



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 12, PAŹDZIERNIK 2010



POWRÓT DO CENTRUM

*W miarę, jak zbliżamy się do centrum, celu naszej wędrówki,
stopniowo wchodzimy w głąb samotności
i oswajamy się z wyjątkowością tego
niezdefiniowanego miejsca.*

Laurence Freeman OSB



fot.wccm.pl

POWRÓT DO CENTRUM



Witam was w Monte Oliveto. Przybyliśmy tutaj, aby w tym świętym miejscu, gdzie „modlitwa jest ważna” od wieków, odbyć nasze rekolekcje milczenia. Przybywamy pełni wewnętrznego zgiełku naszych myśli.

Przywieźliśmy je ze sobą wewnętrznie, tak jak zewnętrznie przywieźliśmy nasze bagaże. Mamy przed sobą siedem dni, aby się od tego zgiełku uwolnić, zanim nasze aktywne życie zastąpi go szybko nową dawką.

Rekolekcje te będą miały różne oblicza – *lectio*, konferencje, Eucharystia, joga, cisza i rozmowy, które będziemy prowadzić ze sobą i z mnichami przed modlitwą liturgii godzin i ponownym powrotem do milczenia. Przyjeżdżając przez dwadzieścia lat do Monte Oliveto nauczyliśmy się czynić z tutejszych rekolekcji wyjątkowe przeżycie.

Rytm modlitwy życia zakonnego, piękno tych budynków i ich naturalnego otoczenia, klimat oraz proste,

ale smaczne jedzenie – wszystkim tym zewnętrznym aspektom medytacja nadaje szczególne znaczenie. Rano i w południe, podczas mszy świętej, będziemy wspólnie medytować. To są punkty, na których się oprzemy. Podczas odosobnienia popołudniami można medytować samotnie, spacerować, odpoczywać lub pisać haiku – krótkie wiersze, chwytające spostrzeżenia lub wrażenia zwykłych rzeczy, hojnie wypełnione ciszą i duchem uwagi, które oczyszczają nasze postrzeganie.

Wiele z tych zajęć w ciągu dnia będzie źródłem dobrych myśli. To lepsze niż niepokój i rozproszenie, kłopotliwe plany i wspomnienia, które nosimy w naszych głowach podczas zwykle zabieganych dni. Jak powiedział John Donne w wierszu, który za chwilę odczytamy „przyjemności lub zajęcia” wirują w naszych umysłach czyniąc nas nieposłusznymi wobec naszej „naturalnej formy”. Schwytani w zewnętrzną aktywność mnożymy psychiczne i emocjonalne uzależnienia, które nas łąpią w swoje sidła.

Lepiej jest mieć dobre myśli niż te złe – negatywne, straszne, obsesyjne, bolesne. Ale dobre myśli nie są celem medytacji lub tych rekolekcji. Bycie tutaj jest czymś w stylu „odpoczynku poza myślami”, co dawni duchowi mistrzowie chrześcijańscy nazwali modlitwą. W rzeczy samej dobre myśli – współczucie, tolerancja, przebaczenie, życzliwość – powstają w sposób naturalny z „odłożenia na bok” jakichkolwiek myśli. Dla wielu religijnych ludzi takie widzenie modlitwy jest często niezrozumiałe lub nawet szokujące. Wyuczono nas, że modlitwa to myślenie – myślenie o Bogu, rozmowa z Nim, proszenie o łaski, wielbienie Go. Są to jak najbardziej istotne aspekty modlitwy, ale ich domeną i twórcą jest umysł. Tymczasem medytacja uczy nas, że możemy zrobić więcej w trakcie modlitwy niż tylko zaangażować w nią umysł, że jesteśmy wezwani do tego „czegoś więcej” w czystej modlitwie serca.

Buddyjskie opowiadanie porównuje problem myśli do psa, któremu rzucasz patyk, aby biegł po niego. Raz po raz będzie gonić za nim i przynosić go z powrotem. Tak samo szybko biegnie umysł za myślą, skoro tylko odłożysz ją na bok. Lwy są różne od psów. Lwu można rzucić patyk tylko jeden raz, ponieważ lew patrzy na rzucającego, nie na patyk.

Umysł w medytacji nie oddaje się różnym nurtom myśli, ale źródłu, centrum świadomości, sercu. Tam znajdziemy spokój i ciszę – *hesydię* – modlitwy. Milczenie jest jedyną odpowiedzią na niekończący się korowód pytań, które umysł produkuje. Jak powiedział pewien mistrz modlitwy: „stan głębokiego wewnętrznego wyciszenia i skupienia jest ciszą serca, nieprzerwaną przez żadną myśl”.

Milczenie w czasie rekolekcji, niczym świadome otwarcie i zamknięcie drzwi, nasza punktualność dla sesji, unikanie pustej i częściej gadaniny, nasze małe akty dobroci wobec każdego w ciszy i w milczeniu, to wszystko będzie tworzyć jak najlepsze warunki do odkrywania tej prostej, wielkiej mądrości. Teraz będziemy wspólnie medytować.



Mieliśmy trochę czasu, by osiąść w tym miejscu i w sobie. Przywykamy do nowego otoczenia i do nowych zajęć. Na początku wszystko jest nieznane. Skręcasz w lewo szukając łazienki, a trafiasz do pokoju medytacji. Poznanie czegoś nowego w życiu wymaga czasu. Neuronowe obwody naszego mózgu muszą być ponownie zapisane i nowa informacja przez nie wchłonięta. Uczenie się czegoś nowego jest trudne, ponieważ nowe nas zmienia, a zmiany bez poczucia bezpieczeństwa zagrażają naszej tożsamości – może dlatego ludzie sądzą, że z biegiem lat coraz mniej są w stanie się nauczyć. Utrata pracy lub przeniesienie w nowe miejsce, uświadomienie sobie, że zmienił się twój status społeczny, są jak budzenie się w nowym

świecie, do którego trzeba się przyzwyczaić.

Gdy wspomniałem komuś tytuł niniejszych rekolekcji, usłyszałem w odpowiedzi: „No cóż, to wszystko jest dość niejasne – i może oznaczać wszystko.” Tak więc spróbuję bliżej określić, co przez to rozumiem.

„Centrum” jest wszechobecnym i uniwersalnym symbolem. Symbolom trzeba się dobrze przypatrzeć i bacznie obserwować ich działanie na nas, jeśli dalej mają pozostać silnymi metaforami, a nie zamienić się w puste frazesy. Mam nadzieję, że w ciągu tych dni lepiej zrozumiemy i ponownie przeddefiniujemy znaczenie „centrum” oraz tego, co oznacza powrót do niego.

Gdy czujemy się zagubieni, zdezorientowani, lub gdy jesteśmy pogrążeni w żałobie, wtedy szukamy punktów odniesienia, które znów posłużyłyby jako centra – mogą

UMYSŁ W MEDITACJI NIE ODDAJE SIĘ RÓŻNYM NURTOM MYŚLI, ALE ŹRÓDŁU, CENTRUM ŚWIADOMOŚCI, SERCU. TAM ZNAJDZIEMY SPOKÓJ I CISZĘ – HESYDIĘ – MODLITWY

to być związki lub zajęcia, które nas na nowo ustabilizują. Prawdopodobnie dlatego mamy tyle w świecie świętych miejsc. Świątynia była zawsze postrzegana jako centrum świata, z ołtarzem pośrodku – symbolizującym serce, centrum świadomości. Wielkim „*templum*” był niebieski firmament nad ziemią, ale ziemskie centra są też potrzebne, owe niezliczone kapliczki, kościoły, meczety i klasztory.

W nauce koncepcja centrum jest pojęciem fundamentalnym. Środek ciężkości jest wypadkową lokalizacją wszystkich mas w systemie. Ciało sztywne posiada nieruchome centrum. Bardziej dynamiczny układ z różnorodną dystrybucją masy – jak np. system słoneczny, Kościół, Ciało Chrystusa – ma centrum masy, które jest wprawdzie miejscem, ale nie może być utożsamione z jakąś określoną lokalizacją lub grupą ciał w ich systemie. I tak Chrystus jest centrum Kościoła, ale nie da się Go umiejscowić sztywno w konkretnej instytucji lub wyznaniu.

Geometrycznym centrum okręgu jest punkt, który jest w równej odległości od wszystkich punktów na jego obwodzie. Boga można porównać do okręgu, którego środek jest wszędzie, zaś obwód nigdzie. Piękno tej definicji polega na tym, że jest abstrakcyjna, a posiada bardzo praktyczne konsekwencje. Jeśli Bóg jest w równej odległości (lub równie blisko), to znaczy, że Bóg nie ma ulubieńców

i nie może być utożsamiany z wymiarem sprawiedliwości wobec lepszych i gorszych. Jego słońce świeci, jak Jezus powiedział, w równym stopniu na dobrych i na złych. Dlatego też Bóg może być utożsamiany z miłosierdziem.

Obecność centrum jest pożądana, ponieważ zapewnia równowagę. Fizyczna równowaga zależy od wielu ciał współpracujących ze sobą, zgodnie ze swoimi funkcjami. Bycie w centrum, fizycznie lub psychicznie, oznacza stałość, porządek, harmonię, spokój i poczucie spełnienia. Nierównowaga powoduje zawroty głowy, dezorientację i nudności. Ponieważ wszyscy mamy tendencję do odchodzenia od własnego centrum i łatwego gubienia się, musimy nieustannie do niego powracać. To zaś oznacza zobowiązanie, a zobowiązanie wymaga dyscypliny. Zaczynamy iść duchową ścieżką świadomie, kiedy dostrzegamy potrzebę powrotu do centrum/środku i uznajemy wartość dobrowolnie przyjętej dyscypliny, jako narzędzia, które nam w tym pomoże.

