



# Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 21, GRUDZIEŃ 2012

Kochany Boże!  
Czy Ty naprawdę jesteś  
niewidzialny czy to tylko  
taka Twoja sztuczka?  
Lucy (5 lat)







fot. Laurence Freeman OSB

## BĄDŹ KIM JESTEŚ



**W**czesnym rankiem, gdy głęboka amazońska noc ustępowała z wolna światłu dnia, schodziłem na mały pomost, aby medytować nad brzegiem rzeki. W San Paulo czy w Los Angeles, w Sydney czy w Londynie dzień zaczyna się z chwilą, gdy ludzie wyruszają

do pracy, czytają poranne gazety, chwytają pierwsze cappuccino szykując się do zmagania o przetrwanie. I tu, w leśnej głuszy, dało się zauważyć wyraźne ożywienie. Królestwo zwierząt budziło się do pracy. Rzeka i dżungla, przez którą owa rzeka płynęła. Gwar owadów i ptactwa, pluski skaczących ryb i pozostawiane przez nie zmarszczki na gładkiej powierzchni wody, dochodzące zewsząd niezliczone szelesty napełniające przestrzeń nocy i dnia. Owa orkiestra cudownej biologicznej różnorodności świata, któremu człowiek ma raczej służyć niż go wykorzystywać. Tak wiele gatunków stworzeń, tak wiele równoległych światów wokół mnie. Im więcej widzimy i rozumiemy, tym większy staje się świat, tym jaśniej odbija promieniącą chwałę swojego źródła. „Jest coś cudownego w każdej stworzonej rzeczy” – powiedział św. Augustyn.

Świeżość i czystość poranka były odbiciem naturalnego porządku. W rzece lśnił migotliwy blask wschodzącego słońca. Dżungla amazońska jest pełna ciszy. Cisza, o czym wie każdy medytujący, nie oznacza braku hała-

su. Cisza stanowi pierwotną niewinność bycia, istnienie w harmonii z własną naturą, zjednoczenie „ja” z całą resztą. Crescendo cichej energii amazońskiej dżungli narasta w brzasku dnia i opada wraz z zachodem słońca. Zawsze w głębokim pokoju. Czujesz wtedy, że pokój jest energią, siłą, która ożywia i odnawia wszystko, czego dotknie. Spowija świat, ale go nie zawłaszcza. Nasza otwartość na pokój jest nieograniczona, ale musi być stopniowo rozwijana. Byłoby niebezpieczne, a nawet paradoksalnie przerażające otrzymanie zbyt dużo pokoju zbyt szybko. Jako energia, pokój może być przekazywany dalej („Pokój mój wam daję”). Przebywanie w bliskości osoby, której serce wypełnione jest pokojem, otwiera nasze serca, przełamuje ograniczenia narzucone przez napięcia, lęki i gniew. Lecz najbardziej obfita obecność pokoju i tajemnicy miłości, z której on wypływa, nie pozbawia nas jednak wolności. Dlatego też pokój może zostać także odrzucony.

Czym dla nas jest „natura”? Głuszą, której nowoczesny człowiek boi się, a jednocześnie ją idealizuje, spotykając się z nią najchętniej przed telewizorem? Źródłem, które – o ile jesteśmy z nim w harmonii – sprawia, że czujemy się dobrze? Dobre jest zawsze to, co naturalne, bo nienaturalne jest nieprawdziwe. Słowa „natura” używamy często bez głębszego zastanowienia i sprzecznie, ale nakierowuje nas ono na coś, czego doświadczamy nieustannie. Buddyści mówią o „naturze Buddy”, chrześcijanie o jedności

Boskiej i ludzkiej natury w Chrystusie.

„Prawdziwą naturą” każdej rzeczy jest jej rzeczywista tożsamość. Gdy jesteśmy „naturalni” porzucamy przebrania, odkładamy na bok maski i przedzieramy się przez filtry ego, które z łatwością oszukuje nas iluzjami. Być naturalnym, być sobą to doświadczyć wewnętrznego uzdrowienia. Odnalezienie prawdziwego Ja jest istotą każdego uzdrowienia, każdego uleczenia. To wielki powrót życia do swojego źródła i powrót każdej rzeczy do porządku natury. Kiedy dzięki wewnętrznej pracy i łasce dokonuje się w nas ten przełom, wówczas czujemy głęboki pokój. Nasze „fałszywe ja”, które z trudem znosi rozczarowania i życiowe klęski, staje się czymś względnym. Ilekroć traktujemy je serio, popadamy w rozgoryczenie lub rozpacz. Jeśli pozostajemy w harmonii z naszym prawdziwym Ja, może nas zaskoczyć nasza zdolność do stawiania czoła ciężkim próbom, do znoszenia ich z nadzieją, a nawet do wzrastania w chwilach cierpienia.

Mistycy opisują bycie w jedności z prawdziwym Ja jako nagość duszy. „Obłok Niewiedzy” mówi, że medytując dochodzimy z czasem do „nagiej świadomości naszego jestestwa”. Rumi<sup>1</sup> w jednym z poematów pisze: „Oto miłość... stanąć nagle obnażonym pod światłem prawdy.” Nagość w sensie duchowym, tak samo jak nagość fizyczna, jest świadectwem ufności. Wstyd Adama i Ewy, nagich przed obliczem Boga, był początkiem bolesnej ludzkiej wędrówki ku dojrzałości. Wygnani z niewinnej harmonii z naturą, upadli w izolującą i pełną winy samoświadomość. Z wielu pytań postawionych przez Boga człowiekowi, pytanie „kto tobie powiedział, że jesteś nagi?” jest jednym z najbardziej niespodziewanych, ponieważ objawia, że Bóg zna i kocha nas bardziej niż my znamy i Kochamy samych siebie.

Najważniejsza z ludzkich wędrówek wiedzie zawsze ku poszukiwaniu prawdziwej natury. Realizuje się ona w tym samym stopniu przez wyrzeczenie się, jak przez zdobywanie. Zarówno wielkie i nowe osiągnięcia jak też porażki i straty, a może przede wszystkim one, towarzyszą nam w powrotnej drodze do domu, do zdumiewającej zgody na oczywistość: jesteśmy tym, kim jesteśmy i niczym więcej. Cud natury nie kończy się jednak na tej konstatacji. Kiedy stajemy się coraz bardziej sobą tzn. jesteśmy coraz mniej skupieni na sobie, bardziej uważni na innych i bardziej zdolni do zachwyty, budzimy się do harmonii z całą naturą – tą obecną w innych ludziach i tą obecną w świecie przyrody.

Odnalezienie prawdziwego  
Ja jest istotą każdego  
uzdrowienia, każdego  
uleczenia. To wielki powrót  
życia do swojego źródła  
i powrót każdej rzeczy do  
porządku natury.

To pogłębiające się współbrzmienie z naturą było tematem sierpniowego Seminarium Johna Maina w Brazylii. Rozważaliśmy związki pomiędzy duchowością i środowiskiem naturalnym. Zrozumieliśmy z większą jasnością, że obecny kryzys ekologiczny jest wynikiem działań człowieka wbrew prawom natury i wbrew zasadzie zdrowego rozsądku, która każe dbać o własny dom. Nie dostrzegamy i nie umiemy odpowiedzieć na bogactwo związków naszego ludzkiego wnętrza z całym porządkiem naturalnym. W tym bogactwie objawia się piękno świata, a w tym pięknie tajemne promieniowanie Boga obecnego w każdej rzeczy, ponieważ Bóg, jak mówi św. Paweł, jest wszystkim we wszystkich. W swojej prawdziwej naturze wszystkie rzeczy są piękne: „A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre.” Gen 1, 31. Tak patrząc widzimy oczami Boga.

„Czy piękno ocali świat?” To pytanie z kart „Idioty” Dostojewskiego zostaje postawione z nutką drwiny księciu Myszkiniowi. Książę nie odpowiada. Nie chodzi tutaj bowiem o odpowiedź w rodzaju płochy nadziei, którą można bez żalu odrzucić. Nie chodzi o płytki frazes w celu uniknięcia wysiłku, koniecznego do oczyszczenia naszych dróg percepcji, żebyśmy umieli doświadczać zbawczego piękna. Myszkini mówi tylko, że „piękno jest zagadką”. W innym miejscu Dostojewski stwierdza, że „świat przemieni się w piękno Chrystusa”. Wyprzedza tym Simone Weil, która pozostawała niezwykle wrażliwa na piękno świata, nawet w ponurych czasach, w których przyszło jej żyć. „Piękno świata jest uśmiech Chrystusa, skierowany do nas poprzez materię.”<sup>2</sup>

Uciekamy z zatłoczonych i brudnych miast, odrywamy się od uzależniającej i stresogennej rutyny nowoczesnego stylu życia i chowamy się w naturze, chociażby w miejskim parku lub ogrodzie. Słowo „piękno” pojawia się wówczas w naszych umysłach. Czy potrafilibyśmy znaleźć lepsze i prostsze słowo? Podziwiamy widoki, wdychamy czyste powietrze, dotykamy roślin, obserwujemy świat owadów i zwierząt. I w tym czujemy się dobrze – odnajdujemy siebie. Całościowe doświadczenie, będące wynikiem tej wielowymiarowej uważności, składa się na to, co pojmujemy jako „piękno”. Zanurzeni w świecie natury, spostrzegamy jak wałęsa się sztuczne wytwory naszego umysłu. Powraca głębia i perspektywa. Odzyskujemy naszą prawdziwą naturę. Odtąd nadmierne wykorzystywanie czy dewastacja środowiska stają się równoznaczne z samookaleczeniem. W harmonii z naturą odbieramy ją jako dar czysty, tajem-

niczy i szczodroblivi, którym mamy się cieszyć i dzielić oraz wspólnie go chronić.

Św. Augustyn powiedział, że kochać możemy jedynie to, co piękne. Oznacza to, że miłość objawia piękno nawet w rzeczach i ludziach, którzy zrazu nie uderzają pięknem. Jak często zdarza się nam zmieniać pierwsze wrażenie, wynikające z pozorów albo uprzedzeń, gdy poznajemy kogoś bliżej i nasza reakcja ulega przeobrażeniu? Wówczas wstydzimy się naszej pierwszej powierzchownej oceny. Dostrzegamy prawdziwą naturę poznanych osób i odpowiadamy na nią z poziomu naszego Ja. Być może taka zmiana zdania czeka u kresu życia każdego człowieka, bez względu na to, jak bardzo błądził, kiedy wszelkie nasze widzenie i rozumienie spłoną w wielkiej uzdrawiającej prostocie Boga. I w tej sekundzie czystego ujrzenia wiecznie nowego i wiecznie odnawiającego się piękna Boga nie zdołamy się oprzeć i odpowiemy miłością na Jego miłość, która zawsze nas otaczała. I zostaniemy przez nią ocaleni.

Życie pozbawione piękna jest zaledwie namiastką, tragiczną i żalną deformacją jego potencjału do samo-przekraczania i miłości. Jak wiele z nieszczęścia i groźnych stron naszego globalnego kryzysu bierze się z duchowych niedostatków. Komercjalizacja systemu edukacji, klęska religii w dotarciu do ludzi w tragicznym położeniu, bezosobowy duch instytucji politycznych i społecznych, paranoiczne zabieganie o własne „bezpieczeństwo”, utrata umiaru w gromadzeniu rzeczy materialnych oraz towarzysząca temu ciągła ucieczka w rozrywkę – oto symptomy wskazujące źródła kryzysu. Zatrważa nas obsesyjnie niepewność finansowa, w parze z nią idzie pogarszająca się kondycja środowiska naturalnego – gałęzi życia, na której wszyscy siedzimy. Nie wyrwiemy się z tej spirali kryzysu jeżeli nie przypomnimy sobie, czym jest bezinteresowny gest miłości wobec drugiego człowieka. Ale jak możemy się tego nauczyć, skoro nie chcemy kochać Ziemi, która nas żywi i objawia nam swoje piękno?

Strach przed dzikością natury powinien ustąpić miłości natury, obejmującej naturę ludzką w jej każdym przejawie. Z tym strachem zmierzli się wielcy pionierzy odkrywania wielkości ludzkiego ducha. I pokonali go wychodząc na pustkowie, jak Elias i Jezus; jak pierwsi

chrześcijańscy mnisi na pustyni nitryjskiej<sup>3</sup>; jak Benedykt w odległej jaskini; jak indyjscy ryszi w leśnej gęstwinie.

Strach przed odludziem jest strachem przed wkroczeniem w ciszę i bezruch w centrum naszego własnego istnienia. Medytacja przyciąga jak dżungla, pustynia czy niedostępne góry. Zawsze jednak łatwiej poczytać o medytacji, dokonać jej naukowej analizy niż oddać się dyscyplinie codziennej praktyki. Wszystkie duchowe tradycje zgadzają się co do jednego: bez praktyki nie ma przemiany, nawrócenia ani oświecenia. Zewnętrzne rytuały, ortodoksja wierzeń, posłuszeństwo obrzędowej konwencji nie zastąpią praktyki kontemplacyjnej, która dociera

do serca człowieka, a przez nie – do serca świata. Ewagriusz, mistrz pustynnej mądrości mawiał, że samo przestrzeganie przykazań nie wystarczy do całościowego uzdrowienia duszy, ponieważ potrzebujemy jeszcze kontemplacji, aby zanurzyć się w głębię serca. Tajemnica zjednoczenia i uzdrawiające siły skryte są w naszej prawdziwej naturze, w naszym sercu.

