



# Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 23, WRZESIEŃ 2013



*Cały świat może być miejscem duchowej praktyki i wszystko, co robimy w skupieniu i z oddaniem staje się naszą nieustanną modlitwą.*

*Jan Bereza OSB*

# WEJŚĆ W MODLITWĘ CISZY

Laurence Freeman OSB



foto. wccm.org



**W** 1990 roku zaprosiliśmy Jeana Vaniera do poprowadzenia seminarium Johna Maina. Kiedy jechałem odebrać go z Heathrow, w duchu cieszyłem się, że mogę oderwać się od miejsca, gdzie toczyły się przygotowania. Byliśmy dość mocno zestresowani

wszystkimi szczegółami organizacyjnymi i zaczęliśmy reagować nerwowo. Przy tej okazji sam dołożyłem sobie stresu, gubiąc się w powrotnej drodze przez Londyn. Nie wiem, czy jest coś, co budzi większe zażenowanie niż zaślądzenie w dużym mieście, kiedy człowiek weźmie na siebie odpowiedzialność za transport gościa. A już na pewno nie działa to zbyt pokrzepiająco na zaproszonego mówcę. Mimo to Jean nie okazywał irytacji. Wreszcie dzięki jego umiejętności czytania mapy - nauczył się tego podczas służby w marynarce wojennej - dotarliśmy na miejsce.

W maju bieżącego roku, kiedy wspólnie prowadziliśmy rekolekcje w Trosly, kolebce L'Arche, przypomniał mi się ten incydent, o którym Jean - jak sądzę - w swojej życzi-

wości zapomniał. Przez te 23 lata, które dzieliły nasze dwa spotkania, rosła w nim siła współczucia oraz zdolność akceptacji błędów i słabości, ewoluując w bogatą i głęboką teologię życia.

## Pytanie o Boga

L'Arche to światowe zrzeszenie wspólnot osób niepełnosprawnych, mieszkających razem z opiekunami, którzy odkryli w sobie powołanie do tego, bardzo wymagającego życia. Porównując formy duchowości i wspólnotowości L'Arche i Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej zauważamy zarówno różnice jak i wzajemne dopełnienie, jak w postawie Marii i Marty. Jak czytamy w „Obłoku niewiedzy” i jak o tym dobrze wiedział św. Benedykt, nie istnieje życie całkowicie kontemplacyjne ani całkowicie czynne. W „yang” zawsze można znaleźć odrobinę „ying”. Życie Jezusa, które stanowi ideał życia każdego człowieka, najpełniej odzwierciedla to przenikanie się kontemplacji i aktywności.

W spotkaniu brali udział zarówno członkowie L'Arche jak i Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej,

a wiele z zebranych osób należało do obu Wspólnot. W miarę jak upływały kolejne dni rekolekcji „Wejść w modlitwę ciszy”, stawało się oczywiste, że istota doświadczenia obu Wspólnot prowadzi do przemiany w tą samą, wszechogarniającą, niepodzielną świadomość Chrystusa. Podczas mojej pierwszej konferencji przywołałem przekonanie Johna Maina, że dla współczesnego człowieka najważniejsze jest odzyskanie ciszy. W praktyce oznacza to zrozumienie na nowo, czym jest modlitwa. W naszym zlaicyzowanym społeczeństwie modlitwa nie została całkowicie odrzucona.

Statystycznie więcej osób modli się, niż deklaruje wiarę w Boga. Jednak istnieje wielki zamęt w pojmowaniu tego, czym jest modlitwa. Dla wielu modlitwa to albo mówienie Bogu o naszych problemach albo proszenie Go, żeby zrobił coś z naszym nie-szczęściem. Poczucie, że głów-

ny celem modlitwy jest odmiana sytuacji zewnętrznej, jest w nas głęboko zakorzenione – potwierdzają to badania naukowe nad efektami modlitwy u osób chorych. To całkiem zrozumiałe. Natura, obecna w naszych chorobach czy w niszczących miasta tornadach, jest przerażająco nieprzewidywalna, potężna i straszliwie bezosobowa. Nic więc dziwnego, że kiedy stajemy oko w oko z tą anonimową siłą, podświadomie kojarzymy ją z Bogiem i w desperacji wzywamy Go na ratunek. W siłach natury dostrzegamy wyraz Bożego gniewu lub zasłużoną karę za grzech. Antropomorfizujemy Boga, przypisujemy Mu nasze nastroje i projektujemy na Niego nasze lęki. Nawet w naszej naukowo-technicznej kulturze, która wyjaśnia wiele z tych zjawisk, powracamy do tego płytkiego i emocjonalnego pojęcia Boga.

Zawsze, kiedy stoimy nad krawędzią, poza którą tracimy możliwość kontrolowania wydarzeń, szukamy schronienia u siły wyższej. Jezus uczynił tak samo, kiedy zmagał się z przeznaczeniem w Ogrójcu. Prosił Ojca, aby ocalił go od „tej godziny”, ale już z kolejnym oddechem wyrzekł się instynktu przetrwania za wszelką cenę i oddał swoją wolę, woli Ojca. Obraz ten pokazuje nam powszechność ludzkiej słabości w konfrontacji z naturą – kto nie drży przed tsunami śmierci? Ale widzimy również jak ludzka słabość, kiedy zostanie zaakceptowana może zostać przekształcona w coś wspaniałego i tajemniczego - w związek miłości silniejszy niż ślepy los czy karma. Akceptując ograniczenia, których doświadczają zarówno osoby żyjące z niepełnosprawnymi w L'Arche jak i osoby medytujące w ciszy, wkraczamy na Boży grunt. Jak długo nie negujemy rze-

czywistości ani od niej nie uciekamy, tak długo przy każdym, kolejnym kroku w „obłok niewiedzy”, fałszywe bożki obracają się w proch a my odnajdujemy się w Bogu, to znaczy w nieskończonej wolnej przestrzeni, gdzie nie ma lęku, tylko bezgraniczna czułość wszechpotężnej Rzeczywistości, której możemy zaufać.

Pytanie o Boga będzie z nami zawsze. Nie zniknie nawet w obliczu wojny na slogany pomiędzy ateistami a wierzącymi, która ostatnio rozegrała się na karoseriach londyńskich autobusów.

Kardynał Newman, jeden z największych współczesnych teologów, już dawno zrozumiał, że sam spór dla sporu do niczego nie doprowadzi i wycofał się z naukowo-religijnych dyskusji na temat istnienia Boga. Dziś pytanie o Boga jest nie mniej obecne i tak samo uporczywe. Może być jak najbar-

ziej nużące, suche i nudne, a może też być najbardziej ekscytującym i oświecającym ze wszystkich ludzkich pytań o rzeczywistość i sens istnienia. Jednak jeśli pytanie to utrzyma się jedynie na poziomie słów i myśli, pozostanie jałowe. Nie możemy poznać Boga wyłącznie poprzez myśl, lecz kiedy „pytanie bez odpowiedzi” przesuwają się w stronę serca, w ciszę, staje się istotą modlitwy. Poznaliśmy Boga poprzez miłość. Miłość jest inteligencją serca. W miłości Bóg przeistacza się z pytania w doświadczenie spotkania. Odnajdujemy odpowiedź – jak mówi John Main – „w naszym własnym doświadczeniu”. Ojciec Richard Rohr często powtarza, że Bóg przychodzi przebrany za nas samych, lub jak dobrze wiedziała Simone Weil, Chrystus „przychodzi do nas ukryty, a zbawienie polega na tym, żeby go rozpoznać.” Żeby tak się stało – żeby „aktywować” Boga jak aktywujemy kartę kredytową – konieczne jest zauważenie naszych ograniczeń i ich akceptacja. „Moc Boga ukazuje się w ludzkiej słabości”. Ten paradoks to drzwi, przez które dochodzimy do wiary. Tu spotykamy Boga żywego. Nagle odkrywamy, że nie potrzebujemy już magii i że fałszywe bożki to tylko tania imitacja. Rolex za 5 dolarów na straganie nie może być prawdziwy.

Nasze ograniczenia i słabość wobec potęgi natury, raz po raz wystawiają na próbę autentyczność naszego życia duchowego. W ewangelicznej historii o burzy na jeziorze Jezus śpi w łodzi, a apostołowie wpadają w panikę. Budzą go, pytając, czy ich los Go nie obchodzi. Jezus nakazuje wiatrowi i falom uspokoić się, a potem pyta uczniów, dlaczego się lękają i gdzie podziała się ich wiara? Ale zdumieni Jego władzą nad żywiołami, nie słyszą tego pyta-

Akceptując ograniczenia,  
których doświadczają  
zarówno osoby żyjące  
z niepełnosprawnymi w L'Arche  
jak i osoby medytujące w ciszy,  
wkraczamy na Boży grunt.



fot. wccm.org

### Cisza istotą modlitwy

nia. On wskazuje na wiarę, a oni szukają w Jego działaniu magii. Modlitwa to przejście od strachu przed naturą do wiary w nieskończoną moc Bożą. Te lęki mogą być obecne podczas naszych wewnętrznych sztormów, ale tracą swą siłę, kiedy tylko zaczynamy aktywnie żyć we wspólnocie miłości lub kiedy wkraczamy w samotność medytacji. Życie z innymi i przebywanie w ciszy to dwie strony tej samej monety doświadczania Boga, tej samej podróży w przemieniającą ciszę modlitwy.

Według Jeana Vaniera w tym właśnie punkcie uczymy się sztuki uwagi - skupionego oczekiwania. W swoim komentarzu poświęcił dużo czasu na bardzo ważne słowo z Ewangelii Św. Jana: *menein*. Można je przetłumaczyć jako mieszkanie, odpoczynienie, pozostawianie, zadomowianie się. Są to przymioty głębokiej i szczerzej modlitwy. „Modlitwa to nie ucieczka od bólu” - uczył Jean. To drzwi, którymi „wpuszczamy Jezusa do sfery, w której czujemy się nieudacznikami, do środka rany”. To w tym miejscu rany, gdzie nasza niemoc jest najbardziej widoczna, spotyka nas miłość. Jean opowiedział we wzruszający sposób, jak się tego nauczył poprzez życie z niepełnosprawnymi i ich opiekunami. Kiedy zauważamy nasze ograniczenia i obawy, uczymy się również czekać. Słabną one w miarę, jak zbliżamy się do wielkiego spotkania z nieskończonej czułą mocą Boga.

„Modlitwa to nie ucieczka od bólu”  
- uczył Jean. To drzwi, którymi  
„wpuszczamy Jezusa do sfery, w której  
czujemy się nieudacznikami, do  
środku rany”. To w tym miejscu rany,  
gdzie nasza niemoc jest najbardziej  
widoczna, spotyka nas miłość.

Jak twierdzili Ojcowie Pustyni istotą modlitwy jest cisza. Cisza nie jest brakiem słów czy myśli. Cisza to po prostu bycie sobą. Buddyzm nazywa to jasnością umysłu, a chrześcijanin światłem umysłu Chrystusa. Cisza sprawia, że nasz umysł, staje się o wiele większy, bardziej ogarniający i bardziej współczujący niż nasza mała, egocentryczna świadomość. W ciszy umysłu Chrystusa jesteśmy

szczęśliwi w byciu sobą, bo nie ma potrzeby odgrywania kogokolwiek innego. To jest spokój, którego zawsze pragnęliśmy. Jeśli cisza jest tak naturalna i tak prosta – a obserwujemy to w każdej klasie, gdzie dzieci chętnie wykorzystują okazję do medytacji – i jeśli jest tak odświeżająca

i odnawiająca, to dlaczego w codziennym życiu od niej uciekamy i opieramy się jej? Dlaczego wciąż znajdujemy kiepskie wymówki, aby wymigać się od medytacji? Ojcowie Pustyni odkryli, że ten opór składa się z wielu warstw, które nazwali głównymi przeszkodami. Dopiero później nazwano je „siedmioma grzechami głównymi”. Niezbyt to udany dobór słów, ponieważ grzech zaczął oznaczać „to, co jest moją własną, poważną wadą” zasługującą na karę i pokutę. Odtąd bardziej prawniczy niż uzdrawiający model łaski zdominował chrześcijańskie myślenie, a Jezus stał się sędzią i egzekutorem – czyli przeciwieństwem

tego, kim był naprawdę. Nazywał siebie pasterzem i lekarzem. Pasterze się troszczą o swoje stado, lekarze stają u boku chorych i walczą o ich życie, a nie grają kartą poczucia winy. Pasterz nie karcie zaginionej owcy, lekarz nie sprawia cierpiącemu więcej bólu. „Wady” czy przeszkody - chciwość, pożądanie, brak umiaru, smutek, lenistwo, gniew, próżność i pycha - zauważamy, kiedy wejdziemy w ciszę modlitwy. To „logismo” lub „namiętne myśli” według chrześcijańskiego nauczania Pustyni. Mnisi zidentyfikowali ich stadia w naszym umyśle: atak – kiedy po raz pierwszy przeczuwamy jak się formują, interakcja – kiedy się nimi zajmujemy, przyzwolenie – kiedy się im poddajemy, klęska – kiedy stajemy się ich zakładnikami oraz obsesja – kiedy stają się uzależniające i cykliczne. Rozproszenia, z którymi musimy się borykać podczas każdej medytacji, to fale takich głębokich strumieni naszej świadomości. Cisza jest pracą pomijania tych myśli i powracania do czystej uwagi, która czyni z medytacji dzieło miłości.