*

Wszystkie uniwersalne symbole – a centrum jest jednym z nich – działają na wielu poziomach percepcji. Obraz fizycznego osadzenia w centrum uzmysławia nam znaczenie równowagi psychicznej. W wymiarach mistycznych centrum duchowe opisuje coraz głębszą penetrację rzeczywistości. Przyświeca nam pewność, że szukanie Boga doprowadzi się nas do Boga. Ale gdy Go już „znajdziemy”, poszukiwanie zaczyna się od nowa, gdy tylko pozwolimy odejść temu, co znaleźliśmy. Wówczas zrzekamy się wszystkiego, co wydaje nam się osiągnięte i wracamy do ducha ubóstwa, który jest naszą podstawową relacją z Bogiem.

John Main ujął to tak: Medytacja jest bardzo prostą koncepcją. Nie ma tutaj nic skomplikowanego, nic ezoterycznego. W istocie medytacja jest nieruchomym trwaniem w centrum twojego istnienia. Jedynym problemem jest to, że żyjemy w świecie praktycznym, świecie szalonego ruchu, że spokój i zakorzenienie wydają się całkowicie obce większości z nas. Ale w przyrodzie wszystko jest wzrastaniem od środka na zewnątrz. Centrum jest tam, gdzie zaczynamy i o tym jest medytacja. To jest nawiązanie kontaktu z pierwotnym punktem własnego istnienia. To jest powrót do podstawy twojej istoty, do źródła, do Boga.

*

Niedawno odwiedziłem stare opactwo Montserrat w Katalonii, w rejonie odrębnej i niezależnej kultury Hiszpanii. Noc poprzedzającą moją wizytę spędziłem w Barcelonie. Wracając po obiedzie do hotelu, znalazłem się pośród dzikiej ulicznej imprezy, świętującej zwycię-



fol. wccm.pl

PRAWDZIWA SAMOTNOŚĆ JEST ODKRYCIEM, ŻE W CAŁEJ NASZEJ SPECYFICZNOŚCI I WYJĄTKOWOŚCI JESTEŚMY CZĘŚCIĄ CAŁOŚCI I NIE MA PRZEPAŚCI MIĘDZY MNĄ A BOGIEM, MNĄ A INNYM LUB WE MNIE SAMYM

stwo FC Barcelony nad Realem Madryt. To było prawdziwe świętowanie, żadne chuligaństwo, tylko prosta radość z autentycznymi chwilami ekstazy, tej szczególnej formy religii. Pomyślałem, jak bardzo brakuje nam takiej radości kibiców w naszych kościołach, których język bez wyrazu i nieprzekonywująco mówi o radości i świętowaniu. Wielu Katalończyków i Hiszpanów do dziś czuje się zdradzonych przez Kościół, od czasu, kiedy ten wszedł w układ z faszystowskim reżimem Franco i jego późniejszymi skrajnymi rodzajami duchowych ruchów odnowy.

Klasztor Montserrat jest pod tym względem wyjątkiem. Głęboko kochany i czczony przez Katalończyków za odwagę w utrzymaniu języka i kultury katalońskiej w czasach faszystowskiej represji. Równie dzielnie udzielał schronienia wielu artystom, pisarzom, studentom i politykom, którzy sprzeciwiali się dyktaturze. Religijność Montserratu rozciągała się od nabożeństwa do Czarnej Madonny po intelektualne rozważania i dyskusje. Zachował on tę swoją autentyczność po dzień dzisiejszy. Klasztorna wspólnota mnichów była pełna pokoju, gościnna i bez lęku przed światem zewnętrznym, z przekonaniem skupiona na swym powołaniu.

Ale jest też inny wymiar jego historii. Powyżej klasztoru znajdują się cele pustelników, częściowo wykute w skałę, gdzie wielcy duchowi mistrzowie, tacy jak ojciec Basili Girbau (którego Dalajlama podczas wizyty w Hiszpanii poprosił o spotkanie), dotknęli wyżyn monastycznego – i człowieczego – życia. Pustelnicy nie byli kaznodziejami czy podróżnikami, chociaż ludzie podróżowali z daleka, żeby zobaczyć się z nimi. Ich wpływ promieniował i był odczuwalny w świeckiej stolicy oddalonej o dwie godziny jazdy. Dziś pustelnie czekają na nowych najemców, jak być może czeka na nich Kościół i świat, ponieważ samotność pustelnika to lekcja dla nas wszystkich.

Gdzie szukać centrum między tłumem kibiców piłki nożnej, klaszturem i pustelnią ojca Basilego? Czy każde z tych zjawisk miało oddzielne, samodzielne centrum? Odłączone i domagające się pierwszeństwa? Jeżeli, jak czułem, posiadały one jedno i to samo przemieszczające się centrum, to co to nam mówi o naszym życiu? Gdzie jest centrum – lub centra mojego życia i jak są one ze sobą połączone? Na ile jestem utwierdzony w moim centrum, teraz, kiedy rozpoczynam te rekolekcje? Jakie siły mnie z niego wybijają? Zastanówmy się nad tymi pytaniami w samotności popołudniowego czasu, zanim spotkamy się na mszy świętej i kolacji.



Dzisiaj zastanówmy się nad różnicą między byciem ego-centricznym i byciem w centrum. Pamiętam, że kiedy wstępowałem do nowicjatu, byłem nałogowym palaczem, chociaż miałem za sobą kilka daremnych prób rzucenia palenia. Byłem od niego uzależniony i rozmawiałem o tym z ojcem Johnem Mainem. Zwrócił mi uwagę, że jeśli zdecydowałem się zostać mnichem, i jeżeli to była dla mnie ważna decyzja, i jeśli medytacja miała być drogą poszukiwania i służenia Bogu, to należało się przyjrzeć wszystkiemu, co było zgodne lub stało w sprzeczności z tym zamiarem. Medytacja, przypomniał mi, to naprawdę prawdziwy sposób pokochania samego siebie. Palenie było dla mnie szkodliwe. Jak każdy nałóg, było utratą wolności. Jego trzeźwe i nieosądzające mnie wskazówki unicestwiły w końcu moje wysiłki usprawiedliwienia palenia. Ojciec John pomógł mi wrócić na właściwy kurs.

Postęp duchowy – a w rzeczywistości cały rozwój człowieka, bo tak naprawdę nie da się oddzielić wymiaru duchowego od reszty ludzkiej istoty – polega na sztuce nawigacji. Sztuka żeglowania to umiejętność utrzymania się na powierzchni wody w czasie sztormu, nieutończenia, gdy giną z oczu drogowskazy. Żeglarze mówią o "dzienniku nawigacyjnym", który polega na sprawdzeniu listy dziesięciu czynności, takich jak wczytanie pozycji

łodzi, weryfikacji kursu itd. Trzymanie się przemieszczającego się centrum. Nasze codzienne wspólne modlitwy podczas tych rekolekcji są równoważne z prowadzeniem takiego dziennika nawigacji. Zajęcia dnia, drobne przyjemności spychają nas z kursu i odkrywamy, już po fakcie, że z niego zboczyliśmy. Następne co możemy zrobić – to wykonać rzetelną pracę dośrodkowania i nadrobienia straconego czasu. Dyscyplinę dwukrotnej codziennej medytacji można uznać za niezbędne minimum do realizacji i wzmocnienia poczucia dynamicznej równowagi w zmieniającym się centrum codziennego życia, ale jest to minimum skuteczne.

Jednym z aspektów żeglugi jest dostrzeżenie wyjątkowości i jednostkowej odrębności własnej pozycji geograficznej. Niezależnie od tego, jak blisko jesteś innych, twoja pozycja jest jedyna w swym rodzaju, jest samotna. Pustelnicy z Montserrat, tak jak Ojcowie Pustyni, byli nauczycielami rzeczywistego wymiaru samotności. Nie musimy ich naśladować ze 100% dokładnością, ubierać się i żyć jak oni, bo w istocie jesteśmy samotni tak samo jak oni. Powinniśmy się od nich uczyć, jak uznać i przyjąć naszą wyjątkowość. Samotność w masie społeczeństwa rządzonego silnymi prawami uniformizmu to ważny wymiar świadomości, który musimy odzyskać na nowo, jeśli chcemy zachować nasze człowieczeństwo w środku nękających ludzkość kryzysów. Tymczasem szybkość komunikacji, wielość wyboru i brak podstaw moralnych naszej celebryckiej kultury, które miałyby pozwolić nam radzić sobie ze stratą lub cierpieniem, to tylko kilka powodów, dla których osamotnienie jednostki stało się tak bardzo bolesnym doświadczeniem współczesnej psyche.

Osamotnienie to doświadczenie odizolowania. Często jest to uczucie, że jesteśmy oddzielani od reszty ludzi karą za winę, z której sobie nie zdajemy do końca sprawy. Izolacja ta może być wynikiem straty, zdrady, rozczerowania, starzenia się lub po prostu bycia lekceważonym. W ekstremalnych przejawach przybiera ona formę prawdziwego piekła i prowadzi do tragedii. Poczucie alienacji jest najboleśniej, zwłaszcza kiedy pojawia się nagle. Wszystko uznawane za pewnik chwieje się i wali, jawiąc się jako obce lub nieprawdziwe. Każdy z nas w pewnym stopniu doświadcza tego stanu ducha, nawet dzieci, kiedy boleśnie zdają sobie sprawę, że świat nie jest tak gościnny i dobry, jak były skłonne w to wierzyć. Naszą odpowiedzią na osamotnienie jest często zaprzeczenie lub unik. Zwiększamy naszą aktywność lub samo-rozproszenie, a nawet uciekamy w używki, które nas uzależniają.

W przypadku niektórych ludzi moment przebudzenia dokonuje się, gdy uświadomią sobie, że większość działań w ich życiu jest ucieczką od lęku przed osamotnieniem. Kiedy jakaś osoba, zajęcie lub przedmiot przeradząją się

w nałóg, wówczas używamy ich instrumentalnie. Wiążą nas tak, że nawet gdy nas zmęczą i poszukujemy zmiany, to wciąż czujemy ich pęta. Zaczyna się zamknięty krąg i diabeł – mistrz podziału i dualizmu – wchodzi w swoje własne włości.