Najważniejsza z ludzkich wędrówek wiedzie zawsze ku poszukiwaniu prawdziwej natury. Realizuje się ona w tym samym stopniu przez wyrzeczenie się, jak przez zdobywanie. Zarówno wielkie i nowe osiągnięcia jak też porażki i straty, a może przede wszystkim one, towarzyszą nam w powrotnej drodze do domu, do zdumiewającej zgody na oczywistość: jesteśmy tym, kim jesteśmy i niczym więcej.

Największy przełom w świadomości ludzkości, którego wpływ wciąż staramy się zrozumieć, nastąpił według historyków w epoce osiowej<sup>4</sup>, gdy w człowieku odkryto świat wewnętrzny. Był to owoc wielu pojedynczych świadomościowych zwrotów ludzkości, które mądrość o ludzkim sercu przekazywały poprzez wielkie tradycje religijne i ich głównych nauczycieli: hebrajskich proroków, autorów „Upaniszad”, Lao Tsu, Konfucjusza, Buddy. Ich nauki pojawiały się w okresach wielkich zamętów społecznych i niepewności, a sami nauczyciele – włączając Jezusa, który może być postrzegany jako ich spadkobierca i kulminacja – odnieśli raczej klęskę niż światowy sukces.

Perspektywa ludzkich dziejów jako cząstki wielkiej historii ewolucji natury, stanowi ciąg następujących po sobie upokorzeń i nowych nadziei. Pewnie nie przestaniemy powtarzać tych samych błędów, ale może z czasem lepiej zrozumiemy sytuacje i momenty, kiedy je popełniamy. A to zapobiegnie przerostom zbiorowego egotyzmu, antropocentrycznego urojenia, które prowadzi do rabunkowej eksploatacji zasobów naturalnych i wykorzystywania słabszych społeczności. To są palące kwestie moralne



fot. Laurence Freeman OSB

naszych czasów, choć pilniejsze od moralnych są zadania duchowe. Droga wyjścia z kryzysu to w pierwszej kolejności nowa zbiorowa świadomość zrodzona z ducha. Ewolucja świadomości od najdawniejszych czasów wydaje się być napędzana naszą zdolnością do uważności. Gdy uważność pogłębia się i poszerza, ewoluują formy społecznej organizacji i rozwija się kultura. Kiedy uważność kurczy się i skupiamy się na sobie, człowiek karleje, a wspólnota ulega rozpadowi. Nasze chroniczne rozkojarzenie, niezdolność do skoncentrowania się na czymś dłużej niż przez parę minut, do zapamiętania czy przyswojenia tego, co słyszymy, stanowią objawy rozszerzającej się dolegliwości, dotyczącej wymiaru duchowego i burzącej podstawowe wartości cywilizowanych form życia.

Zdolność do kontemplacji, tak łatwo dostrzegalna u dzieci i tych, którzy w pokorze wstąpili na ścieżkę uzdrowienia, związana jest z naturalnym instynktem rozwijania uważności. Wyczuwamy tę siłę uważności u zwierząt, a nawet u roślin. W dżungli nie czujesz się nigdy samotny. W miarę jak uważność jest rozwijana, oczyszcza się i przenosi na innych i zaczyna obejmować całą rzeczywistość wokół nas. Otwiera nasze oko serca, uzdalniając nas do widzenia Boga we wszystkich rzeczach oraz do dostrzeżenia Bożej uważności w każdym przejawie natury.

Przypisy:

1. Rumi – żyjący w XIII wieku, wybitny poeta suficki, mistyk perski, teolog islamski. Twórca zakonu wirujących derwiszy. Źródło: Wikipedia [przyp. tłum.]

2. Simone Weil, „Formy nieświadomionej miłości Boga”, część druga. Tłumaczenie: Krystyna Konarska-Łosiowa. Źródło: Tezeusz.pl [przyp. tłum.]

3. Położona pomiędzy Aleksandrią a Kairem kraina w północnym Egipcie. To właśnie tutaj, w jednym z tutejszych licznych klasztorów odnaleziono w 1842 roku palimpsest tzw. Kodeksu Nitryjskiego, zawierającego między innymi Ewangelię św. Łukasza. Grecka nazwa Sketis lub Sketes [występująca w oryginale angielskim liście o. Laurence’a – uwaga tłum.] przetrwała w formie skit jako określenie odosobnionej budowli, pustelni. Źródło: Wikipedia [przyp. tłum.]

4. Nazwa okresu obejmującego lata 800 – 200 przed Chrystusem, wymyślona przez niemieckiego filozofa Karla Jaspersa. Jaspers twierdził, że w epoce osiowej zostały położone duchowe fundamenty ludzkości jednocześnie i niezależnie w Chinach, Indii, Persji, Palestynie i Grecji. Chodzi o fundamenty, na których opiera się współczesna cywilizacja. Zostały one stworzone przez konkretnych myślicieli, żyjących w okresach przemian społecznych. Źródło: Wikipedia [przyp. tłum.]

Z wyrazami miłości,

Laurence Freeman OSB  
Tłum. Bartosz Wincek

**LAURENCE FREEMAN OSB** (ur. 1951)

dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.



# DUCHOWOŚĆ I NATURA



foto. wccm.org

**N**a Seminarium Johna Maina w 2012 roku poruszono problem pogarszającego się stanu środowiska naturalnego i zwrócono uwagę na kontemplację jako źródło nadziei.

Duchowość i natura. Te pojęcia, bardzo związane ze sobą, były tematem przewodnim Seminarium Johna Maina, które odbyło się w sierpniu 2012 roku w Indaiatuba, w pobliżu Sao Paulo w Brazylii. Przedstawiciele Światowej Wspólnoty Chrześcijańskiej Medytacji z 12 krajów słuchali wykładów prof. Leonarda Boffa i dominikanina brata Frei Betto. Przed seminarium ojciec Laurence Feeman poprowadził rekolekcje „Bądź, kim jesteś” wprowadzające w główny temat. Po seminarium grupa pielgrzymów pojechała do wodospadu Iguazu na granicy 3 krajów: Brazylii, Argentyny i Paragwaju, aby doświadczyć związku medytacji i siły natury.

## **Rozmowa z br. Frei Betto: „Medytacja stwarza antykonsumpcyjne zachowania”.**

*WCCM: Mówiłeś podczas Seminarium o czasach przemian, czasach niepokoju i zmianach paradygmatu. Jaka jest w tym rola duchowości? Czy może pomóc w zmianie sposobu bycia na taki, żebyśmy stawali się bardziej ludzcy wobec siebie i wobec natury?*

*Br. Betto:* Tak naprawdę duchowość jest zawsze związana z panującym w danym czasie paradygmatem wieku. W czasach średniowiecza takim paradygmatem była religia. Z tego powodu duchowość była bardziej osadzona i zorientowana na Kościół, na eklezjastyczny autorytet. Potem, w czasach nowożytnych, duchowość była bardzo skoncentrowana wokół katechizmu i instrukcji reli-

gijnych. Ważniejsze było to, aby każdy znał Credo na pamięć niż praktyka miłości i służby sobie nawzajem.

Teraz, w czasach postmodernistycznych, paradygmat nie jest taki jasny. Powiedziałbym, że mamy do czynienia z dwoma sprzecznymi zjawiskami.

Pierwsze to postrzeganie mechanizmów rynkowych jako paradygmatu. Możemy więc znaleźć wiele marketingowych trendów religijnych. Na przykład, możesz współpracować z Kościołem, księdzem, pastorem, aby zagwarantować sobie miejsce w Niebie, życie bez bólu, w dobrobycie, itd.

Z drugiej strony, mamy nurt nazwany przez Jana Pawła II „globalizacją solidarności”. W tej idei znajdujemy duchowość bardziej holistyczną, która wiąże się z szerszą pojętą wspólnotą, z naszymi sąsiadami, z naturą i z Bogiem. Wydaje mi się więc, że dziś poszukiwana bardziej jest duchowość niż przynależność i uczestnictwo w konkretnych praktykach religijnych. To jest jak związek dwojga ludzi: nie ma instytucji rodziny, jeśli nie jest ona poprzedzona i podtrzymywana przez głęboką relację miłości.

*Mówiłeś także o medytacji jako zaprzeczeniu konsumpcji. Czy pomaga ona w wyprowadzaniu nowego paradygmatu na właściwą ścieżkę?*

To prawda. Medytacja jest drogą do swego wnętrza, introspekcją i prowadzeniem ludzi do odkrywania szczęścia nie na zewnątrz, ale wewnątrz siebie. Dlatego w społeczeństwie, w którym wszystkie reklamy próbują wmówić nam ideę szczęścia opartą na materialnym posiadaniu i przyjemnościach uwarunkowanych tym, co jest konsumowane, duchowy wymiar osiągnięty przez medytującego wpływa na pewno na jego antykonsumpcyjne zachowania.

*W tym przypadku pomaga więc w budowaniu paradygmatu solidarności?*

Dokładnie tak. Medytacji nie wolno widzieć jako duchowego narcyzmu lub oderwania się od rzeczywistości albo jako celu samego w sobie. Potrzeba, by wskazywać na jej owoce w miłości, służbie, solidarności, współuczestnictwie, w budowaniu lepszego świata. To jest wyzwanie dla medytacji.

*Jak mamy uniknąć tych wszystkich „niebezpieczeństw” w medytacji, które wymieniłeś? Czy wspólnota ma tutaj do odegrania jakąś rolę?*

Tak, Wspólnota jest odpowiedzią, ponieważ trudne jest medytowanie w samotności. Potrzebujemy czuć się częścią wspólnoty. Będąc we wspólnocie nie wolno nam jednak widzieć medytacji jako wartości w sobie samej, gdyż w takim razie wpadniemy w duchowy „solipsyzm”. Wtedy jest to egocentryczne użycie praktyki medytacji i na pewno nie byłoby to chrześcijańskie podejście. W Ewangelii Jezus mówi „poznajemy drzewo po jego owocach”. Modlitwa sama w sobie jest więc bez znaczenia, jeśli nie prowadzi nas do społecznego zaangażowania, zaangażowania w lepszy świat.

### **Rozmowa z prof. Leonardo Boffem: „Kontemplacja może uzdrowić planetę”**

*WCCM: Chciałbym porozmawiać na temat kontemplatywnej duchowości. Mówiłeś w Twoich wystąpieniach o mityście zmysłów, ponownym oczarowaniu. Czy to rodzaj duchowości, zdolnej odpowiedzieć na kryzys środowiska we wszystkich jego aspektach? Czy to jest rola kontemplatywnej duchowości?*

*Leonardo Boff:* Nasza cała kultura kieruje się zasadą utylitaryzmu. Po prostu chcemy używać rzeczy praktycznych. Naznaczone jest to własnym interesem – prywatnym i subiektywnym. Kontemplacja idzie w innym kierunku. Prowadzi do akceptowania rzeczy takimi jakie są i pomaga nam zrozumieć komunikaty przez nie nam przekazywane. Podziwiamy to, że one istnieją i promieniają. To, czego brakuje nam w dzisiejszym świecie, to zdolność kontemplacji.

Zauważamy niewinność nowonarodzonych dzieci, piękno przyrody. Jesteśmy zachwyceni miłością dwojga ludzi. Podziwiamy gwiazdziste niebo. Nie myślimy natomiast w taki sposób o fakcie własnego istnienia. Większość ludzi nie zastanawia się nad tym wcale. Zamiast tego martwią się czy przypadkiem nie zachorują. Dzieje się tak, ponieważ rozumieją własną egzystencję poprzez pryzmat bycia użytecznym, produktywnym, stawanie się bogatszym materialnie.

Na tym Seminarium rozmawiamy o „nic nierobieniu”. Pozwól rzeczom zwyczajnie być. Kontemplowanie oznacza uświadomienie sobie, że wszystko jest świątynią. W świątyni oddajemy cześć i składamy pokłony. Czujemy się otoczeni aurą świętości. Świat jest uświęcony, a my czujemy się zintegrowani z nim, kiedy odkrywamy naszą własną świętość. We współczesnym laickim języku, oznacza to odkrywanie własnej godności jako jednostki z jednoczesną świadomością naszych fundamentalnych praw. W kategoriach kontemplacji znaczy to, że odkrywamy naszą prawdziwą naturę i dostrzegamy jej wielką wartość.

To jest to, czego przede wszystkim brakuje nam dzisiaj.

*Będąc zwolennikiem teologii wyzwolenia i aktywistą na rzecz środowiska naturalnego, jak realizujesz swoją osobistą przestrzeń modlitwy i kontemplacji?*

Dla mnie modlitwa ma dwa wymiary. Pierwszy – utrzymuję w sobie głęboką ciszę i próbuję koncentrować się, że staję się „pustym”, aby w tej pustce usłyszeć Boga, a więc nie mówię nic do Boga. Milknę przed Nim, aby stworzyć przestrzeń, w której On będzie mówił, a ja będę słuchać. To przychodzi z głębi. To nie jest coś, co ja kontroluję. Czasami to przychodzi jako ból, jako radość lub jako pytanie i to wszystko jest tym, co Bóg mówi do mnie. Z drugiej strony są chwile, kiedy to ja mówię do Boga. Czasami narzekam, ponieważ jest za dużo nieszczęść na świecie. Jest też za dużo wynaturzeń. Pytam: „Boże, dlaczego Ty na to pozwalasz?”. Innym razem raduję się w Bożej łaskawości z dobrych rzeczy, które mi się przydarzają i z ludzi, którzy pracują dla dobra innych. Czasami błagam Go, by dał mi siłę stawiać czoła przeciwnościom. Wiem, że On nie chce, abym był jak łódka zacumowana w porcie. Statek nie został wykonany po to, by stać na brzegu, ale aby wypływać na głębokie morza i stawiać czoła falom. Ponieważ fale mogą być też niebezpieczne, więc proszę Go o siłę: „Daj mi odwagę, by zmierzyć się z niebezpiecznymi falami i trzymać się kursu”.