Tu, poprzez bezpośrednie spotkanie z Mistrzem, uczymy się, że Boża miłość to fundament rzeczywistości. Ta miłość nie jest osądzająca. Sąd następuje w nas samych, jako skutek całkowitej akceptacji i bezwarunkowej miłości odkrywanej w centrum rzeczywistości, co prowadzi do dostrzeżenia różnicy pomiędzy prawdziwym „Ja”, a innym „ja”, z którym się fałszywie identyfikowałem. Jest to także istota religii. Jak powiedział Bernard Lonergan SJ: „Doświadczenie religijne to u korzenia doświadczenie bezwarunkowego i nieograniczonego bycia w miłości”. Prowadzi nas do akceptowania siebie takimi, jakimi jesteśmy, ze wszystkimi naszymi niepowodzeniami i ograniczeniami. Jeśli trzymamy się fantazji ego na temat własnej doskonałości i samowystarczalności, negujemy istotną część nas samych. Jesteśmy rozdarci i odrzucamy samych siebie. To się natychmiast uwidacznia w naszych reakcjach na błędy innych. Niemożność kochania siebie przekształca się w uprzedzenie i agresję wobec słabszych od nas.

Rana naszej istoty jest zarówno źródłem bólu jak i uzdrowienia, którego pragniemy. Pożądanie wywodzące się z uzależnienia to coś więcej niż głód lub łaknienie, bez względu na to czy chodzi o jedzenie, alkohol, seks,

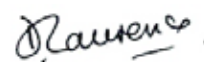
słodocze, narkotyki czy bogactwo. Jest to apetyt na coś, co nie może nas pożywić. Wejść w ciszę prawdziwego „Ja” to znaczy rozpoznawać fałszywe pragnienia i rozpocząć proces dekonstrukcji mentalnych i emocjonalnych nawyków, które nas zniewalają. Musimy podjąć walkę, („dyscyplinę” drogi), a tym samym zaakceptujemy też przemianę, która jest dziełem miłości.

Rozważania Jeana i moje spotkały się w rozpoznaniu natury miłości, która nas przemienia. Doświadczenie ciszy jest drogą, ponieważ ilekroć w nią wchodzimy, to zaczynamy od początku. Usiąść do medytacji znaczy kolejny raz wyruszyć – zrobić jeszcze jeden krok. Początkowo wydaje się, że nie robimy żadnych postępów. Później uświadamiamy sobie, że jednak wzrastamy w duchu. Medytujemy dalej mimo poczucia porażki. Każdy z nas dokonuje jedyne-

go w swoim rodzaju odkrycia: co to znaczy być człowiekiem. Jednocześnie jest to odkrycie Boga. Według Lumen Gentium: „Tajemnica zbawienia jest obecna w ukrytej drodze”. Jednak w ludzką wędrówkę wpisana jest nasza potrzeba innych. Możemy odpowiedzieć na tę potrzebę poprzez przystąpienie do wspólnoty takiej jak L'Arche, co szybko prowadzi do odkrycia istniejących w nas oporów i pragnienie wewnętrznej ciszy. Możemy też praktykując medytację, odkryć, jak w zaskakujący sposób cisza tworzy wspólnotę i umiejscawia nas w pełnych miłości więzach z innymi.

Każda droga duchowa będzie zawsze wąską i stromą ścieżką. Koncentruje nas osobiście na Drugim i drugich, przez to rozszerza nasze umysły i serca tak, że wykraczają one poza własne granice, bo całkowicie i prawdziwie kochać jedną osobę to kochać cały wszechświat.

With love,



tłum. Alicja Minda

W ciszy umysłu Chrystusa jesteśmy szczęśliwi w byciu sobą, bo nie ma potrzeby odgrywania kogokolwiek innego. To jest spokój, którego zawsze pragnęliśmy.

Medytujemy dalej mimo poczucia porażki. Każdy z nas dokonuje jedyne w swoim rodzaju odkrycia: co to znaczy być człowiekiem. Jednocześnie jest to odkrycie Boga.

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

ppracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do klasztoru benedyktynów. Nowicjat odbył pod kierunkiem o. Johna Maina OSB. Wraz z nim w 1977 roku założył klasztor w Montrealu. W 1991 roku wrócił do Londynu. Należy do Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

# ŻYWA TRADYCJA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ



fol. Adam Słomski

**W** ramach dyskusji dotyczącej korzeni medytacji chrześcijańskiej według nauczania ojca Johna Maina przedstawiamy refleksje grupy wieloletnich praktyków medytacji chrześcijańskiej, którzy spotkali się w Montrealu w październiku 2002 roku, w Ekumenicznym Centrum Duchowości i Medytacji Chrześcijańskiej znanym dawniej jako Benedyktynski Klasztor w Montrealu, który założył o. John Main. Zamieszczone tutaj wypowiedzi wynikają z pragnienia podzielenia się owocami tego dnia refleksji w nadziei, iż wynikający z tej wymiany dialog, przyczyni się do umocnienia Wspólnoty.

*John Main nauczył się medytować w oparciu o mantrę podczas pobytu na Malajach u hinduskiego nauczyciela. Jak ów nauczyciel rozumiał cel tej praktyki? Czy był on identyczny z celem chrześcijańskiej modlitwy?*

W książce *Medytacja Chrześcijańska* (Wydawnictwo Tyniec, Kraków 2012) o. John Main wyjaśnia kilka kwestii dotyczących jego nauczyciela, Swamiego Satyanandy: „Dla Swamiego celem medytacji było osiągnięcie świadomości Ducha wszechświata, który zamieszkuje w naszych sercach. Swami przytaczał często następujący fragment z Upaniszad: „W Nim zawarte są wszystkie

rzeczy, wszystkie dzieła i pragnienia, wszystkie zapachy i smaki. On przenika cały wszechświat i w ciszy ogarnia miłością wszystkich. To jest duch obecny w moim sercu. To Brahman”. Należy zauważyć, że będąc hinduskim mnichem Swami Satyananda odebrał wykształcenie w szkole katolickiej i nawet swego czasu rozważał przejście na chrześcijaństwo. Chociaż studiował Raja jogę, sanskryt i filozofie wschodnie, wykazywał zrozumienie i umiłowanie tradycji chrześcijańskiej.

Być może zdecydował o wyborze tego właśnie wersetu z Upaniszad za względu na to, że odbiorcami jego nauk medytacji byli także chrześcijanie. Z kolei częste odwoływanie się o. Johna Maina do tego cytatu, pokazuje jak ważna była dla nich obu hinduistyczna myśl, rozumiana w kontekście teologii chrześcijańskiej. Rozumienie celu medytacji przez Satyanandę zbiega się z chrześcijańskim pojmowaniem celu modlitwy kontemplacyjnej, jakim jest jedność z zamieszkującym wewnątrz człowieka Duchem Świętym. To podobieństwo staje się jeszcze bardziej widoczne, gdy Swami określa swe podstawowe życiowe zadania, jako „przywracanie świadomości Królestwa Bożego pośród swego otoczenia”.

*Czy medytacja z wykorzystaniem mantry staje się chrześcijańska tylko dlatego, że jest praktykowana przez chrześcijanina?*

O ile w przypadku Swamiego Satyanandy i o. Johna Maina można wykazać oczywiste podobieństwa zachodzące między medytacją opartą na mantrze a celem modlitwy chrześcijańskiej, to Swami przekazał Johnowi Mainowi technikę należącą do tradycji medytacji hinduistycznej. Dopiero później o. John Main odkrył podobne praktyki w tradycji chrześcijańskiej. W związku z tym, aktualne pozostaje pytanie: co czyni medytację opartą na mantrze specyficznie „chrześcijańską”?

„Chrześcijańskość” modlitwy zawiera się w intencji medytującego. Ta intencja otwierania się na Boga Trójjedynego objawionego nam w Jezusie Chrystusie jest przywoływana za każdym razem przed rozpoczęciem medytacji chrześcijańskiej. Intencja ta, chociaż nie koncentrujemy się na niej świadomie podczas medytacji, wyraża się w życiu osoby medytującej poprzez zakorzenienie w tradycji chrześcijańskiej i w jej owocach. Chodzi o kontekst, w którym całe życie chrześcijanina staje się „chrześcijańskie” poprzez jego intencję zjednoczenia się z Chrystusem, co z konieczności rozciąga się na każdy sposób modlitwy przez niego obrany, w tym i na medytację opartą na mantrze.

*Czy John Main uważał medytację opartą na mantrze za identyczną z nauczaniem Jana Kasjana i tą opisaną w Obłoku Niewiedzy?*

Po wstąpieniu do Zakonu Benedyktynów o. John Main za radą mistrza nowicjatu porzucił medytację opartą na mantrze. Wznowił jej praktykę po kilku latach, gdy w Rozmowach Jana Kasjana odnalazł zalecenia, które wykazywały jednoznaczne podobieństwo z medytacją opartą na mantrze. Można polemizować, czy o. John Main położył nadmierny akcent na tych aspektach pism Kasjana, które współgrały z jego rozumieniem medytacji mantrą - rezygnacja z myśli i wyobrażeń, powtarzanie krótkiej formuły modlitewnej w celu łatwiejszego uzyskania wewnętrznej wolności od myśli i pojęcie ubóstwa duchowego, które charakteryzuje ten rodzaj modlitwy - przy jednoczesnym nieuwzględnieniu takich różnic, jak, na przykład, przywiązywanie przez Kasjana wagi do treści i znaczenia słów owej formuły. Bez względu na to, czy potraktujemy podejście o. Maina do nauki Kasjana jako pewną formę

swobodnej interpretacji, on sam z pewnością rozumiał swoje odczytanie Kasjana jako zbieżne z techniką medytacji opartą na mantrze: „Czytając te słowa Kasjana i całą X Konferencję we wspomnianej Rozmowie na temat metody modlitwy nieustannej, poczułem się jakbym powrócił do domu i na nowo rozpocząłem praktykę modlitwy mantrą.” (John Main, *Medytacja chrześcijańska*, Kraków 2012)

Odkrywając w oparciu o pisma Kasjana na nowo dla siebie, jak i dla wielu współczesnych chrześcijan, medytację mantrą o. Main powołuje się także na XIV wieczne dzieło literatury mistycznej, Anonim „Obłok niewiedzy”. Zauważa, że zarówno w formie jak i założeniach Obłok koresponduje z medytacją mantrą. Zwrócił on uwagę (por. Głos Cisy, Ethos, Warszawa, 1997) na to, w jaki sposób Obłok wykorzystuje metodę powtarzania jednego słowa w celu zapanowania nad myślami, że widzi on modlitwę

raczej jako słuchanie i trwanie w obecności, niż wypowiedanie słów i oddawanie się rozmyślaniami o rzeczach świętobliwych, oraz na konieczność zakorzenienia modlitewnego słowa w sercu. W rzeczywistości nauczanie Obłoku na temat zasto-

„Chrześcijańskość” modlitwy zawiera się w intencji medytującego. Ta intencja otwierania się na Boga Trójjedynego objawionego nam w Jezusie Chrystusie jest przywoływana za każdym razem przed rozpoczęciem medytacji chrześcijańskiej.

sowania słowa-modlitwy streszcza on w najważniejszym zaleceniu, które o. Main otrzymał od swego hinduskiego nauczyciela: „Powtarzaj swoją mantrę!”. Jednocześnie o. John Main zdecydował się nie przywiązywać wagi do przestrogi Obłoku, iż praktyka ta nie była przeznaczona dla wszystkich, czy nawet dla wielu.

Bez względu na to, czy o. John Main rozumiał medytację opartą na mantrze jako identyczną z modlitwą, o której pouczają nas pisma Kasjana i Obłok niewiedzy, to z pewnością interpretował on oba dzieła jako pozostające między sobą w ścisłej zgodzie, tak co do formy, jak i intencji. Dla o. Maina stało się jasne, że bezobrazową modlitwę polegającą na powtarzaniu słowa lub krótkiego sformułowania w celu osiągnięcia zjednoczenia lub zdobycia świadomości zamieszkującego w nas Ducha Świętego, można było znaleźć nie tylko w duchowych dyscyplinach na Wschodzie, lecz również w tradycji chrześcijańskiej. Najwyraźniej miał wewnętrzną pewność, iż podobieństwa są wystarczające, aby mógł uzasadnić swoje własne doświadczenie medytacji opartej na mantrze i swój powrót do jej praktyki, jak również przekazywanie jej innym, czyniąc to wszystko w chrześcijańskim kontekście. Nie trudno odnaleźć różnice po-

między tymi naukami, jednak John Main nie skupiał na nich swojej uwagi. Uważał, że nadmierna skrupulatność w akcentowaniu tych różnic może przesłonić głębokie podobieństwo, jakie zachodzi między medytacją opartą na mantrze, modlitwą Kasjana i nauką „Obłoku niewiedzy”. Intuicyjne wycucie tego podobieństwa oraz przywrócenie chrześcijanom cennej, lecz zaniedbanej przez nich praktyki, nieobcej przecież ich własnej tradycji, było darem wielkiej dalekowzroczności i geniuszu ze strony o. Johna Maina.