Pustelnik nie dopuszcza bezczynności – ona jest cechą osamotnienia. Jego działalność jest użyteczna, wydajna, dająca satysfakcję i skierowana w stronę innych. Jego samotność to nie jest chwiejny stan umysłu, jakim jest poczucie osamotnienia, które zagraża swą zmiennością i nieprzewidywalnością uderzenia. Pustelnik odkrywa, że samotność jest naszą prawdziwą naturą, to nasze prawdziwe „ja”. W miarę, jak zbliżamy się do centrum, celu naszej wędrówki, stopniowo wchodzimy w głąb samotności i oswajamy się z wyjątkowością tego niezdefiniowanego miejsca. Czasami zdarza się na początku praktyki medytacji uzyskać wgląd w ową wyjątkowość samotności. Może nas to wręcz przerazić, bo jest to bardzo dalekie od widzenia siebie oczyma ego. Wówczas staje się jasne, ile trzeba poświęcić, a wysoka cena pozyskania „nowego” może sprawić, że będziemy posuwać się powoli. Droga, która prowadzi do życia jest wąska i niewielu jest takich, którzy ją znajdują.



Dla wielu ludzi dzisiejszej zachodniej kultury krzyż to ponury symbol życia, nawet jeżeli jest on jedyną drogą do eksplozji pełni życia w Zmartwychwstaniu. Obraz Buddy siedzącego z uśmiechem oświecenia pod drzewem bodhi wydaje się być dzisiaj o wiele bardziej atrakcyjny dla postchrześcijańskiego Zachodu. Ludzie ci powinni jednak pamiętać, że noce i dnie, które poprzedziły oświecenie były dla Buddy rodzajem ukrzyżowania. Został zaatakowany przez wewnętrzne demony. Szydząc z jego duchowej determinacji i kusząc go pożądaniemi, zachęcały do szukania duchowych satysfakcji gdzie indziej. Budda wytrwał nie ruszając się z miejsca. Pokazał, że droga do centrum i wewnętrzne zjednoczenie wiedzie przez śmierć tożsamości, których się uporczywie trzymamy.

Ta droga to więcej niż tylko łagodzące stres, czysto laickie podejście do medytacji. Jej celem jest cisza Boga w centrum ruchu. „Ten, który osiągnął spokój, dotarł w najgłębsze centrum tajemnicy” – napisał Ojciec Kościoła św. Jan Klimak. I nie chodzi tutaj o próbę wymyślenia czegoś nadzwyczajnego, ale wyrzeczenie się myśli, aby dojść do tego, co francuski benedyktyn i wielki pionier nowoczesnej tożsamości chrześcijańskiej Henri Le Saux Abhishiktananda nazwał „samotnością, która nie ma nazwy”. Samotność jest prawdą, która wyzwala. Kiedy dryfujemy poza centrum, poza obszary ciszy i milczenia, wówczas zamykamy się w substytutach. Osamotnienie to

samotność negatywna, ono jest osiąganane przez wykluczenie. Prawdziwa samotność jest odkryciem, że w całej naszej specyficzności i wyjątkowości jesteśmy częścią całości i nie ma przepaści między mną a Bogiem, mną a innym lub we mnie samym.

Matka Juliana z Norwiche powtarzała, że „Bóg jest obecny w naszej zmysłowości”. To przypomina nam, że w niedualistycznej wizji rzeczywistości centrum nie jest koncepcją, ale prawdziwym miejscem integracji i ekspansji. A to oznacza, że mamy nieskończony potencjał, ale również, że akceptujemy nasze braki. To, co wyrzuca nas z ruchu do centrum może być tym, co ponownie nas weń wprowadzi. Ale, w gruncie rzeczy, te rozważania to tylko słowa. Rany drobnych ciosów życia mogą się szybko wygoić. Większe katastrofy mają siłę rozbić centrum i zetrzeć w pył naszą tożsamość. One rzucają nas na dno nieszczęścia i rozpacz – to o wiele groźniejsze, niż samo doświadczenie cierpienia, choć i ono jest w nich wszechobecne. [...] Nieszczęście i rozpacz, jak pisze Simone Weil, różnią się od cierpienia, ponieważ mają siłę nas odczłowieczyć i rzucić w swego rodzaju niewolnictwo bezradności. Rozpacz i tragedia wydają się nie do zniesienia, są nawet okrutnie śmieszne i pozbawione sensu. Są one niczym gwóźdź wbity w naszą duszę jak w sam środek dwóch belek krzyża – w Boga. Wszelkie ich rozumowe wytłumaczenie prowadzi do pokusy uciekania się w zakłamanie lub w pobożne frazesy. Przed taką graniczną rzeczywistością możemy tylko wyjść poza myśli i siebie, poza to, co wiemy i znamy. Musimy się zapaść w Chrystusa, który nie przestał trwać w prawdzie w czasie swojej rozpacz. To, co wydaje się nie-bytem, kompletnym wyrzuceniem z orbity, ma moc zakwitnąć pełnią życia. To doświadczenie pozwala nam przychodzić z pomocą ku tym, którym przyszło iść ciemną doliną. Ich straszne „dlaczego?” prowadzi nas w milczenie i w ciszę, gdzie odkrywamy, że milczenie Boga nie jest nieobecnością lub unikiem partycypacji. Odkrywamy w nim słowo miłości.



Mamy za sobą wspólnie przebyte dni skupienia i naszą na nie odpowiedź. Wracamy do naszej codzienności, by w niej jak najlepiej przyswoić sobie to, czego nauczyliśmy się poprzez samotność i wspólnotę. Musimy temu doświadczeniu umożliwić wzrost poprzez dzielenie się nim z innymi. Bezpiecznej drogi do domu!

With much love,
Laurence Freeman OSB

Rekolekcje medytacyjne, Monte Oliveto, maj 2010
Tłumaczenie: Urszula Urban i Andrzej Ziółkowski



fot. wccm.pl

Drodzy Czytelnicy!

Zapraszam do lektury bieżącego, dwunastego już numeru kwartalnika „Chrześcijańska Medytacja”. Niemal wszystkie artykuły są wspomnieniami z wakacyjnych rekolekcji medytacyjnych. O. Laurence Freeman z Londynu zwraca się do uczestników sesji medytacyjnej w klasztorze na Monte Oliveto, s. Rafaela OSB z Wiednia wspomina chwile spędzone w multireligijnym tygłu – na Sri Lance, o. Mariusz Wodniak OP z Kijowa pisze o „turystyce” duchowej, Ewa Perskawiec ze Szczecina o rekolekcjach milczenia, gestów religijnych i tańca sakralnego w Heluszu, prowadzonych przez s. Bogumiłę Kucharską SJK z Lublina, Urszula Wojciechowska-Budzikur o rekolekcjach medytacyjnych dla skazanych..

Przed nami pracowity medytacyjnie schyłek lata i jesień. Uczestnicy grup medytacyjnych w różnych miejscach Polski organizują swoje wyjazdowe sesje, a wszystkich medytujących i chcących zakosztować podróży w głąb siebie zapraszamy w listopadzie do Kołobrzegu. 5 – 7 listopada br. gwarantujemy uczestnikom nie tylko spacerować przepiękną bałtycką plażą, nieograniczone wdychanie jodu, ale milczenie i podróż w głąb siebie (szczegóły w dziale Kalendarium i na www.wccm.pl).

Kościół rzymskokatolicki w Polsce powitał nowego nuncjusza apostolskiego, abp. Celestino Migliore, który wygłosił 13 września br. słowo wprowadzenia podczas

VIII Kongresu Teologów Polskich w Poznaniu. Powiedział wówczas m.in. „Nasza kultura zachodnia przeszła i nadal - w jeszcze szerszym zakresie - przechodzi od sytuacji, w której ludzie żyli w konkretnej perspektywie chrześcijańskiej do takiej, w której doświadczenie wiary nie jest już czymś oczywistym, lecz staje się jedynie jedną z wielu opcji. Jesteśmy świadkami ciągłego mnożenia nowych opcji: religijnych, duchowych, lecz także antyreligijnych czy czysto materialistycznych, które poszczególne jednostki wybierają, by nadać sens swojej egzystencji. Zadanie teologii można określić jako *contemplata aliis tradere*, czyli przekazywanie tego, co jest owocem kontemplacji; równocześnie ma temu towarzyszyć świadectwo teologa, który jest powołany do przekazywania innym (*aliis tradere*) tego, co stało się jego radosnym doświadczeniem.”

Zachęcając do wiernej praktyki medytacji i do dzielenia się owocami doświadczenia kontemplacji, życzę głębokich chwil czuwania przy grobach bliskich, a tym, którzy odmawiają mantrę przy chorych w rytm kroplówek i tym, którzy sami doświadczani są chorobami, wsparcia Uzdrowiciela duszy i ciała.

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

LOT MOTYLA

– czy rzeczywiście szukamy Boga?

Jako wprowadzenie do refleksji zapraszam do przeczytania „Pouczenia duchowego” Mistrza Eckharta (dominikanina żyjącego w latach 1260-1327). Są to fragmenty wyjęte z Pouczenia „O posiadaniu Boga i odosobnieniu”:

Postawiono mi kiedyś następujące pytanie: są tacy, którzy chętnie by porzucili towarzystwo ludzi i wybrali na stałe samotność albo też nie opuszczali kościoła i w ten sposób znajdowali pokój: czy to jest rzeczywiście najlepsze? Na co odparłem: Nie! – Posłuchaj, dlaczego.