Czyli czasami Bóg mówi do mnie. Innym razem ja mówię do Boga. Myślę, że doskonała modlitwa rodzi się w tych właśnie spontanicznych momentach. Kiedy czujemy konieczność: „Muszę porozmawiać z Bogiem” lub „Muszę zamilknąć” albo „Muszę być teraz tylko sam ze sobą, aby pozwolić Mu spotkać się ze mną”. Tego nie da się opisać. To trzeba poczuć.

Możemy rozwijać rodzaj duchowego czucia, które pozwoli nam określić, kiedy powinniśmy rozmawiać z Bogiem, narzekać, wyplakiwać się przed Nim, dziękować Mu, albo kiedy powinniśmy zamilknąć i pozwolić Mu pocieszać nas, kiedy daje nam natchnienie, które pokazuje nam sens życia.

*Podkreślałeś powagę sytuacji środowiska naturalnego. Czy ze wsparciem duchowości można mieć większą nadzieję na odwrócenie tej niebezpiecznej dla nas sytuacji?*

Powinniśmy myśleć o tym w kategoriach fizyki kwantowej. Materia w niej nie istnieje, wszystko jest energią. Materia jest po prostu energią wysoce skondensowaną. A energia organizuje się w sieci. Podstawowe prawo zachowania energii mówi, że wszystko jest ze sobą ściśle powiązane. Ze wszystkich energii duchowa jest prawdo-



fot. wccm.org

podobnie najsilniejszą. Możemy dbać o jej wzrost. Ona swym oddziaływaniem wykracza poza nas i przenika inne systemy energetyczne i je wzmacnia. W moim rozumieniu mistycy i kontemplatycy to ci, którzy dokonują rewolucyjnych zmian na poziomie molekularnym, są to takie ciche rewolucje. W ciszy wytwarzają energię, która jest niezbędna do tego, aby małżeństwa się nie rozpały, która zapewnia bojownikom o sprawy społeczne przejrzystość działania, trzyma polityka z dala od korupcji

i pozwala nadal służyć ludziom. Wszystkie rodzaje działalności ludzkiej są źródłem energii, które krążą. Mistycyzm i kontemplacja są więc głównymi źródłami pozytywnych energii, które mogą leczyć naszą chorą planetę i będą wzmacniać wszystko, co dobre, jasne, ludzkie i święte.

Tłum. Małgorzata Adrianowicz

**LEONARDO BOFF** teolog, filozof i pisarz, były franciszkanin znany przede wszystkim ze swojego aktywnego wsparcia dla ludzi biednych i idei ochrony środowiska naturalnego. Zwolennik i propagator teologii wyzwolenia, przez co m.in. poczuł się zmuszony do odejścia z zakonu, autor wielu książek z zakresu teologii, duchowości, filozofii, antropologii i mistycyzmu, uhonorowany nagrodą Right Livelihood Award za działalność w ubogich społecznościach na rzecz ochrony środowiska i sprawiedliwości społecznej.

**FREI BETTO** Carlos Alberto Libânio Christo, OP, znany jako Frei Betto, brazylijski pisarz, działacz polityczny, teolog wyzwolenia i dominikanin. Był więziony przez cztery lata przez dyktaturę wojskową za przemyt osób z Brazylii. Jego uwięzienie było częścią trwającej serii ataków na członków Kościoła katolickiego przez rząd. Pracował na rzecz wyeliminowania głodu w Brazylii, brał udział w różnych międzynarodowych akcjach poprawiających porozumienie między marksizmem a chrześcijaństwem.

## DRODZY PRZYJACIELE!



fot. wccm.pl

**W** tym roku jak zawsze, ponadczasowa historia Bożego Narodzenia przemawia i oświeca słuchające serca swą prostotą i niezgłębioną tajemnicą tego, co opowiada. Tak też historie naszego życia, można by opowiedzieć w kilku słowach, ale żadne słowa nie potrafią wyrazić znaczenia naszych radości i cierpienia, niepowodzeń i odkryć. Postacie Maryi i Józefa, Jezusa i pasterzy to obrazy ludzkiej ułomności – jakże daleko im do światowych mocarzy. A przecież to przez nich i wokół nich objawia się obecność Boga w Jego Słowie w ciszy, która zrzuca władców z tronów i upokarza nasze hałaśliwe ego.

W betlejemskim opowiadaniu znajduje się zarówno łagodność i moc. Jest ono pełne emocjonalności, a jednak kontemplujemy w nim Rzeczywistość, która przenosi nas poza sentymentalizm i emocje do miejsca prawdy i miłości, w którym spełniają się wszystkie pragnienia, gdzie wszystko co niekompletne osiąga doskonałość i spełnienie.

Niech cisza medytacji najbliższych dni wzbogaci naszą Wspólnotę i pomoże nam – w naszych małych grupach medytacyjnych, wspólnotach narodowych i naszym programie Meditatio – dzielić się uzdrawiającą i ożywiającą obecnością Wcielonego Słowa ze wszystkimi, których spotkamy na drogach naszych powołań. Zabierzmy ich w sercach na naszą pasterkę.

A joyful and wondrous Christmas!

Laurence Freeman OSB

*Niech Tajemnica Ukrytego między nami będzie dla Was źródłem głębokiej radości i pokoju na czas świątecznych dni i nadchodzącego Roku.*

Redakcja Kwartalnika



# SYMBOLIKA ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

## Z doktorem Zenonem Waldemarem Dudkiem rozmawia Maja Jaszewska



Giotto di Bondone: „Adorazione dei Magi”

**N**arodziny Jezusa i towarzyszące temu okoliczności opisane są tylko w dwóch Ewangeliach i to dość pobieżnie. Jak Pan myśli, dlaczego bez względu na stopień religijności ludzie tak żywo przeżywają święta Bożego Narodzenia?

Zatrzymałbym się przy użytym przez panią określeniu – tak żywo. Otóż symbolika tych świąt dotyczy samych podstaw życia. Można powiedzieć, że mit narodzin Boga w pewnym sensie jest powtórzeniem mitu stworzenia świata. Jest pewną analogią do stwarzania rzeczywistości od podstaw. Narodzenie się Boga przynosi nowe zdefiniowanie świata w porządku duchowym. To najważniejsze zapewne doświadczenie graniczne człowieka, w którym konfrontuje on tajemnicę życia i wszelkiego istnienia z tajemnicą śmierci.

Gdybyśmy spojrzeli na Boże Narodzenie jak na wydarzenie mitologiczne, wówczas możemy powiedzieć, że fakt narodzin Boga stwarza okazję do tego, żeby zarówno ludzkość, jak i pojedynczy człowiek na nowo włączyli się w kosmiczny porządek.

Kultura, która w sposób metaforyczny nie przeżywa cyklicznie mitu narodzin całego kosmosu, popada w regres, kieruje swą uwagę w stronę spraw doraźnych, degeneruje się.

Boże Narodzenie ukazuje archetyp życia, który wymyka się ludzkiemu rozumieniu, jest tzw. ideą aprioryczną, która istnieje niejako od samego początku. Idea narodzin

Osoby Absolutnej, wykraczającej swą istotą poza kategorie racjonalne, obejmuje swym znaczeniem nie tylko jednostkowe życie, ale życie i świat jako całość. Jest ideą ukazującą stwarzanie świata od nowa i pozwala nam na uprzytamnianie sobie prawdy wszechświata nie tylko w jego materialnym wymiarze, ale też i duchowym. Rodzący się Bóg przywołuje perspektywę niebiańską, czyli duchową, i wskazuje człowiekowi na byt pozamaterialny, przekraczający ograniczenia fizyczne i biologiczne. A jednocześnie ten byt wykraczający poza życie i śmierć zostaje przecież wcielony, jest postrzegalny i doświadczalny.

*Można powiedzieć, że Boże Narodzenie spina dwa kierunki: wertykalny – Bóg zstępuje z nieba na ziemię – i horyzontalny – człowiek wędruje ku stajence.*

Tak, a gwiazda, która go prowadzi, łączy te przestrzenie. Ona symbolizuje niebo, ale też i naszą wewnętrzną jaźń, która pozwala nam w tym materialnym fizycznym obiekcie kosmicznym dostrzec kierunek duchowego rozwoju wiodący do Absolutu. To nie jest gwiazda, która tylko świeci jako ciało fizyczne, ona również świeci światłem ducha. Można ją przyrównać do mandali, której zewnętrzna forma jest tylko wyrazem duchowej przestrzeni.

*Za gwiazdą podążają trzej magowie, mędrcy. Być może byli astrologami z Babilonii, bo tam ta nauka była bardzo rozwinięta.*

W świetle wiedzy, jaką mamy o starożytności, wiemy, że astrologia była nauką łączącą się z precyzyjną wiedzą o kosmosie, a nie tylko wróżbiarstwem. Ówczesni astrologowie bacznie obserwowali ruchy gwiazd, wnikliwie badali kosmos, co pozwalało starożytnym tak skutecznie poruszać się po morzach czy pustyni. Można więc przypuszczać, że zmierzający do stajenki magowie byli mędrkami i jako ludzie głębokiej wiedzy mieli świadomość ograniczeń ludzkiego rozumu, znali kres granic fizycznych, ale byli też ludźmi religijnymi. Starożytny świat rozwijał naukę, ale nie detronizował myślenia religijnego. Bo pełnia doświadczenia rzeczywistości prowadzi każdą kulturę i tradycję do myślenia religijnego i mitologicznego. To myślenie wykracza poza materię i stwarza ideę nieskończoności i bytów niematerialnych. Kultura, którą przekazujemy z pokolenia na pokolenie, pokazuje, że człowiek uczestniczy w jakimś pozamaterialnym proce-

sie, który pozwala mu tworzyć symbole, sztukę, mity oraz dziedziczyć duchową energię, która towarzyszy temu tworzeniu.

Można więc powiedzieć, że trzej magowie, będąc fizykami, byli jednocześnie metafizykami. W czasach narodzenia Jezusa był niezwykle układ planet i oni jako ludzie wiedzy i nauki mieli tego świadomość, ale jednocześnie jako osoby głęboko duchowe zdawali sobie sprawę, że to niezwykle wydarzenie ze świata materialnego odpowiada jakiemuś napięciu, oczekiwaniu w świecie ducha. A przecież był to czas kryzysu, załamywania się istniejącej kultury, czas, w którym ludzie czekali na Mesjasza, tęsknili za odrodzeniem całej rzeczywistości.

*Trzej mędrcy – magowie symbolizują połączenie świata nauki ze światem ducha?*

Magowie nie są nawiedzonymi szaleńcami. Jako ludzie nauki wiedzieli zapewne, gdzie znajduje się Jowisz a gdzie Wenus, ale jednocześnie potrafili poczuć wewnętrzny impuls szukania Boga czy nowego bohatera, który będzie tak silny duchowo, że zmieni świat. Ich mądrość polegała na tym, że potrafili dostrzec część zdarzeń fizycznych jako inspirację do refleksji metafizycznej.

Niemal do XVII wieku astrologia była wykładana na europejskich uniwersytetach, była elementem studiów medycznych. Współcześnie obraz nauki jest kompletnie zafałszowany, traktuje się ją jako oręż w walce z ciemnością a z tą utożsamia się religię i myślenie mityczne. Tymczasem te dwa porządki uzupełniają się a nie są ze sobą sprzeczne. Astrofizyk nie ma argumentów ani narzędzi, aby zbadać i wypowiedzieć się na temat świata pozamaterialnego. Straciliśmy tę zdolność łączenia porządków, jaką reprezentowali trzej magowie, którzy byli baczni obserwatorami rzeczywistości, ale wiedzieli, że za jej dostępnym człowiekowi wymiarem istnieje tajemnica, którą możemy przeczuć, ale rozumem jej nie ogarniemy. Postęp nauki, w tym psychologii, przesuwa tę granicę, ale jej nie usuwa.

Świat ludzki i świat boski przenikają się, ale nie można jednego zastąpić drugim. Są nierozdzielne, a jednocześnie dzieli je nieskończona odległość. Królestwo niebieskie, o którym mówił Jezus, nie jest jakąś arkadią położoną wśród pięknej przyrody, ale zupełnie innym porządkiem, który możemy jedynie odnieść do tej rzeczywistości, którą znamy.