*W kontekście terminologii stosowanej przez Jana od Krzyża, czy modlitwa w oparciu o mantrę jest medytacją czy kontemplacją?*

W tradycji karmelitańskiej medytacja oznacza zazwyczaj to wszystko, co czynimy, aby osiągnąć komuniję z Bogiem na drodze wewnętrznej modlitwy. Kontemplacja jest tym, co czyni w nas Bóg, to wlewanie się Boskiej wiedzy miłości do głębi naszego jestestwa.

Jednakże medytacja może mieć charakter dyskursywny lub niedyskursywny. Dyskursywna medytacja zakłada posługiwanie się władzą rozumu, wyobraźnią, myślą, pamięcią i uczuciami. Św. Jan od Krzyża nazywa ten dyskursywny proces „medytacją”.

Karmelita, profesor teologii i praktyk medytacji chrześcijańskiej o. Ernest Larkin stwierdza w swoim artykule w magazynie *Review for Religious* (numer ze stycznia/lutego 1998 r.), że można wyróżnić nienazwany jeszcze stopień pośredni lub pomost między medytacją dyskursywną, a kontemplacją wlaną. Kontemplacja wlna, zdefiniowana wyłącznie jako dar Boga, wykracza poza słowa, myśli, uczucia. „Stopień pośredni” wspiera ów ruch skierowany poza przyrodzone władze i przygotowuje do otwarcia i poddania się temu ruchowi. Ten etap pośredni jest słusznie nazywany medytacją niedyskursywną. Jej celem jest wyciszenie czynności umysłowych, aby pozostać cichym i biernym przed Bogiem, by być otwartym na to, co Bóg chce nam przekazać. Medytacja niedyskursywna zazwyczaj składa się z czterech podstawowych elementów: odpowiednie miejsce, właściwa postawa, punkt uważności oraz postawa otwartości.

W terminologii używanej przez Jana od Krzyża słowo „kontemplacja” będzie stosowane w odniesieniu do bezpośredniego samoudzielania się Boga osobie do tego przygotowanej poprzez ogołocenie w wierze i miłości, celem otrzymania intymnego objawienia. Nie jest to nasze działanie, lecz dzieło Boga. Nie czynimy tego sami dla siebie, lecz czyni to w nas sam Bóg. Zanurzamy się w medytacji niedyskursywnej, aby otrzymać się tę łaskę, lecz ostatecznie kontemplacja jest darem Boga dla nas. Medytacja praktykowana w tradycji o. Johna Maina należy

do tej kategorii etapu pośredniego medytacji niedyskursywnej.

*Jeśli ten rodzaj modlitwy jest medytacją, dlaczego o. John Main kładzie nacisk na nieustanne wypowiedzanie mantry?*

Największym problemem w medytacji jest rozproszony umysł. Potrzeba wielu lat praktyki, zanim umysł posłusznie podda się poleceniom woli. Bardzo pomocną metodą uzyskania takiego skupienia jest dostarczenie umysłowi punktu uważności, na którym mógłby się skoncentrować. Z tego względu o. John Main nieustannie zalecał, aby „wypowiadać swoją mantrę” i nie rezygnować z niej zbyt wcześnie. „Zbyt wcześnie” oznacza taki etap, na którym jesteśmy jeszcze w stanie powtarzać mantrę lub wewnętrznie trwać przy niej.

Na przykład, gdy uwaga jest w pełni skoncentrowana i doświadczamy odczucia błogości, może pojawić się pokusa zaprzestania powtarzania mantry, ponieważ zdaje się ona stwarzać pewien dystans między osobą a odczuwaną błogością. Może pojawić się chęć, aby te przyjemne odczucia całkowicie nas pochłonęły, co w efekcie wywoła skutek uspienia jasności umysłu. O ile ten stan uspienego zanurzenia może dawać bardzo pozytywne odczucia, o tyle utrata wyostrojonej jasności umysłu oznacza zażyczenie medytacji. Medytacja wymaga utrzymania tej wysokiej jasności umysłu w stanie głębokiej koncentracji. Powtarzanie słowa-modlitwy utrzymuje uwagę w jasności i czujności.

*Co się dzieje, gdy docieramy do punktu, gdy medytacja przestaje „działać”?*

Jeśli przez „przestaje działać” rozumiemy, iż nie jest możliwe dalsze powtarzanie mantry, wówczas mamy do czynienia z doświadczeniem, w którym działanie Boga przejmuje naszą własną inicjatywę, czyli z kontemplacją. Ponieważ ona właśnie jest celem niedyskursywnej medytacji, nie ma podstaw do opisywania tego doświadczenia terminem „zawód”. O. John Main wyprowadzał swoje nauczanie z tradycji Kasjana, w której nacisk kładzie się na absolutną prostotę nieustannego obracania formuły modlitewnej w swoim sercu w celu pozbycia się wszelkiego rodzaju myśli i utrzymania skupienia umysłu na ustawicznym wspomnianiu Boga. Mantrę powtarza się aż do momentu, w którym nie można jej już dalej wypowiadać. I nie my decydujemy, kiedy jej zaprzestać. Jeśli uświadomimy sobie, że przestaliśmy ją wypowiadać, podejmujemy ją na nowo.

*Jeśli modlitwa oparta na mantrze ma być bardzo prostą formą medytacji, czy powinno się wprowadzać w nią w sposób dowolny osoby początkujące, zanim zdobędą doświad-*



*czenie w bardziej dyskursywnych formach medytacji?*

Św. Jan od Krzyża zaleca medytację dyskursywną osobom początkującym, aby pogłębili oni swoje poznanie i miłość Jezusa Chrystusa. O. John Main uważa, iż zaprzestanie medytacji dyskursywnej zanim to poznanie i miłość ugruntują się w duszy, może być równie szkodliwe, jak kontynuowanie jej, gdy Bóg wyraźnie prowadzi dusze w kierunku kontemplacji. Jednak wielu chrześcijan przyznaje, iż nie byli w stanie modlić się dyskursywnie. Zwracają uwagę na fakt, iż od samego początku swojej duchowej drogi praktykują jakąś formę medytacji niedyskursywnej. Wraz z pogłębieniem medytacji, wzrosła również ich znajomość i miłość Boga. Wydaje się, że chrześcijanie mogą rozpocząć wewnętrzną modlitwę od etapu medytacji niedyskursywnej, pod warunkiem, że ich poznanie i miłość Boga karmi się innymi źródłami, takimi jak lektura duchowa czy modlitwa liturgiczna. Jeżeli te inne źródła zapewniają wzrost poznania i miłości Boga, kładzenie nacisku na utrzymanie modlitwy dyskursywnej nie jest konieczne. Trwanie w praktyce medytacji chrześcijańskiej, ciągłe otwieranie się na oczyszczające działanie Boga, jest samo w sobie nieustannym aktem miłości wobec Boga.

*Jeśli jest to kontemplacja w rozumieniu św. Jana od Krzyża, czy można ją zalecać wszystkim?*

Medytacja chrześcijańska w tradycji o. Johna Maina nie jest rozumiana tak jak kontemplacja u św. Jana od Krzyża. Może być zalecana wszystkim jako forma oddania się Bogu w celu otrzymania daru miłosnej komunii, której Bóg pragnie udzielić.

*Wydaje się, iż celowe uproszczenie dyskursywnej aktywności, które ma miejsce w tego rodzaju medytacji, zmierza do osiągnięcia psychologicznego skutku w postaci „zawieszenia” świadomości, aby w ten sposób uaktywnić to, co w nas nieświadome. Czy ruch medytacji chrześcijańskiej uwzględnia taką „aktywację”?*

Pod koniec 1974 roku John Main uzyskał od swojego opata pozwolenie na założenie w dawnym domu nowicjatu w Ealing Abbey w Londynie małej wspólnoty osób świeckich, która oddawałaby się głównie praktyce medytacji. Tradycja, na której opierał się w swoim nauczaniu, miała swoje korzenie w samych początkach zachodnie-

go monastycyzmu. Poczynając od wykładów wprowadzających o. John stopniowo rozwijał teologię medytacji opierającą się na pojęciu „tajemnicy” zawartej w listach św. Pawła, tj. na rzeczywistej obecności zmartwychwstałego Chrystusa w ludzkim sercu. Zrozumienie modlitwy przez o. Johna Maina było proste, podstawowe i głęboko zakorzenione w Piśmie Świętym i tradycji chrześcijańskiej.

W 1977 roku John Main przeniósł się do Montrealu, aby stworzyć tam dom modlitwy. Zmarł w 1982 roku. W tych pięciu latach jego nauczanie sprowadzało się do serii wykładów dla osób medytujących, tak świeckich jak i zakonnych, które zostały później spisane i opublikowane w formie książkowej. Sam nigdy nie napisał żadnej książki. Można by powiedzieć, iż nigdy nie miał na to czasu. Przewodził rozwijającemu się ruchowi odnowy chrześcijańskiej modlitwy medytacyjnej i mocno angażował się w zakładanie nowego klasztoru Benedyktynów w Montrealu, do którego już wkrótce zaczęli napływać nowicjusze, goście i rekolektanci z całego świata.

W swoim nauczaniu John Main bardzo niewiele uwagi poświęca psychologicznym skutkom medytacji. W tym kontekście można zwrócić uwagę na następujące kwestie. Ani forma jego nauczania (piętnastominutowe wykłady), ani fakt, iż wówczas większość słuchaczy stanowili początkujący adepci medytacji, nie sprzyjały pogłębionej refleksji nad tym zagadnieniem. Można stwierdzić, iż nauczając praktyki medytacji najchętniej poruszał się w ramach zagadnień z Pisma Świętego oraz historii duchowości chrześcijańskiej. Gdyby żył dłużej niż 56 lat, to wraz z rozwojem ruchu medytacyjnego miałby okazję wypowiedzieć się szerzej na temat psychologicznego aspektu doświadczenia medytacyjnego. Dzięki współpracy z osobami zajmującymi się zagadnieniem psychologicznych skutków medytacji, wielu z nas zaczyna coraz chętniej uwzględniać ten wymiar w praktyce medytacyjnej. Chociaż kwestia ta nie stanowi naszego podstawowego zadania nauczania medytacji jako modlitwy, wydaje się, że powinniśmy mieć świadomość tego wymiaru zarówno podejmując naszą osobistą praktykę, jak pełniąc rolę przewodników wobec pozostałych medytujących.

Źródło: materiały WCCM.ORG  
tłum. Paweł Sowiński

# PYTANIA O MEDYTACJĘ

John Main OSB

**O**soby zaczynające medytację często mają wiele pytań praktycznych dotyczących jej codziennej dyscypliny, pozycji ciała, znaczenia i wypowiedzenia mantry itp... W tym i następnym numerach Kwartalnika odpowiedzą na nie ojcowie John Main i Laurence Freeman. Ufamy, że będą one pomocne dla wszystkich "nowicjuszy", ale nie tylko. Jak uczą wszystkie wielkie tradycje duchowe: w medytacji zawsze jesteśmy początkującymi.

Na pytania podczas spotkania grupy medytacyjnej w Montrealu w 1980 roku odpowiada o. John Main:

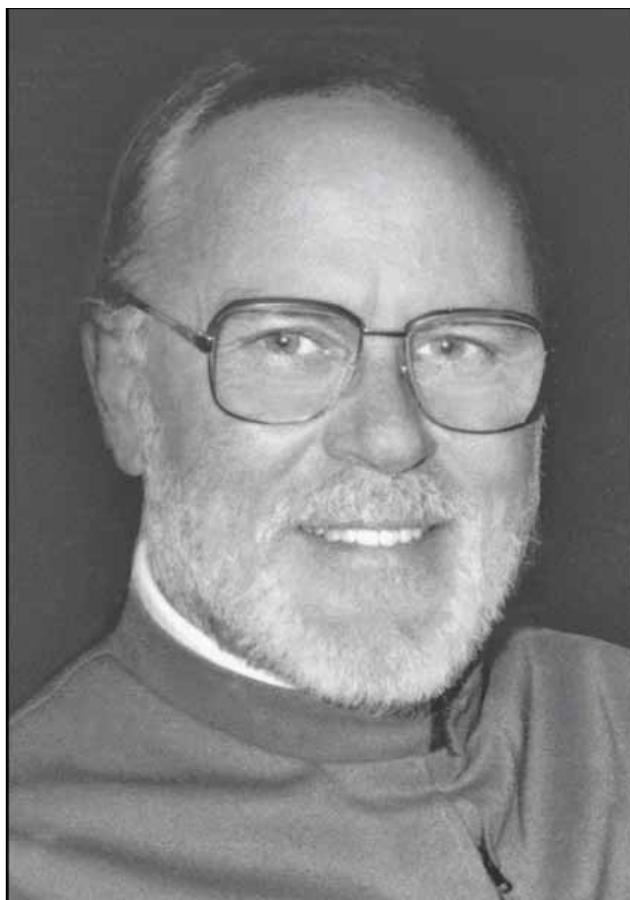
## Czas na medytację

John Main: Czy ktoś chciałby o coś zapytać?