Kto jest rzeczywiście dobry, jest taki we wszystkich miejscach i w każdym towarzystwie. Podobnie zły: będzie taki wszędzie i z wszystkimi. Dobry ma, bowiem zawsze przy sobie Boga, a kto Jego ma prawdziwie, ten ma Go wszędzie, zarówno na ulicy i wśród ludzi, jak w kościele, pustelni czy celi klasztornej. Kto ma Boga i tylko Jego, w jakichś innych jeszcze sytuacjach, temu nikt nie może wyrządzić szkody.

(...) Człowiek powinien dostrzegać Boga we wszystkich rzeczach i przyzwyczajając swe serce do ustawicznej Jego obecności w pragnieniu, dążeniach i miłości. Przyjrzyj się pilnie, jak jesteś skierowany ku Bogu, gdy przebywasz w kościele lub w celi, i po-



fot. wccm.pl

zostań w tym samym usposobieniu, zachowaj je i wtedy, gdy się znajdziesz w licznym towarzystwie, w niepokoju i nierówności. Jak to już nieraz powtarzałem, równość nie oznacza zapoznawania wszelkiej różnicy między uczynkami, miejscami ludźmi. Takie rozumienie byłoby całkowicie niesłuszne, bo modlitwa jest przecież lepszą czynnością niż przędzenie, a kościół godniejszym miejscem od ulicy. We wszystkich czynnościach zachowaj natomiast jedno i to samo usposobienie serca, tę samą ufność i miłość ku Bogu oraz jednakową i zdecydowaną postawę. Gdy osiągniesz taką stałość, wtedy, wierz mi, nikt ci nie zdoła przeszkodzić w trwaniu w Bożej obecności. Ten zaś nie przebywa tak prawdziwie w Bogu, lecz musi Go stale ujmować od zewnątrz, w tym i tamtym, kto w uczynkach, ludziach i miejscach szuka Go ze zmiennym usposobieniem, ten Boga nie ma.

(...) Ale co to znaczy: mieć naprawdę Boga, na czym polega to Jego prawdziwe posiadanie? Prawdziwie ma Boga ten, kto Go ma w sercu, kto w swym wnętrzu, swym duchu zwraca się i dąży do Niego. Niekoniecznie zaś trzeba stale i niezmiennie o Nim myśleć; dla natury byłoby to trudne czy wręcz niemożliwe do osiągnięcia, a poza tym nie jest to najlepsze. Niech człowiek nie poprzestaje na Bogu pojęciowym, w tym wypadku bowiem z chwilą zniknięcia myśli zniknąłby i Bóg. Powinniśmy raczej mieć Boga istotowego, który się wznosi wysoko ponad myśli człowieka i wszystkich stworzeń. Taki Bóg nie znika, chyba, że człowiek się od Niego odwróci swoją wolą.

Zainteresowanych zapraszam do kontynuowania tej interesującej lektury. A teraz przejdźmy do sedna, czyli do postawienia sobie pytania: czego szukam, szukając Boga i czy rzeczywiście w swoich poszukiwaniach zachowuję się jak motyl, który lecąc z jednego miejsca na drugie zatrzymuje się na chwilę, aby za jakiś czas zniknąć i rozpocząć kolejny lot w nieznaną. Jak każdy obraz, jest to tylko porównanie, jakaś metafora życia duchowego. Rozwijając obraz motyla zauważmy, że zachowujemy się podobnie gdy jesteśmy niestali w swoim poszukiwaniu i nie możemy zdecydować się na konkretną duchową drogę. Oczywiście, w młodym wieku lub zaraz po nawróceniu neofita pragnie poznać wszystko, co związane jest z duchowym rozwojem. Znajduje czas na „połykanie” literatury religijnej, a ponieważ obecnie dostęp do niej jest prawie nieograniczony, wliczając do tego zasoby internetu, to po pewnym czasie można mieć zupełny mętlik w głowie. Człowiek może przeskakiwać od literatury dewocyjnej do zbyt trudnych opracowań, albo może przylgnąć do literatury, która infantylizuje wiarę. Bez spotkania z kimś, kto by nam doradził czytanie klasyków duchowości chrześcijańskiej, możemy zatrzymać się na poziomie dziecka ze szkoły podstawowej. Podobnie rzecz ma się

z uczestnictwem w różnych grupach i wspólnotach parafialnych. Proszę mnie dobrze zrozumieć, nie dyskredytuję tych grup, tylko chcę zwrócić uwagę na pewne niebezpieczeństwo, jakie może się pojawić. Może ono wynikać także z winy liderów danej grupy, czy ruchu religijnego. Od kilkunastu lat pracuję duszpastersko na wschodzie (Białoruś, Ukraina) i mam doświadczenie związane z pojawieniem się w jednej z parafii pewnego ruchu religijnego. Chcę dodać, że parafia jest mała, liczy około 200 osób. Po latach komunizmu, po ponad 60 latach nieobecności kapłana, pojawia się jeden z naszych ojców (dominikanin) i rozpoczyna budowanie parafii, nie od remontu kościoła, ale od szukania ludzi, którzy kiedyś byli ochrzczeni lub mają korzenie polskie... Po kilku latach powstaje mała grupa, która spotyka się na codziennej mszy świętej, jest katecheza, czyli normalne życie parafialne. W parafii pojawia się grupa różańcowa, grupa modlitewna, w każdą niedzielę po sumie jest prowadzona katecheza dla dorosłych. I jak zaznaczyłem wcześniej, kilka lat temu pojawiła się nowa grupa katechizatorów, którzy (według mnie) niefortunnie rozpoczęli swoją działalność w parafii. Negując dotychczasowy rozwój wspólnoty parafialnej, podkreślali ważność katechezy zapewniającej duchowe odrodzenie wspólnoty i konieczność uczestnictwa w tego typu formacji. Nie umniejszając niewątpliwych zasług tego ruchu, smutnym faktem jest to, że przekreślono pracę starszego, już nieżyjącego mojego współbrata, który wszystkie swoje siły i zdrowie oddał tym ludziom. Jedna z parafianek zdziwiona tym podejściem pytała mnie: „Proszę ojca, jak to jest, przecież jestem w Kościele od 10 lat i czy to nic nie znaczy? Przecież wierzę, że Bóg mnie odnalazł. Co złego zrobiłam, że mnie i niektórych parafian traktują w ten sposób?”. Ale znalazła się cześć parafian, którzy przyłączyli się do tej nowej grupy. To trochę według mnie na zasadzie „lotu motyla”: pojawia się coś nowego – warto spróbować. A to, że wcześniej cześć tych ludzi była w grupie różańcowej i spotykali się raz na tydzień, przestało grać ważną rolę. Obserwując to zdarzenie w pewnym momencie trochę się przeraziłem, gdyż wschód jest takim miejscem, gdzie wierni przyjmą każdą nową rzecz tylko dlatego, że wcześniej tego nie było, poza tym istnieje potrzeba wspólnotowości, tworzenia personalnych relacji, poczucia braterstwa – wspólnoty. Tak jak się spodziewałem, ta nowa grupa długo nie przetrwała. Może to też wynika stąd, że w małej parafii nie można tworzyć zbyt wielu grup, tym bardziej, że mimo prawie dwudziestu lat istnienia struktury parafialnej, to jednak początki. W morzu prawosławia i obojętności religijnej nasza parafia jest wyspą. Do tego dochodzą różne propozycje

¹ Mistrz Eckhart, *Traktaty, W drodze* 1987, s. 23 – 27.

związane z wolnymi Kościołami protestanckimi. I powstaje mimo woli u ludzi myślących i poszukujących pytanie o wiarygodność, o to, gdzie jest Prawda. A „lot motyla” trwa dalej, człowiek szuka sensu życia, pragnie znaleźć swoje miejsce we wspólnocie; tym bardziej, że często jest zagubiony, rodzina rozbita, matki wychowujące samotnie dzieci... Niewątpliwie szukanie Boga, nawet po omacku, jest wpisane w naszą naturę, ale dlaczego niektórym osobom trudno jest się zakorzenić w danej grupie (mam na myśli wspólnotę religijną)? Czasami sama wspólnota jest winna, ale to już inny temat, chociaż dla nas, czy to katolików czy prawosławnych życie sakramentalne stanowi istotny wymiar życia chrześcijańskiego. Odkrycie faktu, że w Eucharystii Zmartwychwstały Pan jednoczy i umacnia nas na naszej drodze nadaje sens poszukiwaniom. Także inne formy życia chrześcijańskiego, jeśli prowadzą nas do komunii z Bogiem i z innymi stają się kryterium autentyczności naszego poszukiwania. Dochodzi tu także ważny fakt, że spotkanie z Chrystusem w Kościele to spotkanie pełne. Co oznacza, że jako uczniowie Chrystusa przyjmujemy całą Ewangelię i jest w nas gotowość pójścia z Jezusem pod sam krzyż. „Lot motyla” może być także poszukiwaniem chrześcijaństwa łatwego, przyjemnego, bez trudności, bez cierpienia. Kiedy zaczyna się coś dziać w naszym życiu nie według naszych wyobrażeń, wtedy znikamy i rozpoczynamy szukanie czegoś nowego, nowych doznań. Możemy zatrzymać się na poziomie emocji. Wtedy jedynym kryterium naszego doświadczenia może być tylko to, że jest „super” i jesteśmy szczęśliwi. Niewątpliwie teraz trochę upraszczam, ale moja wiara powinna być jednak karmiona i budowana także w sposób rozumny. Należy także korzystać z całego bogactwa Kościoła, nasza tradycja ma wielowiekową historię, a w spotkaniu z Bogiem może nam pomóc doświadczony brat czy siostra, którzy osiągnęli pełnię spotkania z Bogiem. I też taka jest rola świętych – to są ci, którzy wspierają nas w naszej drodze do nieba. Jest też znaczna grupa świętych, z którymi możemy się spotkać biorąc do ręki świadectwa ich życia. Mogą to być książki zawierające autobiografię, traktaty duchowe, rozważania. I tak zaczynając od literatury starożytności po czasy nowożytne mamy możliwość spotkania się z kimś, kto może stać się naszym przewodnikiem w poszukiwaniach Boga.