*Skąd w nas pomimo wszelkich ograniczeń ta zdolność do wyobrażenia sfery ducha?*

C.G. Jung powiedział, że ta pozaracjonalna sfera jest zakorzeniona w nieświadomości zbiorowej, którą uznaje za tzw. psychikę obiektywną, a ta jest szeroko otwarta na całą rzeczywistość. W naszej nieświadomości dzieją się procesy, które zmieniają nas bez udziału naszej woli. Przejawem tego zjawiska są sny. Możemy je obserwować

i odczytywać na poziomie funkcjonowania mózgu, a więc jako procesy fizjologiczne, ale tradycja różnych kultur dowodzi, że pojawiające się w snach symbole mogą być odczytywane jako dary od bogów, a mówiąc językiem jungowskim jako archetypy ujawniające w ten sposób swoją moc i ponadczasową mądrość. Przychodzące z naszego wnętrza sny, a więc z poziomu nieświadomości, wpływają na nasze uczucia

i generują różne tęsknoty, które kształtują najgłębsze wnętrza i możliwości człowieka.

*W starożytnej Grecji prorocze sny w świątyniach Asklepiosa były elementem procesu uzdrawiania chorych.*

Zarówno wizje na jawie, jak i wizje senne zawierają znaki i symbole mówiące nie tylko o tym, co się dzieje z nami, ale też tłumaczące złożoność rzeczywistości. Wiedza przenika się z wiarą, fizyczność z metafizycznością. O tym świadczą sny.

*Józefowi przysnił się anioł tłumaczący mu, żeby nie oddalał Maryi, bo dziecko, które ona nosi poczęte jest z Ducha Świętego.*

Józef jak każdy człowiek był zakorzeniony w zwyczajach i normach swojej społeczności i swojego czasu. Potrzeba było innego rodzaju doświadczenia, aby ukazał mu się wspomniany przez panią wertykalny wymiar wydarzenia. Tylko transcendentny przekaz mógł Józefa otworzyć na prawdę, że fakt narodzin syna ma wyjątkowe znaczenie w wymiarze metafizycznym. Sen ukazał mu kosmiczną skalę tego wydarzenia. Nie da się takiego czegoś ogarnąć rozumem, można tylko uwierzyć.

I tylko sen mógł mieć taką siłę oddziaływania, żeby obezwładnić rozum, który zawsze oczekuje dowodu i logiki lub opiera się na zaufaniu do tradycji.

Narodzenie się Boga przynosi  
nowe zdefiniowanie świata  
w porządku duchowym.  
To najważniejsze zapewne  
doświadczenie graniczne  
człowieka, w którym konfrontuje  
on tajemnicę życia i wszelkiego  
istnienia z tajemnicą śmierci.

Ale nie każdy człowiek jest w stanie przyjąć taki przekaz. Jeśli dusza jest martwa, człowiek może zwariować, gdy ukaże mu się taka głębia metafizyki. Tylko osoba głęboko pokorna, o rozbudzonej wrażliwości jest w stanie wsłuchać się w prawdę z innego niż ziemski wymiaru i przyjąć ją w siebie. Można powiedzieć, że Józef otworzył się na transcendentny wymiar rzeczywistości i to go przemieniło, uspokoiło i pozwoliło wejść w boską rzeczywistość bez przymusu rozwikłania jej porządku.

*Podobnie ufnie przyjęła ten metafizyczny przekaz Maryja w momencie zwiastowania.*

Tak, oboje z Józefem wykazali się wielką pokorą. To pozwoliło im uczestniczyć w tej prawdzie duchowej, która rozpoczęła się w chwili poczęcia Jezusa.

Ale nawet im ta prawda objawiana była etapami i tylko częściowo. Zostali wybrani, bo potrafili otworzyć swoją duszę i wrażliwość na to wydarzenie. Co więcej, wpatrzyli się ufnie i wiernie w tę prawdę.

Rozum, który wie, że nie wystarcza sam sobie, że istnieje świat tajemny, którego nie pojmie, potrafi się otworzyć na myślenie religijne, które jest naszym przewodnikiem w rzeczywistości mitologicznej.

*Często można się spotkać z próbą ściśle naukowego podejścia do życia i osoby Jezusa...*

Jedną z najbardziej prymitywnych form z psychologicznego punktu widzenia jest snucie spekulacji, że Jezus był szaleńcem, człowiekiem chorym na schizofrenię. Jest to wyjątkowo prostackie manipulowanie wiedzą historyczną i psychologiczną. Wielokrotnie zresztą też stosowane wobec ludzi mówiących trudne prawdy, widzących rzeczywistość w pogłębiony sposób i łamiących schematy.

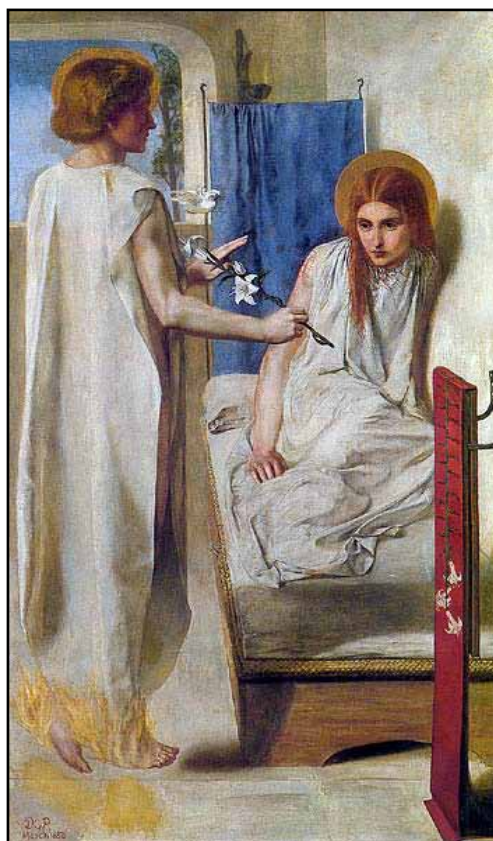
*W opisach zwiastowania i narodzin Jezusa dużą rolę odgrywają anioły. Anioł przychodzi we śnie do Józefa, zwiastuje Maryi, pojawia się pasterzom. Co symbolizują ta figury?*

Anioł jest pośrednikiem pomiędzy rzeczywistością metafizyczną, duchową a światem widzialnym, materialnym. Jego zadaniem jest interwencja w postaci zakazu czy nakazu. Swoim posłannictwem zmienia rzeczywistość.

Przez to, że anioł przybiera postać na kształt ludzkiej, może wzbudzić w człowieku zaufanie, poczucie bliskości. Warto jednak zwrócić uwagę, że ci emisariusze boskich planów działają w jedną stronę, idą do człowieka, aby mu objaśnić nową rzeczywistość. Ich przekazów się nie komentuje, nie dyskutuje się z nimi. Anioł jest postacią tajemniczą, przynosi posłanie i znika. Pozostawia nas z całą ograniczonością w obliczu prawdy objawionej. Nie zanosi naszych pytań, wątpliwości czy sprzeciwu wobec tajemnicy Boga.

*Zostawia nas z nową rzeczywistością, ale jednocześnie otwiera nam na nią oczy...*

Jego wskazówki dla człowieka wrażliwego duchowo są bardzo czytelne. Przedstawia konkretne wyzwania, z którymi człowiek musi się uporać. Bo sensem życia duchowego i religijnego nie jest jakaś emigracja w świat metafizycznych doznań, ale głębsze zrozumienie konkretnej, realnej rzeczywistości, w której przychodzi nam żyć. Wsłuchując się w istotę anielskich przekazów, można powiedzieć, że anioł jest w pewnym sensie metaforą naszych, ludzkich losów. My też jesteśmy przechodniakami posłanymi, aby wypełnić jakąś misję. Oczywiście na mniejszą skalę, w wymiarze ziemskim, ale również jesteśmy posłańcami.



Dante Gabriel Rossetti, Ecce Ancilla Domini.

*Zdarza się, że spotkanie z aniołem budzi też lęk. Pasterze się wystraszyli. Dlaczego?*

Obcowanie z tajemnicą budzi zarówno fascinosum jak i tremendum. Taka jest natura przeżycia religijnego. Te dwa elementy czynią nas zdolnymi, by z jednej strony nie bać się życia, a z drugiej nieustannie być nim zadziwionym. Odczuwać radość, ale ze świadomością końca.

Można powiedzieć, że strach pasterzy brał się z niepewności wobec nieznanego. Przeczuli, że nadchodzi nowa epoka, a jednocześnie żywili nadzieję, że to nowe przyniesie pocieszenie i zbawienie.

*W symbolice Świat Bożego Narodzenia dużą rolę odgrywa ubóstwo. Dość przypomnieć kolędę „Mizerna, cicha, stajenka licha...” czy „Ach ubogi żłobie...”*



Można tu przywołać jedną z definicji sztuki mówiącą o tym, że małe jest piękne. To ubóstwo ukazuje nieskończoną odległość między światem duchowym a materialnym. Pamiętając o ubóstwie, respektujemy kruchość ludzkiego życia, ograniczenia naszego rozumu, nietrwałość ciała. Paradoksalnie ubóstwo warunków, w jakich przychodzi urodzić się Bogu, uświadamia nam jego moc. Piękno tej prostoty jest metaforą ducha, wzniosłości i nieograniczonego szczęścia. A to wszystko nie potrzebuje błyskotliwej oprawy. Perła jest perłą ze względu na nią samą, a nie dzięki oprawieniu w złoto. Pokora uczy widzieć gwiazdy, boskość i niezwykłość w stajence, cichym mroku, drobnej gwiazdce na niebie, jagnięciu i milczącej wędrownicy mędrców na powitanie Zbawiciela.

*Jak mówią słowa wielu kolęd stajenka jest na uboczu, a przy niej pierwsze pojawiają się zwierzęta i pasterze.*

W swojej istocie stajenka czy grotka jest mieszkaniem zwierząt, a nie ludzi. To pokazuje, że zbawienie przychodzi

nie z centrum ludzkiego świata, lecz z peryferii, niejako z zewnątrz, od świata natury. Kiedy świat zamiera a ludzka dusza twardnieje, wybawienie przychodzi od strony nieświadomości, z samego serca życiowej energii.

Każda wielka zmiana rzeczywistości, pojawienie się nowego boga ma miejsce na obrzeżach. Świat rządzony ludzkimi regułami w pewnym momencie kostnieje a ludzie zamieniają się w automaty społeczne. Takimi automatami byli choćby faryzeusze, mniemając, że są uosobieniem ludzi religijnych. Magowie, pasterze, zwierzęta symbolizują tych, którzy są poza centrum władzy, a żyjąc na obrzeżach świata, nieskażeni jego skostnieniem, zachowali ostrość widzenia. Funkcjonują blisko natury. W większości mitów granicznym doświadczeniem ludzi towarzyszy jakieś zwierzę. Aniołowie też przecież noszą skrzydła a więc atrybuty zwierzęce. A same zwierzęta, przemawiając ludzkim głosem w wigilijną noc, stają się naszymi aniołami nośnikami duchowych przekazów.

*Choć mówi się o Maryi, Jezusie i Józefie – święta rodzina, to warto zwrócić uwagę, że nie była to rodzina idealna. W oparciu o wiedzę na temat ówczesnej obyczajowości, możemy snuć przypuszczenia, że rodzina ta borykała się z dużymi wyzwaniami. Plotki o zdradzie, nieślubnej ciąży, groźba ukamienowania Maryi. W starożytnym Izraelu córki były mocno strzeżone i rzadko wychodziły z domu. Chodziły w długich sukniach i z zasłoniętymi twarzami. Zachowanie*

*dziewictwa do momentu zaślubin było bezwzględnie przestrzegany zwyczajem. Być może pomówieniom nie było końca, być może Jezus jako dziecko borykał się z odrzuceniem, a za jego plecami szeptano, że jest dzieckiem nieślubnym...*

W tzw. przeciętnej rodzinie, normalnej pod względem statystycznym i obyczajowym, może się wychować prawy, ale zwykle będzie to przeciętny człowiek. Nikt wielki w takiej rodzinie się nie urodzi, bo zaspokajając wszystkie potrzeby, nie zmusza ona do poszukiwania nowej definicji rzeczywistości.

Natomiast zranienie, wykluczenie społeczne, poczucie zagrożenia powoduje, że dziecko albo zejdzie na złą drogę i się zdegeneruje albo wzniesie się na wyżyny ducha i odbuduje nie tylko siebie, ale zmieni rzeczywistość w makroskali.

W każdych czasach potrzebujemy bohaterów i zbawców a ci wyrastają z dzieci, które odniosły różnego rodzaju emocjonalne zranienia a więc były

odrzucone, zmagaly się z lękiem i krzywdą. Dziecko, które stało się ofiarą systemu głupoty i braku wrażliwości a jednocześnie samo jest wyjątkowo uzdolnione i wrażliwe, może wyzwolić w sobie silne mechanizmy oporu przeciwko złu. Nie poprzestaje jednak na tym, chce zmienić cały świat. Ludzie, którzy w dzieciństwie doznali krzywd są jako dorośli niezwykle uwrażliwieni na sprawiedliwość.

Spójrzmy na wielkich duchem i mitycznych bohaterów, którzy zadecydowali o kształcie naszej kultury – Mojżesz, jako dziecko został wrzucony do Nilu, Edyp był porzucony przez ojca na pustkowiu i wychowany przez pasterzy, czy całe życie prześladowany przez Herę Herakles. Są to postaci tragiczne, które od początku mają wpisane w życie cierpienie, ale ich siły duchowe powodują, że z czasem wyrastają na dojrzałych i silnych duchem ludzi, którzy przyczyniają się do odrodzenia ludzkości, zmieniają parametry myślenia, redefiniują wartości i wyznaczają nowe granice norm.