*Ojcie Johnie, kiedy najlepiej medytować? Czy rano zaraz potem jak wstajemy? A co z wieczorem?*

To sprawa bardzo indywidualna, ale ogólna reguła dotycząca czasu medytacji to: najspokojniejsza pora dnia na zewnątrz jak i w sercu. Jeśli to możliwe raczej przed posiłkiem. Najlepszym czasem jest wcześniej rano przed śniadaniem, kiedy jesteśmy wypoczęci, a potem wieczorem, przed kolacją. Ale to nie dla każdego może być wykonalne. Wiadomo jak to jest, np. wracasz do domu z pracy i czeka na ciebie przygotowany przez kogoś ciepły posiłek. Wszystko zależy od okoliczności życiowych. Te pory są optymalne, ale najważniejsze jest, by medytować codziennie rano i wieczorem. Kiedy byłem w Irlandii kilka tygodni temu, spotkałem zaprzyjaźnionego księdza, który zaczął medytować kilka lat temu. Kiedy słuchał na początku moich rad, powiedział sobie: "OK, John jest zakonnikiem, nie ma nic do roboty cały dzień. Jest mu łatwo radzić innym, żeby medytować dwa razy dziennie. Ja jestem zagonionym księdzem, mam czas tylko na jedną medytację rano." Medytował więc raz dziennie. Po pewnym czasie stwierdził: „Nic mi to nie daje”. Przeszedł do mnie poskarżyć się. Po-

wiedziałem: „Niemożliwe! Medytujesz rano i wieczorem?” Odpowiedział: „Nie, coś ty. Tylko rano”. „Dobrze” - odpowiedziałem - „medytuj też wieczorem i wtedy porozmawiamy”. Potem opowiadał mi, jak wielką zauważył różnicę jakościową. Zaczynał swój dzień przez zakorzenienie w wewnętrznym spokoju i w samym sobie. Wieczorna medytacja to było jak gdyby zbieranie wszystkich wątków dnia w jedną całość.



fot. wccm.org

*A co jeśli chodzi o medytowanie więcej niż dwa razy dziennie, powiedzmy trzy razy?*

Radzę na początek zacząć od porannej i wieczornej medytacji. I kiedy ten rytm wbudujecie w wasze życie, to wtedy dobrze jest wprowadzić południową medytację. Ale nie zalecałbym tego zbyt wcześnie, może po kilku latach regularnej dwa razy dziennej praktyki.

Musisz zacząć bardzo delikatnie i być dla siebie łagodnym. Każdy z nas odkrywa, że rozpoczynamy, po pewnym czasie poddajemy się i ponownie rozpoczynamy. I tak w kółko zanim się to nie ustabilizuje w regularną praktykę. To dlatego musimy być bardzo dla siebie wyrozumiali.

Z czasem zrozumiesz, że im dłużej medytujesz, tym pełniejszy będzie twój dzień a twoje życie bardziej ukierunkowane. Zacziesz dostrzegać znaczenie we wszystkim, co cię otacza i co się wydarza, odkryjesz więcej miłości w twoim sercu. Może być jeszcze w tobie dużo małostkowości, złościwości, ale miłość będzie wzrastać. To, czy wzrastasz w miłości, to jest prawdziwy test działania medytacji. Nie fantastyczne przeżycia, czy wizje podczas medytacji.

*Zaleca Ojciec pewien stały czas medytacji. Ciągłe sprawowanie, ile upłynęło czasu mnie bardzo rozprasza.*

Medytujący używają różnego rodzaju urządzeń do odmierzenia czasu. Niektórzy na przykład biorą 45-minutową kasetę magnetofonową i nagrywają półgodzinną

ciszę, po której włącza się spokojna muzyka. Inni używają kuchennego minutnika. Najlepiej wybrać dźwięk delikatnego 'ping', który cię nie przestraszy na końcu okresu ciszy. To ważne praktyczne pytanie, by wiedzieć jak to zrobić. (dzisiaj w dobie smartphonów polecamy aplikację gongu WCCM na [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl). przyp. red.) Bardzo ważną rzeczą jest dyscyplina medytowania: jeśli już wybierzesz określony czas, powiedzmy 20, 25 czy 30 minut to trzeba się go trzymać. Kiedy zaczynamy i jeśli sprawy dobrze idą i świetnie się czujesz podczas medytacji, pojawia się pokusa, by ją przedłużyć. Gorzej jeśli rzeczy idą źle. Taka klasyfikacja „dobrze”/ „źle” jest naprawdę bez sensu, ale może tak właśnie się poczuje na początku. Wówczas pojawia się myśl skrócenia czasu. Mówisz sobie „To zupełna strata czasu, można równie dobrze przestać i zrobić coś pożytecznego.” Ważne jest, aby bez względu na to, czy idzie „dobrze” czy „źle” medytować tyle samo czasu.

*Po zakończeniu medytacji powinniśmy od razu ruszyć do codziennych obowiązków, czy możemy nie spieszyć się i побыć w ciszy i medytować dłużej?*

To delikatna równowaga pomiędzy dyscypliną medytacji a odpowiedzialnością za życiowe obowiązki. Powinniśmy rozumieć medytację jako duchową dyscyplinę i dlatego poświęcamy jej określony czas: na początek może to być 20 minut, potem jak już trochę okrzepniemy, 25 minut. Optymalny czas to pół godziny. Dobrze, że masz chęć medytować dłużej, ale warto trzymać się określonego czasu. Po jego upływie trzeba wracać do codziennych obowiązków. W przeciąganiu medytacji ponad pół godziny istnieje ryzyko samozadowolenia ze swego „osiągnięcia”.

Więc cokolwiek masz do zrobienia; jesteś studentem i musisz iść na wykład - wstań i idź na wykład, gdy jesteś matką i musisz przygotować domownikom śniadanie - wstań i naszykuj im śniadanie. Ale myślę, że po medytacji i tak będzie w tobie pewna cisza.

*Czy jest konieczne słuchanie muzyki przed medytacją?*

Nie konieczne. Muzyki używamy przed medytacją tylko po to, by zapomnieć o wszystkich słowach, których właśnie używaliśmy. Przejść poprzez muzykę od słów do ciszy i po medytacji od ciszy do słów. Ale na pewno nigdy nie korzystamy z muzyki podczas medytowania. Medytowanie musi odbywać się w możliwie jak największej ciszy.

Starania na miarę okoliczności

*Co powinniśmy robić, gdy nie ma warunków na medytowanie, np. brak spokojnego miejsca, albo jesteśmy chorzy lub zmęczeni?*

Jest zdecydowanie dużo trudniej medytować, kiedy się

jest zmęczonym. Odkryłem to kilka lat temu w szpitalu. Byłem bardzo osłabiony po operacji. Chciałem powtarzać mantrę i zapadałem w letarg, znowu się budziłem i znowu mówiłem mantrę... Uważam, że powinniśmy być bardzo ostrożni, żeby w takich sytuacjach nie oceniać swojego sukcesu czy porażki w medytacji.

Myślę, że trzeba się robić co się da w okolicznościach, w których się jest. Na przykład, idealnie jest medytować w bardzo cichym miejscu, ale jeśli twój sąsiad za ścianą zacznie używać wiertarki udarowej, lepiej jest medytować dalej, niż powiedzieć: „Nie da się tak medytować, poddam się”. Kiedy w zeszłym tygodniu leciałem do Montrealu z Irlandii, postanowiłem medytować w czasie lotu. Stewardessa natomiast zdecydowała, że jest to dobry czas na pogawędkę z samotnym pasażerem. Była bardzo rozmowna i zabrało to trochę czasu, żeby grzecznie się z niej wycofać i wrócić do medytacji. Trzeba więc robić, co można w danych okolicznościach.

*Czy powinniśmy medytować wieczorem, kiedy jesteśmy zmęczeni po całym dniu?*

Zależy, jak bardzo zmęczeni. Jeśli człowiek był w pracy cały dzień i wraca zmęczony, do domu powiedzmy o 22.00. to myślę, że to jest jeszcze dobry czas na medytację. To praktyczne pytanie, przed którym każdy staje, ale myślę, że znajdziecie w medytacji odpocznienie po męczącym dniu. Naprawdę zależy to od stopnia zmęczenia. Jeśli gdy usiądziesz do medytacji i natychmiast zapadasz się w sen, to lepiej jednak iść do łóżka. To jest tak, jakbyś nie jadł cały dzień i wrócił do domu bardzo zmęczony - czy mądrze jest pójść spać z pustym żołądkiem? Są sytuacje, że jest się tak zmęczonym, że nawet nie chce się jeść. Wtedy trzeba iść spać. Z drugiej strony, kolacja sprawi, że organizm się wzmocni i sen będzie zdrowszy. Dokładnie taka sama jest z medytacją.

*Ojcie Johnie, jak medytuję wieczorem to ciągle zasypiam. Czy ma Ojciec na to jakąś radę?*

To odwieczny problem, szczególnie dotkliwy na początku drogi medytacji, ale wszyscy z nas, nawet ci, którzy medytują od lat, z nim się borykają. Kilka prostych zasad może być tu pomocne. Radzę medytować w miejscu nieprzeznaczonym i dobrze przewietrzonym. Jeśli medytujesz wczesnym wieczorem i masz skłonność do senności, warto zdrzemnąć się przez 10 minut przed medytacją. Możesz też spróbować kilka bardzo prostych ćwiczeń relaksujących ciało np. położyć się na podłodze i całkowicie się rozluźnić. Nie medytujemy, żeby się zrelaksować, ale relaksujemy się, żeby móc medytować. W medytacji musimy być jednocześnie zrelaksowani, tak jak tuż przed zaśnięciem i czujni, tak jakbyśmy np. grali w tenisa. To nie jest łatwe i musimy się tego nauczyć. Jak każda nauka,

wymaga to cierpliwości. Czyli świeże powietrze, niezbyt przegrzane pomieszczenie, nie spożywanie dużego posiłku przed medytacją, przemycie twarzy zimną wodą. I oczywiście odpowiedni odpoczynek, odpowiednia ilość snu w ciągu dnia.

*Czy prawidłowa postawa siedząca pomaga nam nie zasnąć podczas medytacji?*

Trzeba sobie dać czas na dobranie prawidłowej pozycji siedzącej, można też skorzystać z porady eksperta, np. nauczyciela jogi czy fizjoterapeuty jak dobrze siedzieć bez utrudniania przepływu krwi i powietrza. Ważny jest wyprostowany kręgosłup. Ale istotą medytacji jest nie tylko prawidłowa pozycja siedząca, ale regularna praktyka. To, że regularnie medytujesz jest najważniejsze. Znalezienie prawidłowej pozycji siedzącej na podłodze czy na poduszce może zabrać nam, ludziom Zachodu, nawet rok i więcej. W tym czasie rozciągną się mięśnie i ścięgna w zależności od wieku i sprawności fizycznej. Ale lepiej jest wykonywać ćwiczenia trudniejszych pozycji poza medytacją niż podczas jej. Można wtedy medytować siedząc na krześle. Medytacja ma być relaksem dla ciała, a nie jego testem sprawnościowym.

Bez wymagań i oczekiwań

*Po co tak naprawdę medytujemy? Jakiego rodzaju oczekiwania powinniśmy mieć wobec medytacji?*

W naszej tradycji chrześcijańskiej celem medytacji jest otwarcie się na Obecność Boga i cokolwiek, co będzie tobie objawione. Więc myślę, że odpowiedzią na twoje pytanie jest, jak uczy nas tradycja Ojców Pustyni, zachęcanie ludzi do bycia wiernym powtarzaniu świętego słowa czy wersetu i obserwowaniu, gdzie to nas zaprowadzi. Ważne jest, by medytować bez żadnych oczekiwań, żadnych wymagań, bez żadnego „pokaż mi Boże”. Częścią wielkiego problemu modlitwy jest to, że często chcemy pozyskać Boga do załatwienia spraw według naszego planu. Istotą medytacji jest proste wchodzenie w zjednoczenie z Bogiem, bez wymagań, bez oczekiwań, bez żądań jakiegokolwiek doświadczenia. Św. Jan od Krzyża ujął to nadzwyczaj dobrze, kiedy powiedział, że musimy przekraczać każde pożądanie, nawet samego Boga.