Dla trapisty Thomasa Mertona jednym z najważniejszych kryteriów powołania monastycznego było to, czy rzeczywiście kandydat szuka Boga. I tutaj nie chodzi o wymiar psychologiczny, czy nawet ucieczkę od życia, czy o zaspokojenie potrzeb, nawet tych nieświadomych. Rzecz w tym, aby w szarej nawet codzienności od-

kryć, że Bóg istnieje. Z tym, że szukać Go oznacza także Go znajdować. Św. Bernard podkreślał, że „nie moglibyśmy Go szukać, gdybyśmy Go już nie znaleźli”.

Oczywiście każdy z nas jest osobą psychofizyczną, zanurzoną w konkretną codzienność. Na nasze wybory czasami decydujący wpływ może mieć wychowanie, takie a nie inne wykształcenie, spotkani ludzie, przeczytane lektury, obejrzone filmy, etc. To wszystko w większym lub mniejszym stopniu miało czy ma wpływ na to kim jestem. Ale nie możemy zapomnieć także o czymś, co kształtowało naszą wiarę. Według mnie tutaj tkwi istota tego, co można nazwać rzeczywistym szukaniem Boga. To ja dokonuję wyboru, w sposób wolny, gdyż moja wola ze swojej natury jest skierowana w stronę dobra. Patrząc z szerszej perspektywy w swoim najgłębszym wymiarze jest we mnie pragnienie Boga. Chrześcijanin to ktoś, kto szuka Boga, ale to także ktoś, kto Boga znalazł i ma świadomość, że wiara jest darem. I na tym może polega paradoks życia, nieustannej drogi, która swój kres ma w Bogu. Wspaniale o tym mówi ojciec Kościoła św. Grzegorz z Nyssy (335-394) w swojej Homilii VII:

Ten, kto wspina się do Boga, nigdy się nie zatrzymuje, ciągle rozpoczynając od początku rozpoczynaniem, które nie ma końca. Ktoś, kto wspina się ku Bogu, nie zatrzymuje swego pragnienia na tym, co już poznał... Ale ciągle wznosząc się innym pragnieniem ku czemuś jeszcze większemu, ku jeszcze większemu pragnieniu, jego serce posuwa się drogą ku nieskończoności, nigdy nie przestając zmierza ku Bogu.

Dlatego też, wracając do przykładu z motylem, który także jest w nieustannym locie, warto mieć na uwadze w swoim poszukiwaniu Boga, aby było ono z jednej strony otwarte na szukanie swojego miejsca we wspólnocie Kościoła, (niezależne od tego, jakie mamy doświadczenie parafii czy spotkanych osób duchownych), a z drugiej strony wierne własnym Jego poszukiwaniom. Co to znaczy, co się kryje w tym prostym stwierdzeniu? Przede wszystkim ważne jest to, z jakim Bogiem się spotykamy. Czy jest to obraz Boga biblijnego objawiającego się nam na przykład w przypowieściach (por. Łk 15, 1 – 32), czy przeciwnie – jest to Bóg daleki, będący dodatkiem do naszego codziennego życia jako część tradycji, relikw zamierzchłych czasów, element niepasujący do naszego świata. W sumie bez takiego Boga można się obejść. Można budować swoje życie, szczęście, zupełnie bez chrześcijaństwa. Czy rzeczywiście? To nie tylko pytanie retoryczne, to pytanie, które zawsze sobie stawiamy, lub kiedyś postawiliśmy. Inna sprawa – jaką sobie dajemy odpowiedź? Mogło

¹ Thomas Merton, SZUKANIE BOGA, Wydawnictwo Karmelitów Bosych 1988



fot. Beata Misiewicz

się tak zdarzyć, że w naszym wychowaniu religijnym nie napotkaliśmy mądrych osób, natomiast doświadczyliśmy karykatury chrześcijaństwa i teraz trudno nam przebić się przez taką skorupę. Taka sytuacja jest podobna do ponownej nauki chodzenia, odkrywania na nowo świata. Zresztą w każdym z nas jest pragnienie dobra, prawdy, piękna. I w jakiś sposób realizujemy to pragnienie, czasami po omacku, budując na wątpliwych wartościach. Ale są to nasze wybory i je także należy uszanować. Dlaczego w postmodernistycznym świecie, jak go określają filozofowie kultury, warto zajmować się Bogiem? Dlatego, że On zajmuje się nami, nawet jeśli uciekamy od pytania o Niego, nawet jeśli zachowujemy się jak motyl, który „traci czas” na lot. Jednak jest różnica pomiędzy obrazem lotu motyla a drogą człowieka stworzonego na obraz i podobieństwo Boga. I to nie tylko w wymiarze porównania. Rzecz polega na tym, co można określić nie jako akademickie podejście do „problemu Boga”, ale na doświadczeniu Boga, tak jak to określił cytowany na początku dominikanin Johannes Eckhart. Dlatego jeszcze raz

chcę podkreślić, że warto spotkać się z braćmi i siostrami w chrześcijańskiej wierze, którzy wyprzedzili nas w swoich poszukiwaniach Boga. Jest to tym bardziej istotne, że dali się odnaleźć Temu, który jest pełnią i zbawieniem, przekraczającym nasze najśmielsze wyobrażenia. Zawsze pozostaje podróż, która swój kres ma w Tym, który objawił się nam jako Droga, Prawda i Życie.

Mariusz Woźniak OP
Kijów, 27.07.2010

MARIUSZ WOŹNIAK OP (ur. 1964 r.) pracował duszpastersko w Baranowiczach na Białorusi, obecnie w Kijowie. Tworzy haiku. Ostatnio wydany tomik poetycki „Ogniste lampy” (wydawnictwo Scriba, Racibórz 2009).

Dlaczego medytujący chrześcijanie nazywają wezwanie modlitewne „mantrą”?

Tradycja modlitwy monologicznej - modlitwy, która posiłkuje się jednym słowem recytowanym nieustannie z wiarą w sercu i umyśle - to chwalebny rozdział chrześcijaństwa. Jej początek związany jest prawdopodobnie z czcią, którą darzono imię „Jezus” („...aby na imię Jezusa zgięło się każde kolano...”, Flp 2,10). Takie użycie Najświętszego Imienia przyjęło się też później w różnych formach hesychazmu i modlitwy Jezusowej w Kościele prawosławnym. W Kościele zachodnim pierwszym mistrzem tej modlitwy był Jan Kasjan.

Pierwszy jej szczegółowy opis znajdujemy w tradycji Ojców Pustyni w X Konferencji Kasjana, który jako wezwanie zaleca wers z Psalmu 70,2, „Racz mnie wybawić, o Boże; Panie, pośpiesz mi na pomoc”. Św. Benedykt zaadaptował później ten wers jako wstęp do Liturgii Godzin i tam przetrwał on do dnia dzisiejszego. Tysiąc lat później w Anglii anonimowy autor „Obłoku niewiedzy” zaleca taką samą formę modlitwy, ale sugeruje stosowanie pojedynczego, jednosylabowego słowa, jak na przykład „Bóg”.

W XX w. John Main, odkrywając na nowo zapomnianą w międzyczasie w Kościele Zachodnim tę formę modlitwy kontemplacyjnej, zaleca słowo aramejskie, z języka którym mówił Jezus – „Maranatha” – zaczerpnięte z Pisma Świętego (1 Kor 16,22) i wczesnej liturgii chrześcijańskiej. Słowo to znaczy „przyjdź, Panie”. W historii chrześcijańskiej modlitwy istnieje wiele innych słów modlitw odzwierciedlających dany okres historyczny, bądź też indywidualne upodobania mistrzów modlitwy kontemplacyjnej, którzy prowadzili swych naśladowców ku wyciszeniu i milczącemu skupieniu (hezychii) serca. Elementem wspólnym tych praktyk jest ich nacisk na nieustanne powtarzanie słowa z pogłębiającą się wiarą i wierność wobec raz wybranego wezwania. W miarę jego zakorzeniania się w sercu, otwiera ono medytującego na łaski kontemplacji – wprowadza go w modlitwę Jezusa w Duchu Świętym.

Ci kontemplacyjni, którzy powtarzali imię „Jezus”, nazywali je po prostu „Imieniem” lub „Świętym Imieniem”. Kasjan nie zaleca używania imienia i określa wers mod-

litewny „formułą”. Termin ten rozumiano w jego czasach jako „regułę lub zasadę”. Wynika z tego, że „formuła” nie ma religijnego pochodzenia, ale odnosi się do standardowego korzystania z tego samego wzoru, matrycy, słowa lub frazy recytowanych wiernie we wszystkich stanach umysłu i dzięki temu prowadzi modlącego do ubóstwa ducha.

John Main, mówiąc o modlitwie medytacyjnej, używa wyrażenia „słowo” lub „mantra”. Dlaczego użył właśnie pojęcia „mantra”, skoro termin ten jest silnie powiązany z formami medytacji wschodnich?

Aby to zrozumieć, trzeba przypomnieć kontekst ruchów religijnych, w czasie w których John Main odkrył na nowo medytację i rozpoczął jej nauczanie, czerpiąc z chrześcijańskich jej korzeni. Zanim jeszcze wstąpił do zakonu benedyktynów, poznał praktykę medytacji we wschodnim wydaniu, chociaż od początku traktował ją jako formę modlitwy chrześcijańskiej. Właśnie na Wschodzie zetknął się po raz pierwszy z pojęciem mantry, które oznaczało „słowo lub frazę wymawianą lub śpiewaną, symbolizującą ucieleśnienie bóstwa lub modlitwę”. Dwaście lat później, kiedy ojciec John w swych poszukiwaniach dotarł do pism Kasjana i odkrył, że pierwsi chrześcijanie też używali słowa modlitewnego, wówczas na nowo podjął praktykę medytacji, z czasem dostrzegając w niej uniwersalną wartość dla współczesnych chrześcijan.