Możemy przypuszczać, że niezwykła wprost wrażliwość Jezusa na ludzi wykluczonych brała się zarówno z jego boskiego wejrzenia w rzeczywistość jak i z faktu, że sam jako dziecko mógł być w jakimś stopniu traktowany jako bękart i był wykluczony społecznie.

*Dlaczego Pana zdaniem Słowiańszczyzna – w odróżnieniu od Europy Zachodniej – w sposób tak pełen mistycyzmu obchodzi wigilię Świąt Bożego Narodzenia?*

Nasza część Europy jest cywilizacją lasów, łąk i pól. Nigdy nie byliśmy cywilizacją miejską, dominował u nas rytm życia ściśle związany z przyrodą. Cywilizacja Zachodu to niemal od 2 tysięcy lat ośrodki miejskie a w nich społeczeństwa żyjące rytmem regulowanym przez prawo stanowione.

Słowiańszczyzna nadal nosi w sobie dużo pierwiastka kosmicznego. My jeszcze czujemy naturę i kosmos. Ludzie miasta zatracili tę więź, oni się uczą jej na nowo, dbają o klimat, organizują działania proekologiczne. Nasz pejzaż religijny, bogaty w różnego rodzaju pielgrzymki, kultury świętych czy kult maryjny, jest wyrazem starych obrzędów o pogańskich korzeniach. Pozostała w nas dawna tęsknota, aby obrzędem przywołać inny wymiar...

*Nawet dobór potraw na wieczerzę wigilijną, choć często dla wielu będący już tylko wyrazem pielęgnowania tradycji, miał za zadanie przywołać ten inny wymiar. Choćby potrawą z makiem, który symbolizuje zaświaty i dusze zmarłych.*

Kolacja wigilijna nie jest zwykłą kolacją. Można powiedzieć, że poprzez tę ucztę składamy ofiarę. Dzielenie się opłatkiem to element mitu i rytuału ofiary Jezusa. W tej pełnej symboliki ceremonii splata się uniwersalne misterium z historycznym przekazem religijnym. Na ten moment zamieniamy się w kapłanów dotykających dzięki przekazywanym od pokoleń rytuałom świata tajemnicy. W ten wieczór każda potrawa symbolizuje cały wszech-

świat i nawet w jej sposobie przyrządzania ukryty jest pewien mit życia i stworzenia. W oczekiwaniu na boskie narodziny całkowicie podporządkowujemy się wydarzeniom kosmicznym, to rytm przyrody wyznacza kolejne etapy wigilijnego wieczoru. Zasiadamy do stołu wraz z pierwszą gwiazdą, po raz kolejny z rzędu wyruszamy po północy do stajenki powitać nowo Narodzonego.

I co ważne, w tym momencie radosnego oczekiwania, obecny jest również ból. Obrazuje go dodatkowe nakrycie, które symbolizuje, że tajemnica, samotność, choroba, bieda czy śmierć są też częścią tego świętowania. Znaczącą cechą pełni jest jakiś brak. I jest to głęboka prawda psychologiczna i metafizyczna, którą podkreślał C.G. Jung mówiąc, że szczęście to nie jest doskonałość. Bóg nie jest „tylko” doskonały, bo gdyby był, nie mógłby wówczas być dla człowieka, który jest istotą ułomną, słabą i cierpiącą.

Chcąc być blisko człowieka, Bóg przyzwala na ten brak, ale jednocześnie ogarnia go swoją wszechobecną istotą.

Źródło: Jednota. Pismo religijno – społeczne poświęcone polskiemu ewangelicyzmowi i ekumenii. Nr 12. 2011

**DR ZENON DUDEK** psychiatra, psychoterapeuta, autor książek i artykułów z zakresu psychologii Junga, analizy marzeń sennych, psychologii kultury, wykłada psychologiczną interpretację dramatu w Laboratorium Dramatu. Redaktor Naczelny kwartalnika „Albo albo. Problemy psychologii i kultury”. W przygotowaniu książka „Psychologia mitów greckich”.



Zofia Stryjeńska - Kolędniczy

# Z ŻYCIA WSPÓLNOTY

## Jesienne Rekolekcje Medytacji Chrześcijańskiej „Aby we wszystkim był Bóg uwielbiony - żyć Regułą Św. Benedykta.”



fot. Małgorzata Helńska

**K**to ma uszy, niechaj słucha, co mówi Duch do Kościołów. Zwycięzcy dam manny ukrytej i dam mu biały kamyk, a na kamyku wypisane imię nowe, którego nikt nie zna oprócz tego, kto (je) otrzymuje.

Ap 2,17

Tegoroczne jesienne Rekolekcje Medytacji Chrześcijańskiej grupa szczecińska działająca przy klasztorze ojców dominikanów zorganizowała w Łukęcinie w dniach 12-14 października 2012 w domu zakonnym ojców paulinów. Organizacją zajął się Stefan Łowicki, pomagała mu żona Dorota i synowie. Konferencje głosił oblat benedyktyński WCCM-u Maksymilian Kapalski, który przyjechał do nas aż z Cieszyna. Na rekolekcje przybyło 28 osób (w tym 6 małżeństw i 3 dzieci) z różnych części kraju (Łodzi, Jeleniej Góry, Kołobrzegu, Gdańska...) oraz z Niemiec (Polacy mieszkający na stałe w Hamburgu). Grupa była mieszana, niektórzy po raz pierwszy uczestniczyli w medytacjach, inni już od dawna medytują. Było to wspaniałe, że razem stworzyliśmy na te trzy dni wspólnotę ludzi, których łączyło poszukiwanie Boga w ciszy. Wszyscy stali się dla mnie bardzo bliscy, choć tak naprawdę niewiele o nich wiedziałam. Medytacja to trwanie w ciszy, wspólnych rozmów było bardzo niewiele, a Paulina i Maksymilian przypominali, by pobyć samemu w ciszy i z tą ciszą w sobie się zmierzyć. U ojców paulinów mieliśmy do tego komfortowe warunki, jako że byliśmy jedynymi gośćmi w ich domu. Ojcowie gościli nas z dużą życzliwością, cierpliwością i zrozumieniem. Kuchnię dostosowali do naszych

potrzeb i gustów. Otwarci byli na sugestie żywieniowe i organizacyjne. Kościołem, klasztorem i domem rekolekcyjnym opiekuje się 2 ojców i jeden brat zakonny, to oni wraz z panią kucharką przygotowywali nam posiłki. Naprawdę mieli co robić. Dawali przy tym budujący przykład wspólnoty ewangelicznej.

Konferencje prowadzone przez Maksymiliana były porządkowane kilku tematami wiodącym.

„Porzucić ego by wrócić do siebie”

Powrócić do siebie, czyli poznać siebie, porządkując w sobie całe zamieszanie świata, które nas gna w różne, często przeciwstawne strony. Zaprowadzić wokół i w sobie ład czasu i przestrzeni. Bo im więcej mamy ciszy w sobie, tym mniej jesteśmy zależni od hałasu i zamieszania na zewnątrz. W ciszy porządkują się nasze sprawy i nasze życie - mówił Maksymilian. Cisza jest esencją stanu naszego umysłu, w niej odnajdujemy siebie naszym sercem. Maksymilian odwoływał się do badań naukowych nad sercem, które stwierdzają, że serce wytwarza pole elektromagnetyczne. Potrafi przesłać fale na wiele kilometrów. To nasze emocje wpływają na rodzaj tych fal.

Czy zatem "efekt motyla" wytwarzamy w swoim sercu? Gdy jest w nas smutek, niepokój, ciągły pośpiech, cisza nie może się w nas przebić, wtedy gubimy sens... Gdy zaś budujemy i chronimy ciszę w nas i żyjemy w uładowanym czasie i uporządkowanej przestrzeni, wtedy chronimy się przed wpadnięciem w pętlę działalności.

„Uważność - droga do środka”

Ćwiczeniem w uważności były spacer medytacyjny na świeżym powietrzu, czy podczas deszczu w długim korytarzu domu rekolekcyjnego. Każdy z nas, jeden za drugim w skupieniu, ciszy i uważności podążał krok w krok za osobą poprzedzającą, starając się dostosować swoje tempo i ruch do niego. Jak mrówki maszerujące jedna za drugą. Znamy tylko niewielką część rzeczywistości która nas otacza. Uważność to droga do środka, którą można osiągnąć poprzez 3 prawa benedyktyńskie: zmianę obyczajów, czyli staranie się o zmianę nawyków i przyzwyczajień, wewnętrzną stałość i uważność w każdym aspekcie życia. Być uważnym to zauważać i troszczyć się o tą





fot. Małgorzata Hełińska

chwile która właśnie jest. Uważność to ucho serca. Tak trudno mieć serce słuchające, ale jednocześnie jak dobrze spotkać kogoś, kto nas wysłucha. Maksymilian podkreślał że droga do Boga wiedzie przez ciszę i przez uważność (czyli przez tu i teraz). Uważność to szacunek nie tylko dla człowieka, ale dla całej przyrody ożywionej i nieożywionej. Jeśli wczuję się w sytuację żywych stworzeń poczuję i zobaczę jak bardzo jesteśmy sobie bliscy. Bliźni to ten, co jest blisko, to też zięba czy sikorka na chodniku, to nasi bracia mniejsi jak mówił św. Franciszek. Św. Benedykt mówił o szacunku dla sprzętów i przedmiotów, ponieważ są dziełem pracy ludzkiej. Uważał, że wszystkie sprzęty należy tak traktować, jak sprzęty liturgiczne. Uważność to bardzo dokładne wykonywanie nawet drobnych czynności, które po wykonaniu okazują się niezbędne. W obecnych czasach nastawionych na ciągłe zdobywanie, uważność jest bardzo pożądaną cnotą. Jeśli nie widzimy i nie szanujemy bliźniego, to jak możemy szanować Boga którego nie widzimy? A przecież jedynym celem życia jest poznać Boga! - prawdziwie! Takim jakim jest. Maksymilian zapytał nas z uśmiechem: "Jak wygląda gęś?" – „Gęś wygląda oczami”.

### Mój biały kamyk

Zastanawiałam się więc ...- jak wygląda mój Bóg? - chyba wygląda ciszą..., a cisza to harmonia i równowaga. Mój Bóg w tym jest. Równowaga między modlitwą, pracą, domem, rozwojem duchowym. To moje ja odkryte w głębszej ciszy, która uwalnia od trosk, planów i natrączywych wspomnień. Cisza daje pokój w sercu. Biały kamyk medytacji mam w sercu i daje on pełnię pokoju radość i ufność czyli nadzieję w Bogu. Biały kamyk znalazłam na plaży. Długo go szukałam, byłam wymagająca, wiele odrzucałam. To musiał być kamień w którym „zobaczę siebie”.

Noszę go w kieszeni płaszcz. Codziennie idąc do pracy obracam go w palcach, nagrzewam w dłoni. W sercu odzywa się rytm oddechu, cichy szum fal i słowo Maranatha. Ciche i potężne, harmonizujące mnie ze wszystkim dookoła ludźmi, miastem, przyrodą, wszechświatem. Czuję to mocno, wręcz namacalnie. Tak samo jak dotykam białego, kanciastego kamienia z plaży w Łukęcinie, Bóg jest ze mną. Maranatha jak droga - prowadzi.

Medytacja pociąga, gdy w nią wejdziesz, a raczej gdy ona w ciebie wejdzie. Poczujesz, że nie możesz się doczekać na kolejne spotkanie, to chyba tak, jak zakochanie. Siedzisz w ciszy, Maranatha brzmi we mnie, jak wiatr w liściach drzew lub w łanach traw na bieszczadzkiem zbożu... Zapiera dech... milczę. Brzmi Maranatha, a ja czuję się szczęśliwa tą chwilą. Bywa, że trwa bardzo krótko, bo wcześniej długo przepływają przeze mnie różne rozproszone myśli, zadania, problemy, wspomnienia. Jak obłoki gnane po niebie nachodzą na siebie, gromadzą się, nie dają spokoju, męczą jak bałagan w pokoju. Cierpliwie czekam, czekam, aż myśli odpłyną. Maranatha je porządkuje, wygładza, układa warstwami w odpowiedniej szufladzie. Już jest porządek.

Każdy z nas przybywający na rekolekcje jest inny i zupełnie różne miał drogi wiodące do tego miejsca, w którym się spotkaliśmy. Siadamy na naszych drewnianych stołkach, poduszkach z łuską gryczaną albo na krześle. Razem trwamy w ciszy. Poczucie wspólnoty jest potrzebne każdemu z nas. Jakże jest to cenne. Dziękuję Wam, że razem byliśmy i jesteśmy.

Julia Kiziewicz

**JULIA KIZIEWICZ** jest oligofrenopedagogiem, nauczycielką plastyki dzieci głuchoniewidomych i bibliotekarką. Związana ze Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej przy Klasztorze oo. Dominikanów w Szczecinie.