*Jakiego rodzaju cielesne lub mentalne doświadczenia będziemy mieć w medytacji?*

Nie wiem. Kiedy rozpoczniesz medytowanie, wchodzisz do królestwa ciszy, którego do tej pory nie znałaś i możesz natrafić w nim na każdego rodzaju „fenomeny”. Tradycja nasza uczy, że najlepsza rada jest ta: cokolwiek się stanie, odgłosy, wizje, dźwięki, odczucia, emocje..., co-

kolwiek to by nie było, to nie ma to żadnego znaczenia i masz je zignorować w czasie medytacji. Niestety nasza konsumpcyjna i rozrywkowa kultura nauczyła nas gonięcia za nowością, fascynuje nas ona. W medytacji to się nazywa rozproszenia. Pozwól im odejść i wróć do powtarzania mantry.

*Czy mamy spodziewać się wizji światła?*

Nie, to przemijająca rzecz.

*A co, jak się zdarzą?*

Zignoruj je. Dla większości ludzi nic się nie dzieje. Ale inni, może tacy, którzy mają więcej wyobraźni lub są bardziej uduchowieni mogą doświadczać wizji kolorów, kształtów, słyszenia pięknego śpiewu itp. Powtarzam: najważniejszą rzeczą jest przechodzić do porządku dziennego nad takimi rzeczami. Są one bardziej związane z twoim układem pokarmowym i tym, co jadłeś na kolację niż duchowym przeżyciem. Ważne jest, by ciągle powtarzać mantrę w rosnącym duchu ubóstwa i wierności.

*Wydaje mi się, że Ojciec umniejsza zmysłową część ludzkiej egzystencji, a co ze zmysłami?*

Nie sądzę, żebym próbował ją umniejszać. Myślę, że medytacja, jako doświadczenie jest całkowitą integracją ciała i ducha. Dlatego np. podkreślam wielką wagę siedzenia w bezruchu. Twoja fizyczna postawa ma ogromne znaczenie. W regularnej praktyce medytacji odkryjesz, że twoje ciało integruje się z twoim duchem. To nie jest umniejszanie. To jest, jeśli już chcesz, unikanie zaspokajania swoich zmysłów, ale nie jest to w żadnym sensie umniejszanie twojego życia, jako istoty ludzkiej. Medytacja jest głębszym zaangażowaniem się w człowieczeństwo, głębszą świadomością twojej egzystencji wraz z twoim zmysłowym postrzeganiem. Myślę, że dzięki regularnemu medytowaniu będziesz widział, słyszał, dotykał i smakował rzeczy jak nigdy dotąd. Według mnie zauważysz, jak pogłębione i oczyszczone staje się twoje postrzeganie. Medytacja nie jest czymś obok twojego życia, ale całkowicie z nim zespolona.

Ciąg dalszy Kwartalnik Nr. 24.

tłum. Justyna Śpiewak

**O. JOHN MAIN OSB** (1926 – 1982) w pismach św. Jana Kasjana odkrył metodę modlitwy monologicznej, którą ten poznał u Ojców Pustyni. Nazwał tę metodę modlitwy medytacją chrześcijańską i poświęcił się całkowicie jej nauczaniu, dzięki czemu zainspirował jeden z ruchów odnowy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim.

Drodzy Czytelnicy,

28-30 września 1988 roku odbyła się w klasztorze benedyktynów w Lubiniu pierwsza sesja medytacji chrześcijańskiej, uważana za narodziny Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu. W tym roku mija od tej daty 25 lat...

Rocznica ta skłania do refleksji i spojrzenia wstecz. Przede wszystkim do wspomnienia ojca Jana Berezy OSB, którego duchowe poszukiwania, wytrwałość i wizja doprowadziły zarówno do stworzenia Ośrodka, jak i do pojawienia się WCCM w Polsce. Był prorokiem swego czasu. Oddajemy mu głos we wspomnieniu o początkach swoich poszukiwań medytacji chrześcijańskiej, które opublikował w redagowanym przez siebie trzecim numerze Gazety Benedyktynskiej z 1999 roku, tuż przed pierwszą wizytą ojca Laurence'a Freemana OSB w lubińskim klasztorze. Píše m.in. o wadze dialogu międzyreligijnego, który był mu zawsze bardzo bliski i który dzisiaj stanowi ważny element działalności Ośrodka. Temat ten o. Jan rozwija cztery lata później w rozmowie z red. Mają Jaszewską, która uczestniczyła w sesjach medytacji prowadzonych

przez o. Jana, a jej artykuły i wywiady popularyzowały Ośrodek, idee medytacji chrześcijańskiej i dialogu między religiami. Jan Sar, autor artykułu o medytacji więźniów, jest związany z Ośrodkiem od samego początku. Nasza Wspólnota jest mu szczególnie wdzięczna za uczestnictwo w programie „Medytacja – szansa na wewnętrzną wolność”. I wreszcie historię Ośrodka oraz jego dzisiejszą działalność i misję przybliży nam o. Maksymilian Nawara, następca ojca Jana Berezy, który od 2006 r. jest opiekunem Ośrodka i grup medytacyjnych z nim związanych.

W imieniu Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce życzę Lubińskiej Wspólnocie jak najobfitszych darów Ducha Świętego płynących z nauczania i praktyki medytacji chrześcijańskiej oraz z budowania mostów między religiami w Polsce.

Szczęść Wam Boże zawsze!

Andrzej Ziółkowski  
koordynator WCCM w Polsce

# MEDYTACJE U BENEDYKTYNÓW W LUBINIU - 25 LAT

Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu  
Jubileusz 25 - lecia

Z wielką radością ślę pozdrowienia i wyrazy braterskiej miłości wspólnocie medytujących chrześcijan w Ośrodku Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu na 25-lecie jego powstania. To wielki kamień milowy w Waszej pracy. Pracy, którą św. Benedykt nazwał „służbą Chrystusowi”.

Ofiarowuję Wam moją modlitwę i przesyłam gorące życzenia w imieniu Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Klasztor w Lubiniu odegrał pionierską rolę w krzewieniu modlitwy kontemplacyjnej w Polsce. Noszę ciągle w pamięci ciepłe wspomnienie o. Jana Berezy z mojej pierwszej wizyty w Lubiniu w 1999 roku podczas rekolekcji, które poprowadziłem na jego zaproszenie. Byłem wówczas pod wielkim wrażeniem odwagi i determinacji tej jeszcze wówczas małej wspólnoty.

Moje kolejne spotkanie z lubińskim Ośrodkiem i ojcem

Janem miało miejsce w Poznaniu w 2006 roku podczas pierwszych rekolekcji medytacyjnych Meditatio. Dziś po latach Ośrodek jest źródłem ubogacenia duchowego Kościoła polskiego, zwłaszcza jego kontemplatywnego wymiaru.

Zarówno Ośrodek, jak i wspólnota WCCM wyrastają z tych samych korzeni, a są nimi nauczanie naszego Pana Jezusa Chrystusa i benedyktyńska tradycja monastyczna. To jeden z drobnych przykładów tego, że wiele gałęzi olbrzymiego drzewa duchowości chrześcijańskiej świadczy zarówno o jego różnorodności jak i o jedności.

Przesyłam serdeczne gratulacje i życzę radosnego świętowania dzisiaj i „ad multos annos”!

Dom Laurence Freeman OSB  
Dyrektor The World Community  
for Christiamn Meditation  
Londyn, 20.09.2013

# NA SAMYM POCZĄTKU

Jan M. Bereza OSB

**P**o raz pierwszy o ojcu Freemanie dowiedziałem się z listu ojca Bede Griffithsa OSB. Ojciec Bede wskazał mi na niego jako najlepszego nauczyciela medytacji chrześcijańskiej. Postanowiłem więc nawiązać z nim kontakt. Dzięki jego listom i publikacjom poznałem naukę medytacji, której naucza już wiele lat. Za swojego mistrza medytacji uważa Johna Maina, jest też wielkim propagatorem jego metody medytacji, polegającej na powtarzaniu prostego modlitewnego wezwania, zwanego dziś powszechnie mantrą. Słowo mantra niektórym ludziom w Polsce nie najlepiej dziś się kojarzy. Mówiąc



fot. archiwum Lubin

o mantrze ojciec John Main miał na myśli to, co Jan Kasjan, mistrz świętego Benedykta, nazywał formułą, wierszem czy wezwaniem. Na Zachodzie podobna forma medytacji znana jest autorowi Obłoku Niewiedzy.

Wezwanie, które szczególnie zalecał John Main, to wezwanie pierwszych chrześcijan wyrażone w języku, w którym mówił sam Jezus Chrystus - Maranatha! (Przyjdź Paniel!). Jeśli powtarzamy je wielokrotnie z wiarą i oddaniem, wtedy wraz z oddechem przenika do naszego wnętrza, stając się nieustanną modlitwą serca.

Po kilku latach bogatej korespondencji udało mi się spotkać z ojcem Freemanem osobiście. Było to grudniu 1990 roku w klasztorze w Montrealu. Wiele rozmawialiśmy o medytacji, ale też wspólnie medytowaliśmy. Byliśmy przekonani, że praktyka jest najważniejsza, że medytacji uczymy się właśnie poprzez systematyczną praktykę. Towarzyszyło nam nieustanne wezwanie Maranatha!

Dwa miesiące później spotkałem się ojcem Freemanem w klasztorze Trapistów Gethsemani w USA. W tym samym klasztorze, w którym ponad dwadzieścia lat wcześniej żył i tworzył jeden z największych pisarzy chrześcijańskich XX wieku - Thomas Merton. Medytowaliśmy wspólnie

w jego pustelni, wspominając pragnienie Mertona zbliżenia chrześcijaństwa i religii Wschodu. Nasze rozmowy sprzed lat można streścić w kilku słowach:

- Doświadczenie spotkania Wschodu i Zachodu przypomina nam, że serce chrześcijaństwa nie zamyka się dla

jakiegokolwiek kultury.

- Doświadczenie spotkania Wschodu i Zachodu uczy nas, że serce chrześcijaństwa przekracza granice wszelkiej intelektualnej formy.

- Doświadczenie spotkania Wschodu i Zachodu pozwala nam zrozumieć wspólną wolność dzieci bożych.

Gdy wydaliśmy w Polsce książkę ojca Johna Maina *Chrześcijańska Medytacja*, ojciec Laurence napisał do niej specjalny wstęp. Pisał wtedy między innymi: „Mam nadzieję, iż polskie wydanie konferencji ojca Johna Maina, wygłoszonych w listopadzie 1976 roku do wspólnoty cysterskiego opactwa Gethsemani, będzie służyło odnowieniu i pogłębieniu życia polskich katolików, których wielowiekowa i niezachwiana wiara stała się znakiem dla współczesnego świata.” Upłynęło kilka lat, zanim spotkaliśmy się znowu. Tym razem w Londynie na Seminarium Johna Maina w 1994 i w 1996 roku. [...]

Nauka modlitwy ojca Johna Maina przekazana przez ojca Laurence, przypomina o jeszcze jednej ważnej sprawie: Każdego dnia możesz zaczynać od początku.

**JAN BEREZA OSB** (1955-2011) benedyktyn z opactwa w Lubiniu. Studiował filozofię na ATK i teologię na PWT. Był członkiem Komitetu Episkopatu Polski ds. Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi i z Benedyktyńską Komisją do Dialogu Międzyreligijnego na Płaszczyźnie Monastycznej. W klasztorze stworzył ośrodek medytacji i dialogu międzyreligijnego. Był też związany z WCCM, którą zaprosił do Polski. Gościł o. Freemana w 1999 r. Jego staraniem wyszły w Polsce w latach 90. pierwsze tłumaczenia o.o. J. Maina i L. Freemana.

# MEDYTACJE U BENEDYKTYNÓW W LUBINIU - 25 LAT

o. Maksymilian Nawara OSB

**W**spółczesnemu człowiekowi brakuje uporządkowania, brakuje modlitwy, pokoju; brakuje mu samego siebie. By zdobyć znów panowanie nad sobą i duchową radość, wypada mu szukać drogi do benedyktyńskiego klasztoru.

papież Paweł VI

Głęboka tęsknota za ciszą i oderwaniem od zgiełku świata, kieruje nasze spojrzenie na klasztorne mury. Pokój, modlitwa, duchowość radosna, odzyskanie samego siebie, odnalezienie sensu życia. Co jest tą „magiczną mocą” i duchowym ćwiczeniem mnichów? Chcemy się tego nauczyć, znów zdobyć panowanie nad sobą i duchowość radosną - więc udajemy się do Benedyktynów.