W owym czasie, mówimy o latach siedemdziesiątych, różne formy medytacji wschodniej stały się popularne na Zachodzie, w szczególności zaś medytacja transcendentna. To poprzez ich wpływy słowo „mantra” weszło na stałe do zachodniego języka obiegowego. Oksfordzki słownik języka angielskiego definiuje je jako „słowo lub dźwięk powtarzane w medytacji dla wsparcia koncentracji”, zaś pierwsze jego użycie w języku angielskim odnotowuje w roku 1801. Według tego słownika drugie znaczenie „mantry” to często powtarzany slogan lub oświadczenie w języku politycznych zobowiązań!

„Mantra” zabiera nas ze sobą poza ego w chwilę obecną i jak przez wąską furtkę wślizguje się do miasta Boga (John Main, Word Made Flesh)

II

Niektórzy ludzie mogą odczuwać pewien dyskomfort wobec „mantry”, zwłaszcza gdy występuje ona w języku modlitwy chrześcijańskiej, ze względu na wspomniane jej pochodzenie z praktyk duchowych Wschodu. Jednakże, od kiedy ojciec John Main zaczął używać mantry w 1975 roku, bez jakichkolwiek jej obciążeń i konotacji wschodnich, weszła ona na stałe do języka współczesnych chrześcijan i możemy powiedzieć, że słowo „mantra” należy dzisiaj do terminologii współczesnej duchowości chrześcijańskiej.

W podobny sposób musimy przyjrzeć się słowu „medytacja”, które oczywiście posiada głębokie korzenie chrześcijańskie. I ono wymaga reinterpretacji, tak by nabrało dawnego kontemplatywnego znaczenia. Dla wielu współczesnych chrześcijan „medytacja” ogranicza się jedynie do czynności umysłowej - posługiwania się myślami i wyobraźnią - zwłaszcza podczas refleksji nad Pismem Świętym. Oczywiście, jest to bardzo ważna forma modlitwy, czasami lepiej definiowana określeniem „lectio divina”. „Medytacja”, w swoim pierwotnym znaczeniu jako praktyka duchowa wiodąca do niedyskursywnej, odbywającej się w milczeniu modlitwy kontemplacyjnej, została również spopularyzowana na Zachodzie przez duchowość wschodnią. W tej sytuacji głównym wyzwaniem ojca Johna było odzyskanie i przywrócenie pełnego znaczenia „medytacji” w świetle chrześcijańskim.

W zasadzie istnieją dwa powody, dla których uzasadnione jest posługiwanie się pojęciem „mantry”. Pierwszy to ten, że nabrało ono dzisiaj uniwersalnego zastosowania i jako takie znalazło również miejsce w terminologii chrześcijańskiej. Drugi powód to aspekt dydaktyczny. Dla niektórych osób nauka (po raz pierwszy) modlitwy kontemplacyjnej wymaga dokładnego zastanowienia się i rozważenia. Dzięki dyskusji nad znaczeniem słów „mantra” i „medytacja” jawi się chrześcijańskie znaczenie tych słów i taka dyskusja stymuluje rozwój kontemplatywnego wymiaru wiary i modlitwy.

Zdając sobie w pełni sprawę ze wspomnianych uwrażliwień trzeba zaznaczyć, że jednak doświadczenie Świątowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, dziś obecnej w ponad stu krajach, wskazuje wyraźnie, że posługiwanie się wyrażeniem „mantra” nie stanowi przeszkody w przekazywaniu nauki Medytacji. Większym wyzwaniem jest wskazanie ludziom modlącym się za pośrednictwem tradycyjnych form nabożeństw, jak – poprzez osobiste doświadczenie – „zasmakować” w kontemplacji, w modlitwie serca. I nawet jeżeli w niektórych osobach słowo „mantra” może budzić na początku pewien opór, to w miarę jak oswajają się z jej używaniem w kontekście chrześcijańskim, doświadczają, czym jest medytacja jako droga - poza wszelkimi słowami, myślami i wyobrażeniami - w misterium ciszy Chrystusa. Najlepiej wyraża to modlitwa, którą ojciec John Main ułożył jako wprowadzenie do Medytacji Chrześcijańskiej:

*Ojcze Niebieski, otwórz moje serce
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź mnie w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!*

Laurence Freeman OSB
Tłumaczenie: Andrzej Ziółkowski

Bóg nie daje dwóch chwil naraz, lecz jedną po drugiej

Helus – mała wioska z okolic Przemyśla, a w niej Ośrodek Rekolekcyjno-Rekreacyjny Stowarzyszenia Kolpinga, które działa wręcz wzorowo i wzorowo wspólnie z proboszczem parafii w Jarosławiu. To idealne miejsce na dni skupienia i medytacji. Tym razem poprowadziła je s. Bogumiła Kucharska i stała się dla naszej małej grupki nauczycielką i towarzyszką na drodze spotkania z medytacją i pogłębionym rozwojem duchowym.



fot. Marek Zawadka

Klimat tych kilku dni, pełen harmonii, refleksji, ciszy i wspólnotowej przyjaźni, dobrze oddałyby poezja, ale brakuje mi takich umiejętności, więc spróbuję to, co ulotne i niedookreślone pozamykać w pojęcia a to, co było płynne i poprzeplatane – pogrupować. Ułatwię sobie sprawę hasłami, a one wytyczą obraz drogi, którą kreśliła przed nami s. Bogumiła, i zaprezentuję kilka myśli, które mnie zainspirowały.

Pełnia bycia w chwili obecnej - uważność.

Uważność to przerwanie skupienia się na „ja”, które żyje wspomnieniami z przeszłości i wymyślaniem przyszłości... Najlepszym narzędziem, by żyć chwilą obecną, jest zauważanie oddechu. Pamiętaj – mówiła s. Bogusia – zanim coś zrobisz, BĄDŹ, zanim weźmiesz łyżkę czy długopis do ręki, spróbuj zauważyć oddech – BĄDŹ. Dla mnie jest to megatrudne, ale wierzę, że medytacja jest początkiem drogi do takiego bycia.

Pełnia bycia w siedzeniu medytacyjnym.

Medytacja właściwa, czyli trwanie w bezruchu i ciszy przy powtarzaniu mantry to miejsce ćwiczenia tego, co chcemy robić w całym życiu. Chcemy być świadomi siebie i życia wokół. A to pozwoli nam na świadomość obecności Boga.

Pełnia bycia w chodzeniu medytacyjnym.

Tego doświadczaliśmy pomiędzy dwiema medytacjami na macie i było to połączenie medytacji osobistej z tworzeniem czegoś wspólnie. Okazuje się, że nie jest takie łatwe utrzymać jednocześnie w miarę harmonijny krąg po którym się poruszaliśmy w kaplicy.

Pełnia bycia w gestach modlitewnych.

Odkrywaliśmy wraz z s. Bogumiłą głębię znaczenia znanych gestów takich jak: znak krzyża, złożenie rąk, ukłonienie, ale też stanie (pewne i stabilne, przypominające o Pawłowym „stójcie mocno w wierze”) gesty uwielbienia z wzniesionymi rękami, ręce skrzyżowane na piersi, pokłon jako ruch na zewnątrz, ale i do wewnątrz – ku Bogu

we własnym sercu, gest błogosławieństwa jako przypomnienie, że możemy błogosławić siebie nawzajem i to co wokół nas, klęczenie i wiele innych możliwości wyrażania przez ciało (bez słów) tego, co chcielibyśmy wypowiedzieć w modlitwie.

Pełnia bycia w tańcach sakralnych.

S. Bogumiła wiele lat uczyła się tych tańców u swoich nauczycieli. To tańce-modlitwy, gdzie każdy ruch i gest ma głębokie znaczenie. Jedne są spokojne, barokowe, inne egzotyczne, jak pieśń ofiarna Indianki, a jeszcze inne żywe, do muzyki greckiej. Przemówiło do mnie to, że tańiec sakralny jest poszukiwaniem i odnajdywaniem harmonii stworzenia, kosmosu i prawd chrześcijańskich, jako obrazu wspólnej drogi w podążaniu za Jezusem. Widok poruszającej się płynnie i w skupieniu s. Bogumiły był naprawdę zachętą do modlitwy w taki nietypowy dla nas, a przecież obecny we wszystkich kulturach, sposób.

Pełnia bycia w kryzysach i oczyszczeniu.

Ten bardzo trudny i wymagający temat poruszany był przez wszystkich mistyków począwszy od ojców pustyni. S. Bogumiła odwoływała się tu szczególnie do św. Jana od Krzyża. Ale nauki te wymagają od nas dzisiaj znajomości własnych procesów psychicznych, wewnętrznych struktur poznawczych, a zwłaszcza odczytywania emocji. Bliski jest mi poruszany przez siostrę temat „cienia”, czyli tego, czego nie chcemy w sobie dostrzec, a co często rzucajmy na świat zewnętrzny.

Chciałabym podzielić się snem, który przyśnił mi się w nocy po tym wykładzie:

Duży niemiecki kościół wypełniony wiernymi. Uroczystość podziękowania staremu, świętobliwemu pastrowi za jego bohaterski czyn w czasie wojny – uratowanie wielu Żydów. Następny obraz. Ten sam kościół. Ktoś otwiera w centralnej części wejście do podziemi. Wychodzą Żydzi. Jest ich wielu, wyglądają dobrze i zdrowo. Jedna z młodych kobiet ma na sobie elegancką, czerwona, skórzaną kurtkę. Gdy widzi, że podoba się ona jednej z młodych Niemek siedzących w kościelnych ławkach, po prostu ofiarowuje jej tę kurtkę. Zawstydzona i ucieszona Niemka oddaje swoją.