## Szkoła Medytacji Wszyscy jesteśmy jak Marta z Betanii



Źródło: TVP Kielce Informacje 24.11.2012

### Szkoła Medytacji

W dniach 23-25.11.2012 roku odbyła się w Kielcach kolejna Szkoła Medytacji WCCM w Polsce. Pięćdziesięciu uczestników z całego kraju zgromadziło się w murach klasztoru o.o. Pallotynów na Karczówce. Rekolekcje podążyły śladami tradycji Medytacji Chrześcijańskiej od czasów nauczania Jezusa, poprzez Ojców i Matki Pustyni, „Obłok niewiedzy” i innych średniowiecznych mistyków do jej praktyki dnia dzisiejszego wg nauczania o. Johna Maina OSB. Skupiliśmy się na związku kontemplacji z naszym życiem, jak może ona wpisać się w nasze codzienne zadania i obowiązki. W jaki sposób możemy zintegrować Martę i Marię w nas, dwa aspekty naszego życia, by osiągnąć równowagę ducha i ciała?

Rekolekcje poprowadził Stefan Raynolds, wykładowca Georgetown University w Waszyngtonie i University of London, znawca mistycyzmu XIV wieku w Anglii. Stefan jest związany z WCCM od 1997 roku jako oblat benedyktyński Wspólnoty. Bogdan Białek, psycholog i redaktor naczelny magazynu Charaktery, przedstawił wyniki najnowszych badań psychologicznych dotyczących medytacji i jej związków z psychoterapią. Andrzej Ziółkowski, koordynator WCCM w Polsce, przybliżył uczestnikom postać ojca Johna Maina OSB i jego poszukiwania na drodze do pełni człowieczeństwa.

Uczyliśmy się, dzieliliśmy doświadczeniami i modliliśmy medytując...

### Wszyscy jesteśmy jak Marta z Betanii...

Moje rozważania na temat tegorocznej Szkoły WCCM, która odbyła się w pięknym klasztorze księży Pallotynów w Kielcach chciałbym zacząć od podzięko-

wania organizatorom, za przygotowanie tego wcale niełatwego przedsięwzięcia. Po to by Maria mogła siedzieć u stóp Pana, Marta musiała się nieźle przedtem nabiegać. Dziękuję więc Kochani za to, że wzięliście na siebie ten trud, to bieganie mimo, iż może czasami pojawiało się odczucie zniecierpliwienia i złości, że nikt nie pomaga. Teoretyzuje tu oczywiście, jednak tak też przecież być mogło.

Na Szkołę jechałem z wielkimi emocjami a to z dwóch powodów. Pierwszy powód – spotkanie ze współbratem w oblacji Stefanem Raynoldsem, prowadzącym tegoroczną Szkołę. A co więcej będzie on opowiadał dokładnie o tym co mnie najbardziej w całej historii Kościoła interesuje: o Ojcach Pustyni i średniowiecznych mistrzach teologii. Drugi powód

to nowicjat Bogdana, którego w imieniu o. Laurencja Freemana OSB miałem przyjąć do nowicjatu oblatów benedyktyńskich WCCM. Tak więc emocje, emocje ale też trochę niepewność czy wszystko zrobię jak należy.

Doszedłem jednak do wniosku, że jeśli uczestniczę w Szkole wobec tego wszystko co zrobię i czego doświadczyć powinienem przyjąć jako naukę. Tak się stało. Na tegorocznej Szkole byłem naprawdę uczniem klasy pierwszej, który tylko się przysłuchuje i obserwuje. Doświadczenie to wiele mi dało. Czasami rzeczywiście lepiej milczeć i uchodzić za mądrego niż się odezwać i rozwiązać wszelkie wątpliwości. Nie zaprzeczam, że już wiele razy miałem okazję te wątpliwości rozwiązać, tak więc tym razem milczałem. Tegoroczna Szkoła była dla mnie Szkołą słuchania i wyciągania wniosków. Oto do jakich wniosków doszedłem:

Po jakże żywej dyskusji na temat perykopy opowiadającej o Siostrach z Betanii (Łk 10.38-42) pomyślałem, że oto wszyscy jesteśmy Martami. Nie ma się co łudzić. Nikt nie jest Marią gdyż nikt jeszcze tak się nie zasłuchał, całym swym istnieniem, wszystkimi komórkami ciała w Obecność Chrystusa jak Maria. Jesteśmy Martą, o której ewangelista pisze, że „przystanęła” (tak dosłownie możemy przeczytać w tekście oryginalnym). Nikt w naszej dyskusji nie zwrócił na to uwagi, jednak to bardzo istotne dla nas słowo. Przystanęła. Przystanęła, gdyż była w ruchu (uwiła się). Jesteśmy Martami, a nasza codzienna Medytacja to właśnie owo przystanięcie przy Jezusie. Wyhamowanie w pędzie licznych obowiązków i posług.



Johannes Vermeer, Chrystus w domu Marii i Marty

Moje rozważania doprowadziły mnie też do wniosku, że wymieniając tak liczne demony z którymi zmierni się ojcowie pustyni możemy jednocześnie przeoczyć swoje, które nam jako Wspólnocie WCCM zagrażają. Trzeba więc ciągle badać duchy, czy są z Boga i powracać do nauki o. Johna Maina, którego pragnieniem - jak sądzę - było oddanie się modlitwie „ubogiej”, ufnie pójście za Słowem Bożym, bez wikłania się w ludzkie nauki. Dzięki takiemu prostemu praktykowaniu i rozumieniu modlitwy jaką jest dla nas Medytacja zrozumiemy, że całe nasze życie jest codzienne, a zarazem całe jest duchowe. Odkryjemy wówczas, że w tkance serca Marty pulsuje serce Marii.

Maksym Kapalski

**MAKSYMILIAN KAPALSKI** koordynator oblatów benedyktyńskich WCCM w Polsce. Rzeźbiarz i ikonopis. Kustosz Muzeum Śląska Cieszyńskiego.

## Jak organizowaliśmy wieczór z medytacją chrześcijańską w Krakowie i co z tego wynikło?



fot. Wojtek Iskierka

**J**ako grupa krakowska WCCM istniejemy od roku. Kiedy dowiedzieliśmy się, że jest możliwość zorganizowania w naszym mieście konferencji dotyczącej medytacji chrześcijańskiej, na której mieli wystąpić z wykładami benedyktyn o. Włodzimierz Zatorski (mistrz nowicjatu w Tyńcu, były przeor klasztoru, autor książek o tematyce duchowej, założyciel i wieloletni dyrektor wydawnictwa Tyniec) oraz koordynator WCCM w Polsce - Andrzej Ziółkowski, większość z nas miała, delikatnie mówiąc, pewne obawy.

Miejsce na konferencję udostępnili ojcowie augustianie w kościele św. Katarzyny Aleksandryjskiej, my natomiast

mieliśmy zostać współorganizatorami tego przedsięwzięcia. Do naszych zadań należało między innymi rozpowszechnienie informacji o spotkaniu i przybliżenie przybyłym naszej Wspólnoty.

Żadna z dziesięciu osób naszej grupy nie miała doświadczenia w prowadzeniu tego typu „akcji promocyjnych”. Większość z nas pracuje zawodowo i jest obciążona licznymi obowiązkami. Pojawiły się wątpliwości. Jak tu znaleźć czas na dodatkowe zajęcia? Poza tym Kraków oferuje wiele różnych propozycji kulturalnych każdego dnia i wydawało się, że „przebicie się” z ofertą wieczoru z medytacją chrześcijańską w sytuacji, gdy ludzie mają do wyboru





fot. Andrzej Ziober

mnóstwo innych atrakcyjnych możliwości będzie bardzo trudne. Z drugiej strony nie sposób było zaprzeczyć, że taka inicjatywa jest w Krakowie potrzebna. Mało kto wie o tym, że medytację można kojarzyć z chrześcijaństwem. Tymczasem coraz więcej osób czuje potrzebę podążania tego typu ścieżką duchową, ale rezygnuje z tego w obliczu nieprzychylnych opinii o medytacji wśród pewnych kręgów katolickich w Polsce.

Tak czy inaczej zdrowy rozsądek podpowiadał, że może się to wszystko nie udać. Miło jest spotykać się co tydzień i medytować w ciszy, natomiast takie „działanie” i „organizowanie” to zupełnie coś innego... Prawdę mówiąc, entuzjastycznie nastawiony do tej całej sprawy był głównie Andrzej Ziober, „dobry duch” naszej grupy. W zasadzie gdyby mógł, wziąłby na siebie całość obowiązków związanych z organizacją wieczoru, na spółkę z Ulą, naszą animatorką, drugim „dobrym duchem”.

Z niesamowitą energią zabrali się do pracy. Patrząc na ich zapał i determinację, nawet sceptycznie nastawione osoby (przyznając, że ja do takich należałam) stopniowo zaczynały coraz bardziej się angażować. Odkrywaliśmy, że pomimo braku doświadczenia, mamy pewne talenty, które mogą zostać wykorzystane. Wojtek opracował graficznie ciekawy i profesjonalny plakat informujący o spotkaniu. Dzięki temu dostaliśmy do ręki ważny „materiał promocyjny”, powodujący, że nasza konferencja zaczęła być postrzegana, jako wydarzenie warte uwagi. Około 200 plakatów zawisło w kościołach i różnych miejscach na terenie Krakowa. Poza tym udało się zamieścić informacje na popularnych portalach internetowych i Facebooku Tygodnika Powszechnego „Kościół Otwarty”. Zostały też przygotowane pakiety informacyjne, dotyczące WCCMu i naszej grupy, które później rozdawaliśmy uczestnikom spotkania.

Trochę już zmęczeni całą tą „akcją” z ciekawością oczekiwaliśmy na rozpoczęcie konferencji i zastanawialiśmy się czy nasze wysiłki przyniosą efekty czyli: Przyjdą czy nie przyjdą?

Przyszli. To, co zdarzyło się 26 listopada przerosło wszelkie oczekiwania... Wybrana na miejsce konferencji, gotycka kaplica św. Doroty, znajdująca się w kompleksie klasztorным augustianów, stopniowo zapełniała się ludźmi. W pewnym momencie zaczęło brakować wolnych miejsc, a ciągle dochodziły nowe osoby, tak że stało się konieczne dostawianie dodatkowych krzeseł. Ostatecznie cała kaplica została wypełniona „po brzegi” – naliczyliśmy w sumie około dwustu osób.

Spotkanie rozpoczęło się o godzinie 18. Zgromadzonych powitali w roli gospodarzy: prowincjał augustianów o. Wiesław Dawidowski oraz Ula Jajkowska – animatorka naszej grupy. Później kolejno odbyły się wykłady o. Włodzimierza Zatorskiego i Andrzeja Ziółkowskiego. Spotkanie zakończono krótką medytacją oraz serią pytań do prelegentów.

Ojciec Zatorski podkreślał, że medytacja wiąże się z trudem i dyscypliną, a kluczową rolę odgrywa tutaj bezinteresowna obecność przed Bogiem. Kto liczy na jakiegokolwiek korzyści – jest na niewłaściwej drodze. Prawdziwa medytacja powinna być „stratą czasu” dla Boga. Medytacja znacząco różni się od tzw. „modlitwy prośby”, gdzie koncentrujemy się na darach, które spodziewamy się otrzymać. W medytacji chodzi o spotkanie z Dawcą, a sam dar jest czymś drugorzędnym. W ciszy, powtarzając słowo - modlitwę, które ma nam pomóc w pozbyciu się ciągle powracających wbrew naszej woli myśli, zauważamy, że nie jesteśmy tymi myślami, one przychodzą „z zewnątrz” i nie dotyczą naszej prawdziwej istoty (o. Zatorski przytoczył słowa ks. Tischnera, który użył określenia „Ktoś mi myśli”). Dobra wiadomość dla medytujących jest taka, że stopniowo tak medytując możemy odkrywać naszą prawdziwą tożsamość w łączności z Bogiem i dostrzec, że „światem rządzi miłość”. Gorsza wiadomość jest taka, że ta droga będzie się wiązała z nieustannym trudem i pokonywaniem własnych słabości. A jeśli ktoś w pewnym momencie z satysfakcją uzna, że jest już „doskonały”, będzie to w istocie oznaczało, że tkwi w gigantycznym błędzie...

Andrzej Ziółkowski przybliżył zgromadzonym, dobrze znaną osobom związanym z WCCM, postać ojca Johna Maina OSB, dzięki któremu powstała nasza Wspólnota. Na przykładzie jego niesamowicie barwnego życiorysu, pełnego podróży i niespodziewanych „zwrotów akcji”

podczas poszukiwania duchowej drogi, można było zobaczyć jak pełne paradoksów było jego życie. Zanim został benedyktyńskim mnichem o. John Main (wówczas Douglas Main) uczył się medytować u indyjskiego swamiego. Hinduski mnich, który odznaczał się wielką mądrością i dobrocią (co zafascynowało Maina) twierdził, że celem jego medytacji jest uświadomienie sobie „ducha wszechświata”.

Kiedy po powrocie z Azji Main wstąpił do zakonu sposób modlitwy nowicjusza był nie do pogodzenia z chrześcijaństwem i zakazano mu praktyk medytacyjnych, co ojciec John przyjął z pokorą i posłuszeństwem. Dopiero jego późniejsze „odkrycie na nowo” tekstów Ojców Pustyni o modlitwie monologicznej pozwoliło mu powrócić do medytacji. Od tego czasu Main poświęcił się całkowicie nauczaniu medytacji chrześcijańskiej, co okazało się jego „powołaniem w powołaniu”.

Podczas konferencji można było dowiedzieć się sporo o istocie, jak również o technice medytacji, ale jednocześnie podkreślano, że tak naprawdę najważniejsza jest dyscyplina i praktyka.