Klasztor Benedyktynów w Lubiniu wyrósł, jak tysiące benedyktyńskich klasztorów na świecie z jedyne go pragnienia: aby we wszystkim Bóg był uwielbiony. Te słowa Pisma św. Benedykt umieścił w swej Regule, w rozdziale O rzemieślnikach klasztornych, uświadamiając nam, że tak naprawdę nie chodzi o nic nadzwyczajnego, ale o prostotę codzienności, w której nasza obecność i Obecność Tego, który Jest, nadają sens wszystkiemu. Pozostaje nam zatem uczyć się być wobec Tego, który Jest. Do tego prowadzi prosta praktyka medytacji, która – jak wyraził to o. Jan - jest słowem i milczeniem, tańcem i śpiewem, oddechem, trudem i mieszkaniem. Jest słowem, bo potrzebujemy słowa, tak samo jak i milczenia, aby wejść w ciszę i usłyszeć głos Boga mieszkającego w sercu każdego z nas; jest tańcem i śpiewem, które towarzyszyły Synowi Marnotrawnemu gdy powracał do siebie, powracał do domu Ojca; jest oddechem, bo jest odpocznieniem dającym siły do nowego życia; jest trudem, bo jak powiedział jeden z Ojców Pustyni - Nie ma większego trudu jak modlitwa; jest mieszkaniem, bo jest przebywaniem z Tym, który jest bliżej nas niż my sami.

Zaczął o. Jan

25 lat temu o. Jan Bereza OSB rozpoczął pierwszą sesję medytacyjną tymi słowami: Przez lata gromadziliśmy wiedzę. Mamy jej dostatecznie dużo, aby modlić się i medytować. Głównym naszym problemem jest, aby ową wiedzę urealnić, to znaczy, pozwolić jej przeniknąć do

naszego serca, do naszego wnętrza. Do tego potrzeba przede wszystkim ciszy, milczenia skupienia, wysiłku koncentracji; potrzeba przede wszystkim praktyki.

Pierwsza sesja medytacyjna odbyła się w dniach 28-30 września 1988 roku, i zgromadziła wówczas zaledwie kilka osób, przyjaciół Ojca Jana. Jednak od tego czasu ta mała grupka sympatyków starożytnej, prostej praktyki medytacji zaczęła się spotykać regularnie w każdy czwarty weekend miesiąca. Członkowie grupy brali udział w życiu benedyktyńskiej wspólnoty, w modlitwach i pracy oraz poświęcali kilka godzin dziennie na medytację w ciszy. Niektórzy zostali oblatami klasztoru. Tak powoli zaczęła rodzić się lubińska tradycja sesji medytacyjnych, a miejsce zaczęło przyciągać coraz więcej ludzi zainteresowanych medytacją z całej Polski, a także z Niemiec, Rosji i USA. Kiedy nieco później zaczęły powstawać małe grupki medytacyjne w Warszawie, Białymstoku, Poznaniu, Gdańsku, Brzegu czy Jastrzębiu Zdroju można było mówić o Lubiniu jako Ośrodku Medytacji Chrześcijańskiej. Ponieważ medytacyjna droga o. Jana przeprowadziła go w latach studenckich, jeszcze przedklasztornych, przez filozofię indyjską, którą studiował na ATK i praktykę zen w szkole Philipa Kappleau, odkrycie medytacji chrześcijańskiej było dla niego także odkryciem płaszczyzny do dialogu z religiami niechrześcijańskimi. Idąc zatem za zachętą Stolicy Apostolskiej skierowanej do mnichów, aby podjęli dialog na płaszczyźnie monastycznej o. Bereza zaangażował się w prace Europejskiej Benedyktyńskiej Komisji d.s Dialogu Międzyreligijnego na Płaszczyźnie Monastycznej (M.I.D), oraz został członkiem Komisji Episkopatu Polski d.s Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi. Ta działalność i pasja lubińskiego mnicha nadała także dialogowy charakter całemu Ośrodkowi Medytacji. Na zaproszenie o. Jana zaczęli przybywać tutaj goście tacy jak: Odette Baumer Despeigne, przedstawicielka na Europę Towarzystwa Abhishiktanandy, Jakusho Kwong - roshi z USA, ojciec Ama Samy SJ, hinduski jezuita i mistrz zen, ojciec Tony Slingo proboszcz z Warrington (Wielka Brytania) i nauczyciel medytacji, a także wielu innych.

W tamtym czasie taka forma spotkań i medytacji w środowisku polskim była postrzegana z podejrzliwością jako co najmniej „egzotyczna”. Lecz mimo wszystko znajdowała więcej zwolenników niż przeciwników.



fot. archiwum Lubin

### Dzieło kontynuowane

W 2006 roku po licznych problemach zdrowotnych o. Jan na prośbę o. Przeora wycofał się z prowadzenia Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej. Jednocześnie Przeor świadomy unikalności i ważności działa o. Jana jakim jest Ośrodek poprosił mnie, abym przejął prowadzenie sesji medytacyjnych i koordynację działalności Ośrodka. Przejmując to dzieło zdawałem sobie sprawę z wielkiej odpowiedzialności jaka na mnie spoczęła oraz z pewnych trudności, które mogą się pojawić. Z jednej strony chciałem kontynuować dzieło poprzednika, z drugiej musiałem liczyć się z tym, że moje doświadczenie drogi medytacyjnej jest inne niż o. Jana co spowoduje, że Ośrodek – chcąc nie chcąc - pod nowym przewodnictwem nabierze nieco innego charakteru. Coincidentia oppositorum okazał się błogosławieństwem. Dziś Ośrodek zachowuje otwarty charakter na spotkania w dialogu międzyreligijnym wyznaczając im swoje miejsce. Dwa, trzy razy do roku organizujemy specjalne sesje w dialogu międzyreligijnym szczególnie z buddyzmem zen. W ciągu roku główna działalność Ośrodka koncentruje się na samej praktyce medytacji sięgając do źródeł starożytności chrześcijańskiej oraz tradycji Modlitwy Jezusowej na Wschodzie. Rozwijający się obecnie w Polsce ruch medytacyjny spowodował, że Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze Benedyktynów w Lubiniu nie jest już jedynym miejscem tego typu medytacji. To wielka radość, widzieć rozwój wspólnot, ruchów i środowisk związanych z tą praktyką modlitwy, zwłaszcza WCCM, z którym o. Jan od początku złączony był wielkimi więzami przyjaźni. Nie do przecenienia jest olbrzymie umocnienie jakie w początkach swojej działalności odnalazł on w nauczaniu o. Johna Maina, jak i wsparcie jakiego osobiście zarówno o. Jan jak i ja otrzymaliśmy od o. Laurence'a Freemana. Trudno sobie wyobrazić rozwój lubińskiego Ośrodka medytacji bez nich. Osobista historia wielu lat poszukiwań i zmagania oraz integralne złączenie Ośrodka z benedyk-

tyńskim klasztorem zaowocowały stworzeniem wyjątkowego miejsca intensywniejszej praktyki, prowadzenia duchowego i formacji.

Dziś każda sesja medytacyjna zaczyna się wprowadzeniem dla tych, którzy przybywają na sesję po raz pierwszy. Prowadzący wyjaśnia czym jest praktyka medytacji chrześcijańskiej, zwraca uwagę na zasadnicze postawy modlitewne oraz wprowadza w samą praktykę. Po wprowadzeniu dla „początkujących” następuje formalne wprowadzanie wszystkich uczestników w sesję, poprzez odczytanie „Reguł praktyki” oraz prośba o owocne przeżycie tych dni skupienia, wyrażona we wspólnym odmówieniu modlitwy „Ojcze nasz”. Zasadniczo uczestnicy zobowiązani są do zachowania całkowitej ciszy, przez cały czas trwania rekolekcji. Podczas wszystkich dni uczestnicy biorą czynny udział w codziennej Liturgii Godzin, sprawowanej przez Benedyktynów, a także przeznaczają ok. 5 godzin dziennie na cichą wspólną medytację, ok. 1,5 godz. na pracę fizyczną. Sobotnie popołudnie przeznaczone jest na konferencję formacyjną, która dotyczy praktyki modlitwy i bazuje na tekstach Ojców Kościoła, Ojców filokalicznych oraz Ojców Pustyni. Każdy z uczestników otrzymuje przed rozpoczęciem sesji materiały źródłowe, do których prowadzący w trakcie konferencji się odnosi oraz które komentuje. W sobotni wieczór sprawowana jest niedzielna eucharystia. Sesja zazwyczaj kończy się w pełni wolnym podsumowaniem wyrażonym we wspólnym dzieleniu się przeżyciami. Celem sesji jest stworzenie możliwie jak najlepszych warunków dla intensywnej praktyki medytacji. Tylko taka praktyka pozwala właściwie, nie teoretycznie, lecz faktycznie wprowadzić ludzi w doświadczenie modlitwy oraz poprowadzić ich poprzez modlitwę. Tylko praktyczne wprowadzenie owocuje właściwą motywacją dla podjęcia i kontynuowania indywidualnie praktyki modlitwy medytacyjnej, a tym samym do pogłębienia relacji z Bogiem.

### Lubińska Wspólnota Grup Medytacji Chrześcijańskiej

Z doświadczenia wspólnych medytacji w lubińskim klasztorze wyrosła Lubińska Wspólnota Grup Medytacji Chrześcijańskiej. Skupia ona grupy medytacyjne z całej Polski, działające obecnie w kilkunastu miastach, dla regularnej wspólnej praktyki modlitwy w ciszy.

Lubińska Wspólnota Grup Medytacji Chrześcijańskiej jest formą federacji grup medytacji chrześcijańskiej dla których, Ośrodek w Lubiniu:

- stanowi punkt odniesienia i duchowe centrum
- jest miejscem regularnej praktyki medytacji oraz towarzyszenia duchowego
- jest wraz z Krakowskim Centrum Medytacji Chrześcijańskiej miejscem stałej formacji do życia modlitwy.



Grupy włączone w Lubińską Wspólnotę Grup Medytacji Chrześcijańskiej są niezależne organizacyjnie i finansowo od Ośrodka i od siebie nawzajem oraz zachowują autonomię co do formy wspólnej praktyki medytacji i innych działań.

#### Zakończenie

Klasztor Benedyktynów w Lubiniu, od wielu lat jest duchowym domem dla wielu chrześcijan podążających tą drogą medytacji.

Dlatego ośmielam się przytoczyć wiersz – modlitwę, napisany przez o. Jana jako wyraz radości, wdzięczności za to miejsce i 25 – letnią praktykę.

*Modlitwa o drogę do domu*

*Zagubieni na bezdrożach szalonego świata*

*Prosimy Cię Panie*

*Wskaż nam drogę do domu*

*Daj nam moc ducha*

*Żarliwość wiary*

*Odwagę myśli*

*Abyśmy nie dali się pochłonąć przez narastający*

*niepohamowany i wrogi żywioł apokalipsy*

*Pozwól nam Panie zachować czystość naszych serc*

*Pokój ducha*

*Śmiałość i jasność umysłu*

*Niezachwianą wiarę w mądrość i piękno stworzenia*

*Zagubieni na bezdrożach szalonego świata*

*Prosimy Cię Panie*

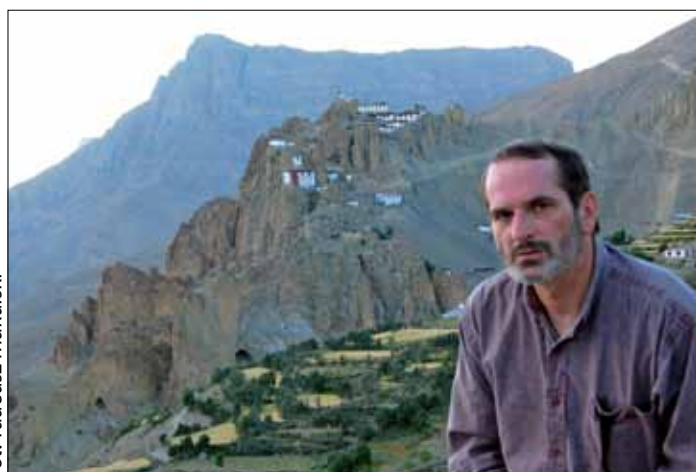
*Wskaż nam drogę do Domu.*

Jan Bereza OSB

**O. MAKSYMILIAN NAWARA OSB** (ur. 1979 r.) wstąpił do zakonu benedyktynów w 1998 r. Od 2006 r. jest odpowiedzialny za Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze Benedyktynów w Lubiniu.

# NIE BÓJMY SIĘ INNYCH RELIGII

rozmowa z ojcem Janem Berezą



fot. Tadeusz Makulski

**M**aja Jaszewska - *Jest ojciec założycielem Ośrodka medytacji i Dialogu Międzyreligijnego w Lubiniu, członkiem Komitetu Episkopatu Polski ds. Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi, doradcą Europejskiej Benedyktynskiej komisji ds. Dialogu Międzyreligijnego na Płaszczyźnie Monastycznej. To nie przypadek, że właśnie benedyktyni są tak bardzo zaangażowani w sprawy dialogu międzyreligijnego. Jak powiedział ojciec przeor Jerome Theisen: „Pokój jest darem, który przekazał nam św. Benedykt. Musi on być naszym wkładem do dialogu międzyreligijnego”. Jak ojciec to rozumie?*

Jan Bereza OSB - Benedyktyni są jedyną regułą monastyczną na Zachodzie. Być może, dlatego dialog bene-

dyktynów z buddystami jest taki owocny, że mnichom najłatwiej dogadać się z mnichami. W tym właśnie celu stworzono program duchowej wymiany. Co jakiś czas mnisi buddyjscy przyjeżdżają do klasztorów o benedyktyńskiej regule tzn. kamedułów, trapistów i cystersów, a w kolejnym roku benedyktyni jadą do klasztorów buddyjskich. Wspólne przebywanie uświadamia nam, że nasze życie zakonne jest w sumie bardzo podobne - ta sama atmosfera, prostota i ubóstwo. Doświadczamy więc dialogu na poziomie podstawowego codziennego doświadczenia.