W kontekście rozmyślań nad naszym „cieniem” zinterpretowałam to tak: ludzie w kościele to moja świadomość, dość bierna wobec rzeczywistości i zaledwie porządna. Stary pastor to Boża iskra w mojej duszy, która może mnie uświęcić, a Żydzi to mój „cień” – coś pozornie obcego, co odrzuciłam, a co ma wiele do zaoferowania i czeka na ujawnienie. Piszę o tym śnie, bo wydaje mi, że



fot. Ewa Grodecka

ma on znaczenie bardziej uniwersalne i dotyczy kondycji wielu z nas.

Technika uczenia medytacji (i tego, co się z nią wiąże) przez siostrę Bogumiłę jest łagodna jak ona sama. Nie wymaga sztywnej dyscypliny i formalizmu. Pozwala spokojnie przyglądać się sobie i podążać drogą medytacji w zgodzie ze swoimi możliwościami. W Heluszu wyrażenie palec wskazujący księżyc nie przesłaniał księżycy, a zasady nigdy nie były ważniejsze od wypełniającego ich ducha.

I na końcu chciałabym przytoczyć kilka „perełek” z rozważań s. Bogumiły, które szczególnie przypadły mi do serca:

Nie mijajmy rzeczywistości.

*Wieczność wkracza w chwilę obecną,
jako sakrament tej chwili.*

Bóg jest w zadaniu, które przeżywamy.

Jaka jest moja praktyka życia?

Bóg nie daje dwóch chwil naraz, lecz jedną po drugiej.

*Nie można rozdzielać życia na sacrum i profanum,
każda chwila może być święta, jeśli jestem w niej
naprawdę przytomna.*

Ewa Perskawiec

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

Sri Lanka ma wiele twarzy

Słońce już dawno zaszło, choć dopiero ósma. Chłopcy wracają znad rzeki, ręczniki na ramionach, w ciemności połyskują ich białe zęby, śmieją się, przepychają, machają nam, to znów nikną w mdłym świetle reflektorów naszego autobusu. Za chwilę pojawiają się kolejni i kolejni, są w drodze. Czekają na wąsy. Wąsy są jak awans. Każdy dorosły mężczyzna na Sri Lance powinien mieć wąsy. Jeśli nie ma, to znaczy, że albo nie jest prawdziwym mężczyzną, albo poddał się europejskiej modzie – nie wiadomo co gorsze.

Po 15-godzinnej wycieczce wracamy do domu, tym razem naszym domem są plantacje herbaty. To jedna z ciekawszych stron Sri Lanki i zdecydowanie najbiedniejsza. Mieszkańcy najniższej kasty spotykają się „przy herbacie”. To robota pokoleniowa. Mama zbierała herbatę, babcia zbierała herbatę, siostra zbiera herbatę, wszystkie ciocie zbierają herbatę...

Zakwaterowani w domu rekolekcyjnym na wzgórzach Bulutoty wspieramy kurs dla młodych nauczycielek i kate-



fot. s. Rafaela

chetek. Nie wszystkie znają angielski, nie wszystkie umieją dobrze czytać i pisać, ale to nie ma znaczenia, bo w małych szkółkach, zawieszonych wysoko na herbacianych wzgórzach, wiele się w pojęciu europejskim nauczyć nie da. I to nawet nie jest konieczne. Sri Lanka nie jest krajem intelektualistów, jej mieszkańcy przywykli prowadzić życie proste, ściśle związane z naturą i wdzięczni za jej dary nie bardzo chcą je wymieniać na europejskie standardy.

Na przykład pralka automatyczna. Wszyscy wiemy, że ułatwia życie i stanowczo wygrywa w konkurencji z rzeką. Tymczasem tutaj istnieje jeszcze zawód praczki. Jeśli dobrodusznym Europejczykom przyjdą ze swoimi pralkami, to setki kobiet stracą pracę.

Nasz wkład w cały kurs jest dość mizerny, mamy do dyspozycji godzinę dziennie i zazwyczaj spędzamy ją na nauce praktycznych i twórczych zabaw, śpiewu i tańca. Resztę czasu inwestujemy w zwiedzanie okolicy.

Sinharaja Heremitage to małe centrum medytacji, położone głęboko w lasach Ratnapury, na granicy Sinharaja Rainforest Reserve. Bikkhu (buddyjscy mnisi) uczą się tu medytacji. Podobnie jak w Tajlandii i Kambodży, na Sri Lance rozwinął się buddyzm hinayana i szkoła therawada. Nie będę wnikać w historyczne i doktrynalne znaczenia obydwu pojęć, gdyż żaden ze mnie specjalista w tej dziedzinie, lecz nie trzeba być specjalistą, by zostać poruszonym na przykład tym, że szkoła therawady opiera się na czterech podstawowych „boskich stanach”, na czterech „niezmierzonościach”: miłości, współczuciu, współradości, bezstronności. Od razu nasuwa mi się fragment z listu do Efezjan, w którym również stykamy się z czterema „niezmierzonościami”: „abyście w miłości zakorzenieni i ugruntowani (...) zdołali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość” (Ef 3, 17).

Jeszcze większe wrażenie wywarły na mnie rozpostarte na czterech kamieniach, suszące się w słońcu mnische szaty. Zrobione są one bowiem z wielu kawałków materiału pozszywanych w jedną całość. Dzięki temu szata mnicha nie ma żadnej wartości, bo tylko jednolite, niepodzielone tkaniny posiadają jakąś wartość.

Skoro już jesteśmy przy buddyjskich mnichach, nakreślić chcę jeszcze jeden obraz, który zostanie mi prawdopodobnie na długi czas i wciąż wywołuje uśmiech na mojej twarzy. To było gdzieś w Dambulli, jednym z największych i najstarszych kompleksów buddyjskich świątyń i klasztorów. Leniwym krokiem posuwam się między

straganami „dla europejskiej publiczności”, nagle miga mi przed oczami skrawek żywej, pomarańczowej szaty.

W nieco zacienionym i nierzucającym się w oczy zaułku, przy straganie z zabawkami, stoi mały, 9-10 letni mnich i trzyma w ręku plastikową koparkę. Z szeroko otwartymi oczami, prawie jak oświecony, wpatruje się w nią tkwiąc w bezruchu. Chyba się zawstydził, gdy mnie zobaczył, bo natychmiast uciekł, chociaż..., czego tu się wstydzić?

Podobno mamy trzecie oko na czole, twierdzi nasz buddyjski przewodnik po Dambulli. To oko otwiera się podczas medytacji i potrafi rozróżniać kolory karmy. Widzi jasność wewnętrzną człowieka lub jego ciemność. Nie potrzebuje ani słów ani dowodów dobrego, bądź złego życia, widzi wszystko takim, jakie jest na prawdę. Trzecie oko może oślepnąć, gdy przestaje się medytować.

Kto choć trochę poznał trud medytacji, zrozumie, że mieszkający w sąsiedztwie równika mnisi nie mają łatwego zadania. Przy 35 stopniowym upale trudno jest medytować. Na szczęście na Sri Lance nie brak skał, jak i potężnych kamieni, i zazwyczaj tam spotkać można medytujących mnichów. Przy skalnych szczelinach i niszach rozwijały się największe centra medytacyjne. I tak w Dambulli można zetknąć się z prawdziwym fenomenem natury: w jednej ze skalnych świątyń wycieka woda ze ściany i snując się cienką stróżką wzdłuż kamiennego sufitu (!) spada na dół dopiero na środku pomieszczenia. Krople wody sączą się do postawionego na ziemi wielkiego dzbana, a regularny odgłos ich kapania pomaga mnichom skupić uwagę na „jednym punkcie”. Nie sposób nie przytoczyć tu wypowiedzi o. Maksymiliana Nawary OSB, z programu „Portrety”: „Droga praktyki medytacji chrześcijańskiej nie jest wkładaniem kamienia pod prysznic, ale raczej pozwoleniem na to, by na ten kamień spadała kropla wody, która nie tyle myje ten kamień, zmienia rzeczywistość, nie tyle daje od razu efekty, lecz jedynie kapie. I naprawdę potrzeba dużo czasu, żeby poprzez takie kapanie, nie siłą lecz częstotliwością, wyłobiła otwór (...) Jeśli wydrąży otwór, to to jest właśnie to, o czym mówią ojcowie, szczególnie ojcowie pustyni, o tzw. doświadczeniu modlitwy serca czy doświadczeniu modlitwy nieustannej, czyli takiej, w której już ja nie jestem autorem modlitwy, tylko ona się dzieje we mnie.”

Wracamy do Marcsri, czyli do naszej siedziby głównej. Witają nas uśmiechnięte i zaczepne twarze dziadków, wita nas Ritta, wita oddalony o zaledwie 10 minut drogi indyjski ocean. Tutaj czujemy się naprawdę jak w domu. Marcsri powstało z inicjatywy Mrs. Ritty, która po śmierci męża, dotknięta losem upośledzonych i wyrzuconych przez własne rodziny mieszkańców swojej okolicy, zaczę-



fot. s. Rafaela

ła zbierać upośledzonych z ulicy i oddała im własny dom. Dla niewtajemniczonych – los osób upośledzonych jest na Sri Lance co najmniej przykry. Jako że kraj jest buddyjski, mentalnością ludzi „rządzi” karma. Dążenie do jej zmiany, polepszenia bądź pogorszenia, to niemalże „zgorzenie”. Karmę przyjmuje się taką, jaka jest i basta. Jest zasłużona i dlatego musi się wypełnić w takiej formie, w jakiej się objawia.