Myślę, że dzięki konferencji zainteresowani otrzymali uczciwe informacje o istocie medytacji chrześcijańskiej. Natomiast jeśli ktoś spodziewał się niesamowitych opowieści o ekstatycznych przeżyciach, odmiennych stanach świadomości i cudownych efektach medytacji, mógł poczuć się zawiedziony.

Jeśli chodzi o frekwencję to wydarzenie na pewno okazało się „sukcesem”. Co ważniejsze, nasze spotkanie pokazało, że jest bardzo duże zainteresowanie medytacją chrześcijańską. Natomiast jakie będą dalsze „owoce” spotkania, z pewnością czas pokaże. Jeśli choć kilka osób dzięki temu wieczorowi będzie mogło odnaleźć swoją modlitewną drogę, to będzie wspaniale. Wówczas nasza krakowska grupa może znacznie się powiększyć. Mamy nadzieję, że innych skłoni to też do dalszych poszukiwań.

Dorota Migda

**DOROTA MIGDA** ekonomistka, absolwentka studiów europejskich na AE w Krakowie, specjalistka od funduszy unijnych. Medytuje od 2009 r., od roku związana ze Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej w Krakowie.

## A jak to było w Bielsku - Białej?



foto: Maria Egielman

**O**wocami pracy i zaangażowania grupy krakowskiej był m.in. fakt, że pomysł na konferencję „wypączkował” na 80 kilometrów i dwa dni po spotkaniu w Krakowie „Wieczór z medytacją chrześcijańską” zawitał do Bielska-Białej. Jeszcze dwa miesiące wcześniej w tym mieście nie było grupy medytacyjnej, nie było miejsca, gdzie można by się spotykać i nie było osoby, która chciałaby się tym na poważnie zająć. Ale ścieżka medytacji jest drogą niepojętą, pełną zaskoczeń i niespodziewanych wydarzeń. W przedziwny sposób stało się tak, że w bardzo krótkim czasie ziarno kontemplacji zo-

stało zasiane w naszym mieście: spotkanie z o. Zatorskim odbyło się i wzięło w nim udział ponad 100 osób, grupa medytacyjna spotyka się od ponad miesiąca, a ja, jak się okazało, zostałam wybrana jako „narzędzie” do zrealizowania tego przedsięwzięcia. Niesamowite!

Od moich pierwszych kroków na medytacyjnej ścieżce minęły trzy lata. W czasie wrocławskiego Meditatio z o. Freemanem w 2009 roku zakochałam się w medytacji. I choć później często byłam niewierna tej miłości, zapomniałam o niej i wracałam do niej wielokrotnie, czułam że ta praktyka staje się coraz ważniejszą częścią mojego życia. Że medytacja jest Źródłem, z którego stale czerpię energię, że dzięki niej naprawdę żyję.

Znamy wszyscy ewangeliczną przypowieść o drachmie, w której to kobieta, po odnalezieniu zagubionej monety, zaprosiła rodzinę i przyjaciół, żeby cieszyli się razem z nią. Bohaterka tej historii tak się cieszyła, że nie mogła już wytrzymać z radości i chciała wszystkim opowiadać jaki niesamowity dar dostała od Boga. Musiała podzielić się swoim doświadczeniem z bliskimi, nie dała rady inaczej.

Ze mną było podobnie, jak z tą uszczęśliwioną kobietą: jednym z owoców medytacji stało się pragnienie dzielenia się radością tego daru z innymi. Czułam, że medytowanie jest tak fajne i dobre, że nie mogę tego doświadczenia zatrzymać tylko dla siebie, ale chciałabym je przekazać



28/11/2012, 19:02  
 fot. Maria Egielman

innym ludziom. Potrzebowałam też „lokalnego” wsparcia dla codziennej praktyki, bo każdy kto jest na tej drodze wie, jak ciężko jest wytrwać samemu. Pragnienie zebrania chętnych do medytowania osób pojawiło się tak nagle i z taką siłą, że przed oczami stanął mi obraz grupy medytacyjnej w Bielsku-Białej: nie jako nieokreślony pomysł, marzenie, czy projekt, ale jako fakt, coś co rzeczywiście istnieje. I to ogromne, nie do powstrzymania pragnienie wystarczyło, aby z dziecięcym zapałem i ufnością zabrać się w przekształcanie obrazu w rzeczywistość.

W poszukiwaniach właściwego miejsca na spotkania grupy pomógł mi dawny znajomy, Andrzej, dziennikarz z redakcji „Gościa Niedzielnego”. Miał większe rozeznanie w „kościelnych realiach”, lepszą ode mnie orientację do kogo można by się zwrócić o pomoc i gdzie można zorganizować „Wieczór z medytacją chrześcijańską”. Bardzo mi zależało, aby grupa spotykała się w przy jakiejś bielskiej parafii, aby medytacja „zakorzeniła się” w kościele. Nie chciałam po prostu „wynajęcia lokalu” na konferencję i spotkania grupy. Pragnęłam znaleźć wśród księży kogoś, kto zrozumie w czym rzecz na głębszym poziomie, kto będzie dla nas „partnerem”. Po dwu tygodniach, będących dla mnie lekcją pokory i cierpliwości, Andrzej wskazał na proboszcza parafii św. Trójcy jako odpowiednią osobę do rozmowy o grupie. Ciekawe, że o tej właśnie parafii pomyślałam dużo wcześniej, jako najlepszym miejscu w Bielsku, posiadającym dobry klimat dla rozwijania ducha medytacji. Ksiądz Józef okazał się wspaniałym gospodarzem dla naszego przedsięwzięcia. Już po pierwszej, godzinnej rozmowie o moim osobistym doświadczeniu z tą modlitwą i przekazaniu podstawowych informacji o Wspólnocie WCCM poczułam, że trafiłam do dobrego miejsca i do właściwego człowieka. Ksiądz proboszcz wcześniej nie słyszał o medytacji chrześcijańskiej według ojca Johna Maina; słuchał bardzo uważnie z autentycznym zainteresowaniem. Miałam wrażenie, że pragnienie ciszy, pragnienie bycia z Bogiem bez słów, o którym rozmawialiśmy, było mu bardzo bliskie, które dobrze znał nie

tylko jako „zwykły” człowiek, ale przede wszystkim jako kapłan. Po naszym spotkaniu ksiądz Józef autentycznie zaangażował się w zorganizowanie „Wieczoru”. Udostępnił wspólnocie przytulną salkę na cotygodniowe spotkania. Sfinansował druk plakatów informacyjnych i pomógł w ich dystrybucji. Dzięki kontaktom w Kurii, rozpowszechnił informację o „Wieczorze z medytacją” w innych bielskich parafiach. Aby dobrze rozumieć nasze działania, wyjaśnić swoje wątpliwości dotyczące medytacji, wziął czynny udział w konferencji z o. Zatorskim. Bardzo mu za to dziękuję! To wielkie dla nas szczęście, że mamy życzliwego gospodarza, szczerym sercem zainteresowanego medytacją.

Dziękuję wszystkim członkom wspólnoty WCCM, którzy w rozmaity sposób, często nieświadomie, przyczynili się do powstania grupy medytacyjnej w moim mieście. Siostrze Bogusi, urszulance z Lublina, która w czasie wakacji prowadziła rekolekcje medytacyjne. To spotkanie, pełne duchowej mocy, naładowało mnie niesamowitą energią do działania i uświadomiło jak ważna dla mnie jest medytacja. Maksowi z Cieszyna, oblatowi WCCM, za cenne wskazówki, jak zabrać się do stworzenia grupy medytacyjnej w Bielsku-Białej. Andrzejowi, naszemu koordynatorowi, który w dobrym momencie dostrzegł u mnie iskierkę zapału organizacyjnego. Urealniał moje pomysły, wspomógł duchowo i organizacyjnie. Dziękuję zakręconemu Andrzejowi z Krakowa, zakochanemu w medytacji, bo jego wielkie zaangażowanie i upór w działaniu też mi się udzielił. Od niego dostałam wiele rad i pomocy praktycznej. Grzesiowi z Katowic, który zadzwonił do mnie w odpowiednim momencie, aby dać wsparcie. Wtedy wyraźnie poczułam, że nie jestem sama, że na powstaniu nowej grupy zależy nie tylko mi, ale i innym członkom naszej wspólnoty. Dzięki niemu i Jarkowi nasza nowa wspólnota wzbogaciła się o cenne dary rzeczowe: stołeczki do medytacji i gong.

Dziękuję też pierwszym osobom, które odpowiedziały na zaproszenie do wspólnego medytowania i cierpliwie znosiły moje niedociągnięcia organizacyjne: Sabinie, Marysi, Anecie i Ani. To było dla mnie bardzo ważne, że już od początku budowania wspólnoty miałam Was obok siebie.

Fajnie jest medytować wspólnie. Cieszę się że mogę medytować z innymi tu, gdzie mieszkam.

Malwina Okrzesik

**MALWINA OKRZESIK** psycholożka, konsultantka laktacyjna.  
 Prowadzi Szkołę rodzenia i poradnię laktacyjną w Bielsku - Białej.  
 Z WCCM związana od 2009 r. Matka trzech synów, animatorka grupy medytacyjnej w Bielsku - Białej.



## Medytacja i uzależnienia

**3**0 października 2012 r. odbyło się w Londynie seminarium „Droga przez uzależnienie” przygotowane w ramach programu naszej Wspólnoty „meditatio”. Zebrało ono około 80 uczestników z całego świata, którzy wysłuchali konferencji Mike’a Sarsona, założyciela fundacji East-West Detox w Ameryce, ks. Joe Pereiry, dyrektora Fundacji Kripa w Indiach, dr Vanessy Crawford, lekarza psychiatrii specjalizującej się w leczeniu uzależnień z Londynu i ojca Laurence’a Freemana OSB, dyrektora WCCM.

Przedstawili oni wieloaspektowo problemy duchowe osób uzależnionych i jak medytacja może wspomóc proces uwalniania się z uzależnień. Ojciec Freeman mówił o „sztuce życia z umiarem, która wymaga zintegrowanego i zrównoważonego systemu wartości we wszystkich dziedzinach życia”. Ojciec Joe podzielił się z uczestnikami swymi bogatymi doświadczeniami pracy z uzależnionymi w swoich ośrodkach rehabilitacji Kripa w Indiach. Program 12 kroków wspomagany jest w nich ćwiczeniami wybra-

nych asan jogi Iyengera, jako narzędzia do przywracania równowagi ciała oraz medytacji, według nauczania ojca Johna Maina OSB, dla odbudowania kontaktu z Bogiem, pojmowanym zgodnie ze swoją tradycją religijną.

Linda Kaye, dyrektorka Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Neptune Beach na Florydzie i May Nicol koordynatorka programu 11. krok w Londynie poprowadziły warsztaty pt. „Medytacja chrześcijańska, jako praktyka 11. kroku.”

Naszą wspólnotę reprezentowali członkowie katowickiej grupy medytacyjnej Joanna Dworok i Grzegorz Zdrzałek (koordynator programu „11 krok”). WCCM w Polsce planuje zorganizować podobne seminarium w Katowicach w pierwszej połowie 2013 roku.

Andrzej Ziółkowski

**ANDRZEJ ZIÓLKOWSKI** koordynator Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce.



od lewej: Brijji, o. Joe, o. Laurence, Grzegorz i Joanna. fot. wccm.org

# KALENDARIUM 2013



## WYDARZENIA - SZCZEGÓŁY I ZAPISY WWW.WCCM.PL

### > WPROWADZENIE W CISZĘ

**Termin:** 11-13 stycznia 2013

**Temat:** Spotkać Chrystusa jako Mistrza

**Miejsce:** Klasztor oo. Pallotynów  
ul. Karczówka Klasztor 1, 25-602 KIELCE

**Zapisy:** [naczelnym@charaktery.com.pl](mailto:naczelnym@charaktery.com.pl)

### > WIECZÓR Z MEDYTACJĄ CHRZEŚCIJAŃSKĄ

**Termin:** 30.01.2013 godz. 19.00

**Temat:** Medytacja chrześcijańska jako droga pokoju

**Miejsce:** Kościół p.w. św. Stanisława Kostki  
ul. Kardynała Stanisława Hozjusza 2, Warszawa

**Prowadzący:** Ojciec Laurence Freeman OSB

### > WIOSENNE REKOLEKCJE MEDITACYJNE

**Termin:** 07 - 09 czerwca 2013

**Temat:** Człowiek, który się staje - w kierunku integracji

**Miejsce:** Łukęcin, Dom Zakonny Ojców Paulinów

**Prowadzący:** Wojciech Karczmarzyk, oblat benedyktyński WCCM (na zdjęciu obok)

**Zapisy:** [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

### > MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA W TWOJEJ SZKOLE

**Termin:** 30.01. - 01.02.2013

**Miejsce:** Konferencja 31.01.2013 (czwartek)  
Collegium Bobolanum  
Warszawa  
ul. Rakowiecka 61

Warsztaty 01.02.2013 (piątek)  
Centrum Myśli Jana Pawła II  
Warszawa  
ul. Foksal 11