Przed Soborem Watykańskim II praktykowało tę wymianę jedynie kilku mnichów i to na własną rękę. Między innymi Thomas Merton.

Deklaracja Soboru Watykańskiego II o stosunku Kościoła rzymskokatolickiego do religii niechrześcijańskich całkowicie zmieniła perspektywę patrzenia na inne religie. W latach 70-tych nasz Kościół zaczął zachęcać benedyktynów do inicjowania dialogu z buddystami na szerszą skalę. Kardynał Sergio Pignedoli wystosował list do ówczesnego opata benedyktynów zachęcający do podjęcia dialogu. Pisał w nim, że na poziomie monastycznym dialog jest możliwy, bo monastycyzm sam w sobie już jest łączącym pomostem.

W połowie lat siedemdziesiątych w ramach naszej federacji benedyktyńskiej powstały dwie organizacje: w Europie Dialogue Interreligieux Monastique i w Stanach Zjed-

noczonych The North American Board for East – West Dialog. Niedawno obchodziliśmy 25 lecie ich istnienia. Jest wiele obszarów tego dialogu, przybiera on różne formy w zależności od tego, gdzie ma miejsce. Inaczej wygląda w Indiach, gdzie chrześcijaństwo jest mniejszością a inaczej w Stanach Zjednoczonych czy w Europie.

*Jak wyglądał ten dialog początkowo w Polsce? Lata po soborowe były mało sprzyjające kontaktom z innymi religiami. Kościół był wtedy zbyt zajęty utrzymaniem swojej tożsamości, walką o swoje nieustannie zagrożone istnienie. Stąd chyba pewna nieufność i powolność w percepcji soborowej nauki, pewien lęk czy nadmiernie szybkie podążanie za nowościami, nie będzie stanowiło zagrożenia dla i tak już niepewnej sytuacji polskiego Kościoła.*

Ten dystans w pewnym stopniu pozostał do dzisiaj. Niestety, polski Kościół katolicki w większości jest ostoją ukrytego lefebryzmu, gdzie dokumenty Soboru zdają się być do dzisiaj nie znane. Swoją drogą, jeżeli chodzi o samego abp Marcela Lefebvre to ciekawą rzeczą jest, że będąc biskupem w Afryce, był bardzo otwarty na inkulturację. Sam wprowadzał nowości do liturgii. Momentem przełomowym okazała się być dla niego Deklaracja o wolności religijnej, której nigdy nie zaakceptował.

Po spotkaniu Jana Pawła II z przedstawicielami trzech religii w Asyżu, zwolennicy lefebryzmu stwierdzili, że była to największa herezja w historii Kościoła katolickiego. Także w Polsce dało się słyszeć podobne glosy, na czele z artykułem Giertycha w Rycerzu Niepokalanej, w którym napisał, że spotkanie w Asyżu prowadzi do relatywizmu.

Niestety nadal w Polsce dialog międzyreligijny nie jest szeroko i powszechnie akceptowany. Z drugiej strony mamy jednak w Episkopacie Komisję do Spraw Dialogu Religijnego, w skład której wchodzi trzy komitety: Komitet ds. Dialogu z Niewierzącymi, Komitet ds. Dialogu z Judaizmem i Komitet ds. Dialogu z Religiami Niechrześcijańskimi.

*Skąd bierze się ten lęk i obawa przed spotkaniem z innymi wyznaniem i religiami?*

Podstawowym źródłem lęku jest brak miłości. A przecież to właśnie miłość jest elementarna dla chrześcijaństwa. Drugim ważnym powodem jest niepewność wła-

snej tożsamości religijnej. Jeżeli ktoś boi się innej religii to znaczy, że nie do końca wierzy w słuszność własnej. Należy pamiętać, że starsi ludzie zostali wychowani na teologii przed soborowej, która wyraźnie nauczała, że tylko katolicyzm jest prawdziwą religią. Zachód przechodził przez te lęki w latach siedemdziesiątych i już się z nimi uporał. Kiedy Jego Świątobliwość Dalajlama był pierwszy raz w Paryżu, jeden z biskupów zabronił księżom spotykać się z nim. Dziesięć lat później sam rozmawiał z nim przez półtorej godziny. Jak widać na wszystko potrzeba czasu. Na Zachodzie Kościół zdaje sobie sprawę, że kontakt z innymi religiami może być inspirujący. W Polsce budzi on lęk, bo inne religie nieustannie traktuje się jak zagrożenie dla chrześcijaństwa.

*Kościół jako twierdza, która chroni swoją tożsamość przed inwazją obcych?*

Takie jest moje doświadczenie. Często spotykam się z obawą, że przez kontakt z innymi religiami można stracić swoją wiarę. Tymczasem

obserwuję coś zupełnie odwrotnego. Kontakt z człowiekiem wyznającym inną religię zmusza nas do głębokiej refleksji nad własną wiarą i jej formą. Niejednokrotnie takie spotkanie powoduje w efekcie jeszcze głębsze wejście we własną religię. To może być bardzo oczyszczające i wzbogacające doświadczenie. Uświadamiamy sobie wtedy, co tak naprawdę jest istotą naszej religii i jej sednem, a co tylko naleciałością kulturową. A takich rzeczy, które wokół religii narastają, które są wytworem tradycji jest bardzo dużo. Począwszy od drzewka na Boże Narodzenie, bez którego już nie wyobrażamy sobie świąt. Moi znajomi będąc w Szwajcarii w czasie świąt Wielkiej Nocy poszli do kościoła, żeby ksiądz poświęcił im święconkę. Prerażonemu długo tłumaczyli, że nie są to jakieś pogańskie obrzędy, tylko powszechna, polska tradycja. Widać jak elementy kulturowe stały się dla nas na tyle ważne, że chwilami przysłaniają najgłębsze przesłanie chrześcijaństwa – miłość do drugiego człowieka i do Boga.

*Do pewnego stopnia oswoiliśmy się z faktem ekumenii czy dialogu z judaizmem, ale dialog z buddyzmem wydaje nam się nadal czymś obcym i odległym.*

Nie byłbym pewny tego oswojenia. Najpierw był ekumenizm i towarzyszyły mu podobne lęki i obawy jak te

dzisiaj przy spotkaniu z innymi religiami niechrześcijańskimi. Początkowo między katolikami i protestantami czy prawosławnymi była wielka wrogość. Przecież nawet toczono wojny i to krwawe. Początkowo dialog prowadzili zwierzchnicy Kościołów, żeby przygotować grunt pod spotkanie między wiernymi. Dzisiaj rzeczywiście ekumenizm jest czymś powszechnym a przynajmniej większość wiernych ma świadomość, jakie jest w tym względzie nauczanie Kościoła. Ale czy ono w pełni się przekłada na codzienną postawę otwartości i poszanowania? Potem przyszedł czas na dialog z innymi religiami monoteistycznymi, czyli judaizmem i islamem. W tym przypadku otwartość i chęć do spotkania jest jeszcze mniejsza.

*Buddyzm dla większości chrześcijan w Polsce jest zupełnie nie znany. Wiedza o nim sprowadza się zazwyczaj do kilku stereotypów.*

Dialog z judaizmem i islamem poprzedzony był wieloma latami sporów i wojen. Z buddyzmem nie mamy tego rodzaju doświadczeń i dlatego to spotkanie jest łatwiejsze. Nie ma w nim miejsca na resentymenty i złe wspomnienia. Nie mamy żadnej wspólnej przeszłości do rozliczenia. Budujemy od nowa, na dziewiczym gruncie. Natomiast trudność tego dialogu jest taka, że operujemy zupełnie innym językiem i myśleniem. Nawet jak używamy tych samych pojęć i terminów, to oznaczają one w naszych kulturach coś całkowicie odmiennego. Potrzeba wielu lat spędzonych razem, żeby zrozumieć, co kryje się za danym językiem. Język jest zjawiskiem kulturowym, wyraża doświadczenia wielu pokoleń. I to doświadczenie bywa całkowicie odmiennie i nieprzekazywalne. Nie można zrozumieć innej kultury nie będąc w niej. Sam opis nie daje takiej możliwości. Trzeba razem żyć, żeby móc się wzajemnie poznać, trzeba dzielić się swoim doświadczeniem. I takie czasy właśnie nadchodzą. Europa staje się miejscem wielokulturowym i wieloreligijnym. Dialog, czy nam się to podoba czy też nie, staje się naszą codzienną rzeczywistością. Kilka lat temu jechałem metrem w Londynie, na siedmiu pasażerów dwóch było białych. Mamy do wyboru - albo będziemy tworzyli getta, tak jak to miało miejsca kilkadziesiąt lat temu w Stanach Zjednoczonych tj. dzielnice chińska, murzyńska, meksykańska, polska itd. - albo nauczymy się żyć razem a nie obok siebie. I Kościół musi sobie zdać sprawę z tego faktu oraz uświadomić sobie swoją rolę w tym procesie. Trzeba akceptować rzeczywistość taką, jaka ona jest i działać

w niej w duchu chrześcijańskiej miłości.

*Na ile spotkanie Wschodu z Zachodem jest utrudnione przez fakt, że nasze europejskie myślenie zasadza się na porównywaniu i wyszukiwaniu różnic? Również Kościoły chrześcijańskie tworzyły swoją tożsamość w dużej mierze poprzez spór z Innymi.*

W wypadku tego spotkania benedyktyni mają o tyle łatwiej, że nasza reguła jest w pewnym sensie syntezą tego, co było na Wschodzie i na Zachodzie. Znajdujemy w niej przecież doświadczenia mnichów syryjskich czy egipskich. Nasza reguła jest bardzo otwarta na wartości pochodzące z innych kultur. Nie jest ona niczym nowatorskim, tylko sumą doświadczenia chrześcijaństwa pierwszych wieków.

Dzisiaj zmieniają się nie tylko granice chrześcijaństwa, ale i jego mentalność. Europa przestaje być najbardziej chrześcijańskim rejonem świata. Jedna trzecia jezuitów to Hindusi. Fakt ten musi znacząco wpływać na mentalność zakonu.

Chrześcijaństwo zachodnie zostało ukształtowane na filozofii greckiej. Tymczasem filozofia chińska czy indyjska dużo bardziej się do tego nadaje, bo jest o wiele bardziej duchowa. Jeszcze w XVII w. włoski misjonarz, jezuita Matteo Ricci, chciał całą chrześcijańską teologię oprzeć na filozofii chińskiej (tak jak teologia zachodnia została zbudowana na filozofii greckiej). W podobnym okresie inny pracujący w Indiach jezuita, Roberto de Nobili, myślał o opracowaniu chrześcijańskiej teologii na bazie filozofii indyjskiej. Wtedy, w XVII w., było to nie do przyjęcia i ich koncepcje nie rozpowszechniły się. Dopiero po Soborze Watykańskim II zaczęto mówić o potrzebie inkulturacji, a więc przekazywaniu idei chrześcijańskich, uwzględniając lokalne kultury i obyczaje.

Trzeba było trzystu lat, żeby tamte idee odżyły. W Deklaracji o stosunku Kościoła do religii niechrześcijańskich czytamy, że w każdej religii istnieją nasiona prawdy, które Bóg zasiał jeszcze przed powstaniem Ewangelii. I z tej perspektywy należy patrzeć na inne religie, bo jak powiedział Mahatma Gandhi a jego słowa powtórzył Jan Paweł II: „Żadna kultura nie może przeżyć, jeśli stara się być jedyna i wykluczająca inne”. Takie podejście umożliwia nam czerpanie z praktyk duchowych innych tradycji religijnych dla naszego duchowego rozwoju.

Lubiń, 2004.

Kontakt z człowiekiem  
wyznającym inną religię  
zmusza nas do głębokiej refleksji  
nad własną wiarą i jej formą.  
Niejednokrotnie takie spotkanie  
powoduje w efekcie jeszcze głębsze  
wejście we własną religię.

# WSZYSCY JESTEŚMY WIĘŹNIAMI

Jan Sar



foto: Agata Piłarska –Jakubczak, AS Częstochowa

**W**szyscy jesteśmy więźniami naszych umysłów, którzy ubiegają się o warunkowe zwolnienie, lecz pozostają w niewoli własnych złości, strachu i pragnień.

