć jak medytować po chrześcijańsku i dzielić się jej doświadczeniem, czy to w małych grupach,

czy w bezpośrednim przekazie albo po prostu swą cichą obecnością. Doskonale rozumiał, że najważniejszy jest osobisty przekaz i że każdy z nas medytuje dlatego, że dar ten został mu przekazany w sposób osobisty przez kogoś w którymś momencie życia. Jak każdy dar Ducha, także i ten wymaga, by się nim dzielić.

Zdobywanie wiedzy jest zawsze nauką uczenia się. W szkole duchowości nauczyciele są uczniami, a uczniowie nauczycielami. Najlepsi nauczyciele medytacji to ci, których cechuje postawa pokory, posiadający wystarczający zasób doświadczenia i wiedzy, którzy ciągle uczą się odnajdywać siebie w coraz to nowych sytuacjach poprzez swą otwartość na chwilę obecną. Z każdą grupą słuchaczy stworzysz wyjątkową relację. Fakt, że jesteś słuchany może nieco napawać cię lękiem i wprawiać w zakłopotanie. Możesz jednak wykorzystać swoje zdenerwowanie mówiąc o nim otwarcie, zamiast próbować je ukryć przed słuchaczami. Z tego doświadczenia bezradności wyciągniesz cenną naukę, gdyż odnajdziesz w nim działanie mocy Ducha Świętego. Uczenie medytacji w pewnym stopniu przypomina występ na teatralnej scenie. Aktor, który gra Hamleta sześć wieczorów w tygodniu, ma podstawy ku temu, by czuć się bardzo pewny swej roli. Jednak jego występ może być każdego wieczoru zupełnie inny, bo zmienia się widownia lub trzeba będzie wystąpić w nowym miejscu. Sztuka, w której gra, ma tak głębokie znaczenie, że wszystko, co się wydarzy podczas spektaklu, jest dla niego nieustanną nauką. Ucząc medytacji nie gramy ani nie odczytujemy przygotowanych kwestii, które napisał dla nas ktoś trzeci. Jesteśmy sobą i mówimy czerpiąc z własnego doświadczenia, z doświadczenia naszej Wspólnoty i ze skarbca chrześcijańskiej tradycji.

Jeśli tak przyjmiesz rolę nauczyciela medytacji (z właściwym przygotowaniem, ale też z pewną dozą spontaniczności i gotowości do podjęcia ryzyka), wtedy twoje nauczanie wzbogaci innych i ciebie samego. Odkryjesz, że za każdym razem nauczysz się czegoś niespodziewanego. Być może powiesz słuchaczom coś, z czego wcześniej nawet nie zdawałeś sobie sprawy, że to wiesz, albo odkryjesz jakieś nieznane do tej pory skojarzenie, np. dostrzeżesz coś zaskakującego w cytacie z wielokrotnie czytanego fragmentu Pisma Świętego. A może będzie to pytanie z sali, które wiele ci wyjaśni. Lub po prostu wyjątkowość medytacyjnej grupy urzeczywistni ci aspekt misterium Chrystusa, którego wcześniej nie byłeś świadomy. Ważne, by rozumieć, że nauczanie medytacji jest działaniem twórczym, jest modlitwą, a nade wszystko prawdziwym doświadczeniem obecności Chrystusa „w” i „pośród” wszystkich zebranych słuchaczy. Wprowadzanie nieznanymi wcześniej osób w medytację chrześcijańską jest zawsze nowym aktem twojej wiary. Jako nauczyciel, przekonasz się, że nie ma tutaj dróg na skróty. I chociaż wymaga to solidnego przygotowania i pewnej dozy pewności siebie, to jednak zawsze jest to skok wiary w nieznane. Jeśli uda ci się tak zobaczyć swoją misję, jako nauczyciela medytacji, będziesz wzrastać i rozwijać się, bo każde takie wejście w to, co nieznane, ma moc pogłębiania wiary. Z pewnością zadałeś sobie już pytanie: *Dlaczego chcę uczyć medytacji?* Bo ważne jest, byś tego chciał! Powinieneś odczuwać pragnienie nauczania. Jednocześnie powinieneś mieć poczucie zdrowej niepewności. Nie wolno także dopuszczać wątpliwości, że wiesz zbyt mało. Ilekroć silna wiara napotka nieco doświadczenia, to w ich syntezie nie wiadomo, co tak naprawdę jest wiarą, a co doświadczeniem. Po prostu czujesz, że nauczanie medytacji to coś, czemu chcesz się poświęcić.

Za każdym razem, gdy dzieląc się z innymi darem medytacji, dokonujesz aktu wiary, pogłębia się także twoje jej rozumienie. Patrz na to jako na niewinną, czystą chwilę przeżywaną wraz z grupą ludzi, z którymi właśnie dzielisz się twoim darem. To z pewnością czas równości, kiedy wszyscy jesteście razem, na tym samym poziomie zależności. Ty jesteś z nimi, a oni są z Tobą. W życiu doświadczamy takich chwil – narodziny dziecka, śmierć ukochanej osoby i śluby małżeńskie i zakonne – kiedy wspólnie jako istoty ludzkie dotykamy pierwotnej człowieczej niewinności. Na tym polega dzielenie się ścieżką duchowości. Doświadczenie Szkoły Medytacji, które stanie się zaraz twoim udziałem, pomoże ci podążać dalej twą duchową drogą. Podchodź do Szkoły z radością, oczekiwaniem jak do jednej z tych chwil łaski i niewinności.

Laurence Freeman OSB

Dyrektor The World Community for Christian Meditation