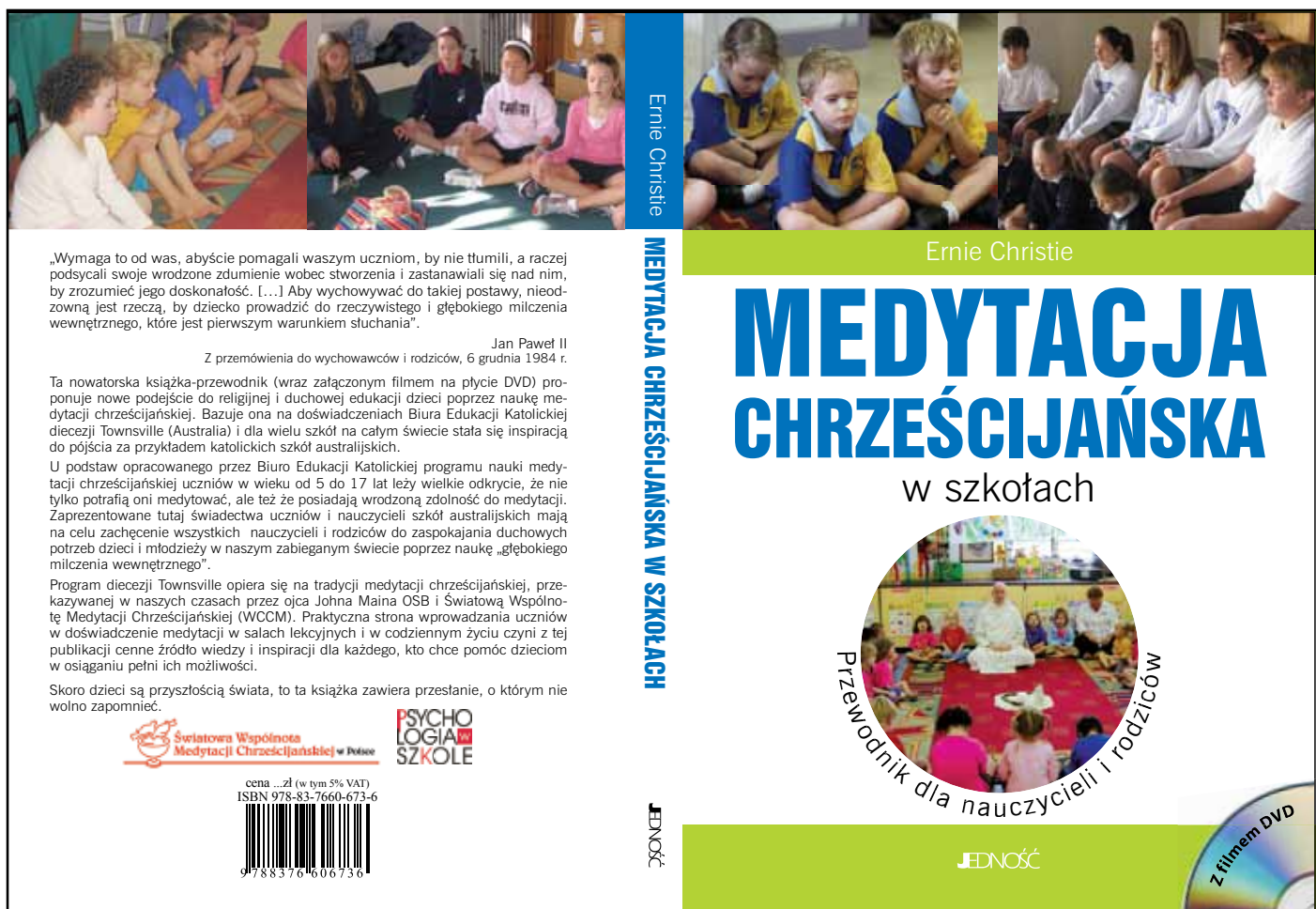
**Goście:** Ojciec Laurence Freeman OSB, Dr Cathy Day, Ernie Christie, Bogdan Białek



**K**siążka – przewodnik, którą oddajemy do rąk nauczycieli, wychowawców oraz rodziców, zawiera praktyczne wskazówki, jak zorganizować medytację w szkole lub przedszkolu. Znaleźć można w niej również odpowiedzi na pojawiające się wątpliwości, a także

suplement z tekstami pogłębiającymi wiedzę na temat tradycji i teologii medytacji. Mamy nadzieję, że publikacja ta stanie się ważnym wkładem w budowaniu kontemplatywnej świadomości polskich dzieci i polskiej młodzieży.

Andrzej Ziółkowski



Ernie Christie

„Wymaga to od was, abyście pomagali waszym uczniom, by nie tłumili, a raczej podsyłali swoje wrodzone zdumienie wobec stworzenia i zastanawiali się nad nim, by zrozumieć jego doskonałość. [...] Aby wychowywać do takiej postawy, nieodzowną jest rzecz, by dziecko prowadzić do rzeczywistego i głębokiego milczenia wewnętrznego, które jest pierwszym warunkiem słuchania”.

Jan Paweł II  
Z przemówienia do wychowawców i rodziców, 6 grudnia 1984 r.

Ta nowatorska książka-przewodnik (wraz załączonym filmem na płycie DVD) proponuje nowe podejście do religijnej i duchowej edukacji dzieci poprzez naukę medytacji chrześcijańskiej. Bazuje ona na doświadczeniach Biura Edukacji Katolickiej diecezji Townsville (Australia) i dla wielu szkół na całym świecie stała się inspiracją do pójścia za przykładem katolickich szkół australijskich.

U podstaw opracowanego przez Biuro Edukacji Katolickiej programu nauki medytacji chrześcijańskiej uczniów w wieku od 5 do 17 lat leży wielkie odkrycie, że nie tylko potrafią oni medytować, ale też że posiadają wrodzoną zdolność do medytacji. Zaprezentowane tutaj świadectwa uczniów i nauczycieli szkół australijskich mają na celu zachęcenie wszystkich – nauczycieli i rodziców do zaspokajania duchowych potrzeb dzieci i młodzieży w naszym zabieganym świecie poprzez naukę „głębokiego milczenia wewnętrznego”.

Program diecezji Townsville opiera się na tradycji medytacji chrześcijańskiej, przekazywanej w naszych czasach przez ojca Johna Maina OSB i Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Praktyczna strona wprowadzania uczniów w doświadczenie medytacji w salach lekcyjnych i w codziennym życiu czyni z tej publikacji cenne źródło wiedzy i inspiracji dla każdego, kto chce pomóc dzieciom w osiągnięciu pełni ich możliwości.

Skoro dzieci są przyszłością świata, to ta książka zawiera przesłanie, o którym nie wolno zapomnieć.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce  
PSYCHOLOGIA w SZKOLE

cena ...zł (w tym 5% VAT)  
ISBN 978-83-7660-673-6

9 788376 606736

JEDNOŚĆ

Z filmem DVD



**W**orld Community for Christian Meditation jest kontemplatywnym ekumenicznym ruchem medytacji chrześcijańskiej obecnym w ponad stu krajach. Naszą misją jest rozpowszechnianie w Kościele modlitwy kontemplatywnej, jako centralnego wymiaru chrześcijańskiej duchowości. Wspieramy i promujemy wpływającą z doświadczenia modlitwy milczenia sieć grup medytacyjnych. Kontynuujemy dzieło rozpoczęte przez o. Johna Maina OSB, który w roku 1975 założył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w swoim opactwie na Ealingu w Londynie. Nasza Wspólnota związała się w roku 1991 podczas podczas Seminarium Johna Maina, dorocznej międzynarodowej sesji poświęconej pamięci życia i dzieła o. Maina, a jej dyrektorem jest od tego czasu o. Laurence Freeman OSB.

## Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

**W**ybierz 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 spostrzeżesz „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.





# Adresy grup medytacyjnych:

## BIAŁYSTOK

**Kontakt: Katarzyna Bogusz,**  
tel. 667 982 210, kbogusz27@op.pl  
www.swmc.alleluja.pl  
**środa, godz. 19:30**

## BIELSKO - BIAŁA

**Parafia Trójcy Przenajświętszej ul. Sobieskiego 10a**  
**Kontakt: Malwina Okrzesik,**  
tel. 502 127 588 (po 14), medytacja.bielsko@gmail.com  
**środa, godz. 19:00**  
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 18:45)

## CIESZYN

**Biuro WCCM ul. Polna 3c**  
**Kontakt: Maksymilian Kapalski,**  
tel. 727 903 601, maks.benedyktyni@gmail.com  
**czwartek, godz. 18:00**

## GLIWICE

**Kościół Parafialny**  
**p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Tryнку**  
**Kontakt: Paweł Fras**  
tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl  
**piątek, godz. 17:45**

## JASZENICA MAZOWIECKA (k. Ostrowi Mazowieckiej

– kierunek Andrzejewo)  
**ul. Pawła Jasienicy 30 wikariat plebanii**  
**Kontakt: ks. Rafał Figiel**  
tel. 603 855 778, rafalfigiel@op.pl  
**wtorek, godz. 19:30**

## 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  
**poniedziałek, godz. 20:00 i piątek, godz. 18:15**

## KIELCE

**Kościół św. Franciszka z Asyżu, ul. Warszawska 33,**  
**sala św. Klary**  
**Kontakt: Bogdan Białek**  
bogdan.bialek@charaktery.com.pl  
**Anna Białek**  
tel. 606355320  
**czwartek, godz. 19:30**  
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 19:10)

## KOMORÓW (k. Pruszkowa)

**Plebania kościoła parafialnego**  
**pw. Narodzenia NMP ul. 3-go Maja 9**  
**Kontakt: Marian Brzozowski**  
tel. 605 068 753, brzozowskim@wp.pl  
**wtorek, godz. 19:15**

## KRAKÓW

**Parafia Bożego Ciała i Bazylika Bożego Ciała Zakonu**  
**Kanoników Regularnych Laterańskich,**

## ul. Bożego Ciała 26

**Kontakt: Urszula Jajkowska**  
tel. 602 740 911, ulek1109@interia.pl,  
medytacjakrakow@gmail.com  
**czwartek, godz. 18:30**

## LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/  
ul. Konstantinów 1 D**  
**Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK**  
bogmila.ka@gmail.com  
**Ewa Grodecka,**  
tel. 665 299 112, grodecka.ewa@gmail.com  
**2 i 4 czwartek miesiąca, godz. 18:30**

## ŁÓDŹ

**Parafia Chrystusa Króla (dom parafialny)**  
**Kontakt: ks. Kazimierz Woźniak**  
tel. 42 688 72 54, kazek@toya.net.pl  
**środa, godz. 19:15**

## MYSZKÓW

**Parafia p.w. Św. Piotra i Pawła Apostołów**  
**Kontakt: Urszula Wojciechowska-Budzikur**  
tel. 609 234 460  
**sobota, godz. 8:00**

## 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  
**codziennie, godz. 20:00, z wyjątkiem środy 18:30**

## OSTRÓWEK (k.Łochowa)

**Plebania kościoła parafialnego p.w. NMP Królowej**  
**Polski, ul. Broniewskiego 34**  
**Kontakt: Grzegorz Sówka**  
tel. 512 345 511, grzegorz519@interia.pl  
**czwartek, godz. 19:30**

## SZCZECIN

**www.szczecin.dominianie.pl/grupy.html**  
**Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1**  
**Kontakt: o. Przemysław Dymowski,**  
przemod@dominianie.pl  
**Paulina Leśniak,**  
tel. 601 70 28 29  
**piątek, godz. 19:30**  
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 19:15)

## TARNÓW

**Kontakt: Agnieszka Leśniewska**  
tel. 608 301 952, al@hornet.pl

## WARSZAWA

**Klasztor Dominikanów, ul. Freta 10,**  
**wejskie boczne od furty w podcieniach**  
**Kontakt: Monika Jędrzejewska**  
tel. 607 610 388  
**niedziela, godz. 18:00**

## WARSZAWA

**Parafia Ewangelicko-Reformowana**  
**sala w podziemiach domu parafialnego**  
**al. Solidarności 76a**  
**Kontakt: Zbigniew Skierski**  
z.skierski@gmail.com, www.reformowani.org.pl  
**środa, godz. 18:00; niedziela, godz. 10:00**

## WARSZAWA

**Centrum Pomocy Duchowej**  
**ul. Skaryszewska 12 (wejskie od ul. Lubelskiej)**  
**Kontakt: Małgorzata Łakomska**  
tel. 608 492 255, mlakomska@o2.pl  
www.medytacja-chrzescijanska-warszawa.xn.pl  
**środa, godz. 19:30**

## KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

**WIELKA BRYTANIA, Londyn**  
**Kontakt: Konrad Bonczo - Pioro**  
konradboncza@gmail.com

## IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

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

## LITWA, Wilno

**Kontakt: Waldemar Chmielewski**  
tel. +370 685 35874  
v.chmielewski@gmail.com

## UKRAINA, Lwów i Kijów

**Kontakt: Maria Zakharova,**  
info@wccm.org.ua  
www.christian-meditation.com.ua

## PROGRAMY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

### OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski:  
maks.benedyktyni@gmail.com

### MEDITACJA W SZKOLE

koordynator Andrzej Ziółkowski:  
medytacja.szkoły@wccm.pl

### MEDITACJA W RESOCJALIZACJI

koordynatorka Urszula Wojciechowska-Budzikur:  
urszula.wojciechowska-budzikur@sw.gov.pl

### WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)

koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrzalek@interia.pl

www.wccm.pl

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