Marcsri wykracza poza wszelkie „prawa”. Buddyści, hinduiści, chrześcijanie - wszyscy żyją pod jednym dachem i zjednoczeni w cierpieniu niosą sobie nawzajem pomoc. Ten, kto ma ręce, czesze tego, który ich nie ma, ten, kto ma nogi, przynosi obiad, a ten, kto ma oczy, opowiada co się dzieje temu, który nie widzi. Jak chrześcijanie modlą się różańcem, to modlą się wszyscy, jak buddyści mruczą swoje mantry, mruczą wszyscy. Pierwszy raz w życiu przeżyłam tak autentyczne spotkanie religii i kultur na poziomie wyższym, jak powiedziałaby Merton – nie na poziomie komunikacji lecz komunii.

Zapada noc. Dzieci śpią na podłodze, bo chłodno. Od oceanu ciągnie nieco ostrzejsze powietrze, niosąc śpiew z hinduskiej świątyni. Siedzę przed domem w towarzystwie podświetlanej, kiczowatej figurki św. Józefa. I pomyśleć, że jeszcze niedawno mieścił się tu oddział dla chorych na trąd.

Kurz unosi się nad drogą, wspólną drogą, dla wszystkich.

s. Rafaela OSB
Wiedeń 09.2010

S. RAFAELA OSB benedyktynka Adoracji z Wiednia,
surdopedagog, teolog (studia w toku).

Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

Wybierz miejsce ciche i spokojne.

Usiądź wygodnie na krześle, stołku
lub poduszce medytacyjnej.

Wyprostuj kręgosłup.
Przymknij lekko oczy.

Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe.

Oddychaj naturalnie i spokojnie.

Pozostań w stanie koncentracji i relaksu.

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

MARANATHA *

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

Gdy pojawią się rozproszenia lub spotrzeżesz „pustkę” - powracaj do wybranej mantry.
Trwaj w dwudziestominutowym medytacyjnym milczeniu rano i wieczorem, dzień po dniu,
a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa, a jej owoce
rozpoznasz w codziennym, aktywnym życiu.

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

Droga do prawdziwej wolności

W dniach 25 i 26 czerwca 2010 r. w Oddziale Zewnętrznym w Wąsoszu Górnym odbyły się rekolekcje medytacyjne, w których uczestniczyło dziewięciu skazanych praktykujących medytację chrześcijańską w nurcie Johna Maina OSB. Rekolekcje prowadził o. Wojciech Czwichocki OP z Wrocławia. Wśród gości rekolekcji znaleźli się ksiądz Tomasz Sękowski, kapelan okręgu śląskiego i ksiądz Krzysztof Jeziorowski, kapelan Oddziału Zewnętrznego, a także wolontariusze z katowickiej i wrocławskiej grupy medytacyjnej.

Program rekolekcji skupiał się na rozumieniu prawdziwej wolności i składał się z medytacji, konferencji, pracy w grupach, eucharystii oraz świadectw wolontariuszy. Wspólnie spędzony czas okazał się dla wszystkich niezwykle cennym doświadczeniem. Za najbardziej wartościowe części rekolekcji skazani uznali konferencje ojca Wojciecha, rozważanie nad fragmentami Pisma Świętego w grupach oraz medytację na świeżym powietrzu i wspólne rozmowy z wolontariuszami.

Urszula Wojciechowska-Budzikur



fot. wccm.pl

URSZULA WOJCIECHOWSKA-BUDZIKUR

psycholog, psychoterapeuta, zastępca dyrektora w Areszcie Śledczym w Częstochowie, praktykuje medytację chrześcijańską.

Kalendarium

> MEDYTACJA, CZYLI POWRÓT Rekolekcje Medytacji Chrześcijańskiej w Kołobrzegu

Serdecznie zapraszamy na rekolekcje Medytacji Chrześcijańskiej, podczas których uczestnikom gwarantujemy podróż w głąb siebie we wspólnocie i w odosobnieniu milczenia:

Termin: 5-7.11. 2010

Miejsce: Dom Rekolekcyjny Kołobrzeg - Podczele

Konferencje wygłosi:

o. Jacek Truszczyński OP (Szczecin)

Piątek

17.30 rozpoczęcie i wprowadzenie

18.00 kolacja

19.00 konferencja 1 - o. Jacek Truszczyński OP

20.00 medytacja

21.00 Msza Św.

Sobota

08.00 medytacja

08.30 śniadanie

09.30 konferencja 2 - o. Jacek Truszczyński OP

11.00 film z wccm i materiały do refleksji

12.15 medytacja

13.00 obiad
spacer

16.00 medytacja

16.30 dzielenie się w grupach
refleksjami z lektury

18.00 kolacja

19.00 konferencja 3 - o. Jacek Truszczyński

20.00 medytacja

21.00 Msza Św.

Niedziela

08.00 medytacja

08.30 śniadanie

09.30 konferencja

11.00 Msza Św.

13.00 obiad

*Szczegółowe informacje i zapisy poprzez
www.wccm.pl*

MEDITATION WITH CHILDREN
Experience and Promise A Day Seminar

www.wccm.org www.wccmmeditation.org

Date: 7 December 2010
9.00 am to 5.30 pm

Cost: £15 (includes lunch and refreshments)
A Reserve Desk will be given to each participant.

Venue: Regents College, Inner Circle, Regents Park
London NW1 4NS

Children have a natural capacity for meditation. They enjoy it and show the benefits, how can we make this spiritual practice and universal life skill more available promoting growth of the whole child?

Meditation - the outreach of The World Community for Christian Meditation - presents a seminar to teachers, parents and all those involved in the faith dimension of education for children. The presentation will address the spiritual, psychological and practical aspects of introducing Christian Meditation to children and teachers.

PRESENTERS

Dr Cathy Day is the Director of Tameside Catholic Education Office and under her leadership has created and implemented a world first Christian Meditation program for all Catholic Schools in the Diocese. Ernie Christie Deputy Director in Tameside is the author of *Creating Hope of God in Young Children* published in Children. Jonathan Campion is helping to develop national mental health policy and evaluate the school meditation program.

Fr Laurence Freeman is a Benedictine monk and Director of The World Community for Christian Meditation involved in inter-religious dialogue and the contemplative aspect of education.

REGIONAL SEMINARS

Cathy Day, Ernie Christie, and Laurence Freeman will be leading workshops presenting the themes of the Meditation Seminar addressing local audiences and concerns.

- ◊ 8 December Killybegs
- ◊ 10 December Belfast
- ◊ 12 December Milton Keynes
- ◊ 14 December Brentwood
- ◊ 16 December Birmingham

For details about venue and costs of these workshops please contact us.

Further information from
Brid Waterfield T: 01794 512006 E: meditation@wccm.org
For booking queries please contact
Pat Nash T: 01794 512006 E: patnash@wccm.org

> MEDYTACJA DZIECI konferencja w Wielkiej Brytanii

Temat: Doświadczenie i obietnica

Termin: 07.12. 2010

Miejsce: Regents Collage London, UK

Konferencje wygłoszą:

dr Cathy D, Ernie Christie,
Jonathan Campion

i o. Laurence Freeman

Szczegółowe informacje i zapisy
poprzez www.jms09.com
(informacja wewnątrz numeru)

 Światowa Wspólnota
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

Medytacja, czyli powrót

Serdecznie zapraszamy
na rekolekcje Medytacji Chrześcijańskiej,
podczas których uczestnikom gwarantujemy
podróż w głąb siebie we wspólnocie
i w odosobnieniu milczenia.

„Mówił do nich: Nie bierzcie nic na drogę...”

Termin: 5 – 7 listopada 2010 (pt.-niedz.) Lk 9,3a

Konferencje wygłosi: o. Jacek Truszczyński OP

Miejsce: Kołobrzeg

Informacje i zapisy: www.wccm.pl





Literatura:

JAN KASJAN *Rozmowy o modlitwie*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2003, **JOHN MAIN OSB** *Chrześcijańska medytacja*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec 1992; Zysk i Ska, Poznań 1995, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowe teraz*, WAM, Kraków 1997, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowa obecność*, WAM, Kraków 1998, **JOHN MAIN OSB** *Głos ciszy*, Ethos, Warszawa 1997, **JOHN MAIN OSB** *Radość trwania*, SALWATOR, Kraków 2004, **JOHN MAIN OSB** *Ścieżka medytacji*, WAM, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB (JAN M. BEREZA OSB)** *Praktyka medytacji chrześcijańskiej*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2004, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, Esprit, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Pielgrzymka wewnętrzna*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN**

OSB Jezus – wewnętrzny Nauczyciel, Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Drogocenna perła*, Homini, Kraków 2007, **DALAJLAMA, LAURENCE FREEMAN**, *Dobre serce*, Wydawnictwo Santorski & Co., Warszawa 2008, **JOHN MAIN OSB**, *Głód głębi serca*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009

Adresy grup medytacyjnych:

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

BIAŁYSTOK

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

CIESZYN

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

CZĘSTOCHOWA (grupa w trakcie tworzenia)

Kościół Św. Zygmunta
Kontakt: Urszula Wojciechowska-Budzikur
tel. 609 234 460

GDAŃSK

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

GLIWICE

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

KATOWICE

Archidiecezjalny Ośrodek
Duszpasterstwa Akademickiego
ul. Wita Stwosza 16
Kontakt: Joanna Dworok,
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl
Grzegorz Płonka,
tel. 603 240 063, grzegorzplonka@op.pl
piątek, godz. 18:00

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

LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstantynów 1 D**
Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK
boguku@poczta.onet.pl
Ewa Grodecka, tel. 665 299 112
grodecka.ewa@gmail.com
środa, godz. 20:30

OLSZTYN

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

SZCZECIN

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

WARSZAWA (grupa w trakcie tworzenia)

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

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

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

IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

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

UKRAINA, Lwów i Kijów

Kontakt: Maria Zakharova,
info@wccm.org.ua
<http://www.christian-meditation.com.ua/>

Redakcja:

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski, Iza Szczepaniak – Wiecha, Beata Misiewicz (skład), Maria Piasecka (korekta).