„Odsiedzieć swoje - Medytacja Vipassana w indyjskim więzieniu”

O medytacji w więzieniu dowiedziałem się w połowie lat osiemdziesiątych. Mieszkałem wówczas w Australii, w Sydney. Stało się to za sprawą nauczyciela zen Roshiego Roberta Aitkena. Roshi raz w roku odwiedzał Sydney, spotykał się z grupą swych uczniów i prowadził sesshin (okres intensywnej grupowej praktyki zen). Uczniowie mieli wyznaczone dyżury, w trakcie których opiekowali się Roshim, jako jego asystenci. Pewnego dnia, kiedy pełniłem taki dyżur Roshi poprosił mnie o to, abym zadzwonił do więzienia i umówił go na spotkanie z więźniem. Dowiedziałem się wtedy, że Roshi już od kilku lat odwiedza w więzieniu pewnego człowieka. Człowiek ten po przeczytaniu jednej z jego książek napisał do niego list i podjął systematyczną praktykę medytacji.

Po latach, już w Polsce, stało się to dla mnie inspiracją, by poprowadzić zajęcia z medytacji w Poznańskim Areszcie Śledczym. Minęły trzy lata. Labirynt korytarzy z czasem stał się bardziej znajomy, cele do których prowadziły odstłoniły cechę zadomowienia.

Zajęcia prowadzę w wielu grupach, czasem spotykam się z pojedynczymi osobami. Wynika to z przepisów dzielących osadzonych na różne grupy izolacyjne. Ta sytuacja wymaga więcej czasu, ale umożliwia nawiązanie bardziej

indywidualnego kontaktu. Umysły więźniów zdominowane są zazwyczaj przez poczucie krzywdy i negatywne emocje: gniewu, nienawiści, chęci rewanżu.

Systematyczna praktyka medytacji, modlitwy medytacyjnej daje im szansę na zmianę tych postaw. Świadczą o tym wypowiedzi praktykujących więźniów:

Co mi daje medytacja?

Kontakt z medytacją miałem już wcześniej. Pierwszy raz w latach dziewięćdziesiątych. Ale stosowałem ją do różnych celów np. przy praktykach wyznaniowych.

Podczas odbywania tego wyroku, to jest od około 2,5 roku stosuję medytację jako technikę oddechową i filozofię życiową. A co mi dała? Byłem osobą, która kierowała się złymi emocjami, takimi jak nerwy, agresja itp. Często problemy rozwiązywałem siłą. Przez ostatni okres dzięki medytacji zwolniłem tempo złości i agresję zastąpił spokój ducha. Nie używam siły jako argumentu.

Mój świat mimo ograniczeń więzienia stał się bardziej poukładany, a ja stałem się wolny. Mury i kraty nie są już ograniczeniem, a stanem przejściowym. W moim życiu wiele problemów straciło na ważności, stała się ważna chwila, MOJE TU I TERAZ, cała reszta, przeszłość czy przyszłość nie ma znaczenia. Jestem ważny tylko „ja”. Chciałbym rozwijać się coraz bardziej, poznać inne techniki medytacji i ich filozofię.

Duże znaczenia na przebieg mojej przemiany ma również prowadzący, ale to już inna historia. Uważam, iż każdy kto chce poukładać sobie świat powinien stosować medytację.

K.K.

Pierwsze spotkanie z medytacją miałem jeszcze na wolności, ale nie byłem do tego przekonany, ponieważ myślałem, że to nie należy do naszej kultury religijnej. Ja jestem katolikiem i przez to nie chciałem praktykować innych religii. Dopiero w areszcie śledczym dowiedziałem się, że można „praktykować ducha” poprzez medytację. Z początku medytacji nie odczuwałem spokoju ducha, ponieważ nie potrafiłem oczyścić swego umysłu i ducha. Nie potrafiłem zjednoczyć się z Bogiem. Po kilku praktykach duchowych zacząłem odczuwać większy spokój ducha. Jestem dopiero w fazie początkującej, ale chcę zacząć „oddychać Imieniem”, czyli powtarzać część danej modlitwy, którą sobie wybrałem. Mam nadzieję, że praktykowanie modlitwy powtarzanej pozwoli mi połączyć się całkowicie z Panem naszym, czyli Jezusem; że ta formuła pozwoli bardziej przeniknąć do mojego serca, z każdym moim oddechem będę łączył się z Bogiem. Jestem przekonany, że ta forma modlitwy będzie dobra, ponieważ Jezus usłyszy nas wszystkich, wysłucha mnie i otworzy przede mną swą drogę do swego serca.

A.M.

Z medytacją spotkałem się stosunkowo niedawno, tutaj w Areszcie Śledczym w Poznaniu. Początkowo podchodziłem do niej dość sceptycznie, błędnie uważając, że korzystają z niej wyłącznie na dalekim wschodzie. A tu niespodzianka „medytacja chrześcijańska”. Póki co jest mi ciężko cokolwiek więcej na ten temat powiedzieć. To są moje początki. Na spotkaniach grupowych wszystko idzie dobrze, natomiast nieco gorzej jest z pozbyciem się wszystkich myśli (bo o to tu między innymi chodzi) w samotności. Ale cały czas próbuję i jestem przekonany, że będzie coraz lepiej. To byłoby wszystko na temat. Trochę krótko, ale szczerze.

M.T.

Czym jest dla mnie medytacja? Z medytacją spotkałem się wcześniej. Bardzo bliski jest mi temat duchowości. Całe życie szukałem Boga i zadawałem sobie pytanie o sens mojego życia. Życie moje nie było usłane różami. Wręcz przeciwnie. Zadawałem sobie często pytanie, jaki plan ma Bóg wobec mnie? Dlaczego w moim życiu nie przytrafia się nic dobrego. Otacza mnie złość, agresja, alkohol i narkotyki. Toczyłem z Bogiem swoistą walkę. Oskarżałem go, że jest bez serca i poddawałem w wątpliwość jego miłosierdzie. Nie potrafiłem pojąć dlaczego innym ludziom dane jest cieszyć się życiem wolnym od trosk i kłopotów, a mnie przytrafiają się same złe rzeczy. Brnąłem w tym przekonaniu i zatracalem się coraz mocniej. Z czasem stałem się człowiekiem przepęnlionym samą negatywną energią. Ogarnęła mną żądza pienią-

da. Materializm zawładnął moim życiem. Teraz wiem, że zacząłem być pozbawiony moralności. Obce mi były takie wartości jak współczucie, wrażliwość na piękno, przestałem okazywać uczucia. Trwało to do czasu kiedy trafiłem za mury więzienne. Tutaj zetknąłem się z medytacją chrześcijańską. Moje serce było miotane złością, nienawiścią, brakiem wiary w ludzi i agresją. W głowie kłębiły się różne niedobre myśli, czułem się zaszczuty, zostawiony sam sobie. Wtedy właśnie zupełnym przypadkiem dostałem możliwość uczestniczenia w medytacji. Postanowiłem skorzystać z okazji. Byłem sceptycznie nastawiony, a udział w medytacji traktowałem raczej jako rozrywkę. Jednak coś się zmieniło. Podczas wyciszenia zaznałem spokoju. Zaczęły powolutku tłumić się negatywne myśli i uczucia. Zacząłem uczestniczyć w zajęciach regularnie i z wielką powagą.

Dziś medytuję regularnie, moje serce się uspokoiło. Całe zło, które przedtem miotало moją głowę i sercem, gdzieś odeszło na plan dalszy. Nie twierdę, że jest już idealnie. Są złe chwile, ale jest ich znacznie mniej. Zacząłem inaczej myśleć, dostrzegać błędy. Dotarło do mnie, że zaniedbałem rodzinę i bliskich byłem skupiony tylko na sobie. Wiele rzeczy chcę naprawić. To dzięki medytacji, a raczej Jezusowi Chrystusowi osiągnąłem pogodę ducha i wiarę, że jeszcze nie wszystko stracone, że jest jeszcze nadzieja. Dotarło do mnie, że Bóg jest miłością nieskończoną, że nikogo nie zostawi w potrzebie. Już nie czuję do Boga złości i nie obwiniam go za swoje nieudane życie. Bardzo się zmieniło we mnie postrzeganie świata. Czuję dużą bliskość z Bogiem i wierzę, że on mnie nie opuści. Wiem, że w chwilach złych i ciężkich mogę oddać się modlitwie i medytacji. Wiem, że już nie jestem sam. Wiara w Boga bardzo się pogłębiła właśnie przez zajęcia z medytacji. To właśnie przez medytację nastąpiło moje ponowne duchowe odrodzenie. Nie obwiniam teraz nikogo za to, że się tutaj znalazłem, wręcz przeciwnie. Myślę, że tak miało być żebym miał czas pomyśleć nad sobą, zmienić się i poprzez medytację i obcowanie z Jezusem zmienić swoje życie.

S.J.

Moje doświadczenie w praktykowaniu medytacji jest krótkie, jednak chciałbym się podzielić swymi odczuciami. Jest to idealna technika relaksacji i oczyszczania umysłu z myśli, które potrafią natarczywie pojawiać się w ciągu dnia, czy też jakiegoś dłuższego okresu życia. Skupianie się na własnym oddechu daje pewną stabilność i podstawę w życiu, na której można się oprzeć jeśli człowiek szuka czegoś pewnego, niezmiennego, no i w wypadku tak prostej czynności jak oddychanie, proste i dostępne dla każdego. Oddech to tak naturalna czynność człowieka,

że większość ludzi w ogóle nie zwraca uwagi na jakość oddychania, nie uświadamiając sobie jakie ma to znaczenie i jakie korzyści przynosi. Mówiąc kolokwialnie medytacja w doskonały sposób resetuje twardy dysk w mózgu i usprawnia tym samym jego pracę.

B.W.

Dziś mija dziewiąty miesiąc mojej odsiadki. Mogę powiedzieć szczerze, że dzięki medytacji samodzielnie nauczyłem się dbać o spokój ducha, radzić sobie z emocjami, a co najważniejsze uporać się z przeszłością, znalezieniu moich błędów, zrozumieniu ich. Medytacja pomaga mi przetrwać terażniejszość. Po wyjściu z Zakładu Karnego będę nadal kontynuował rozpoczętą nową drogę życia łączącą medytację z codziennością.

Ł.K.

Medytacja. Jedno krótkie słowo, a jak wiele ma znaczeń. Jak szeroka jest gama tłumaczeń, co to słowo oznacza. Każdy, kto zaczyna medytować robi to z różnych powodów. Jedni słyszeli, że to najlepszy sposób na relaks, inni, że ma to poprawić zdrowie, jeszcze inni robią to z ciekawości. Są nawet tacy, którzy uważają to za modne i też próbują, ale że nie zauważają spektakularnych zmian w sobie lub swoim życiu, to szybko rezygnują.

Nie mniej jednak większość medytujących zgadza się z tym, że im dłużej medytuje, im więcej się o tym czyta, im więcej tego się poznaje i rozmyśla, tym szerszy zakres tłumaczeń powstaje na ten temat. A niekiedy przychodzi taki ogrom wiedzy o medytacji, że paradoksalnie wiedząc niby doskonale na czym to polega i co to jest – jednak nie potrafimy nowicjuszowi wytłumaczyć w prostych zdaniach o co tak naprawdę chodzi w medytacji. Mówimy, że to znaczy: „Żeby Być Tu i Teraz! Żeby cieszyć się z każdej obecnej chwili tu i teraz! Żeby nie martwić się o nic, ani o jutro, ani o nic ale świadomie to rozumieć, dlaczego to zmartwienie jest zbędne i nienaturalne, a najważniejsze szczęście jest Być i Tu i Teraz”.

Ktoś kiedyś powiedział, że: Wszystko co genialne jest proste. Wtedy podobno chodziło mu o jakieś urządzenie techniczne, o coś takiego jak konstrukcja gwoźdźnia, która mimo swojej prostoty jest niezbędną w skomplikowanych budowach. Ale to samo można odnieść do medytacji. Nic prostszego nie ma poza zwykłym siedzeniem na krześle i „bezmyślnym” oddychaniu. Podkreśliłem bezmyślnym gdyż to jedno z podstawowych wymagań siedząc i oddychając NIE MYŚLEĆ O NICZYM! Każdy kto tego nie próbował powie, że nie ma nic prostszego, ale każdy kto próbował wie, że to jest trudniejsze niż sobie myślał.

I wtedy jednych to zniechęca, innych śmieszy, jeszcze innych irytuje, ale przede wszystkim wielu wciąga i ... po czasie nie tylko zadowala a i pomaga, a nawet uczy ...

Uczy dyscypliny, uczy cierpliwości, uczy spokoju, uczy pokory, ale przede wszystkim uczy być Szczęśliwym Tu i Teraz. Wszędzie i Zawsze. W nocy i w dzień. W pracy i w domu. Wtedy kiedy wszystko się układa i wtedy kiedy się sypie. O ile nie zwracamy uwagi na to, jak często jesteśmy radośni, o tyle bardzo długo pamiętamy kiedy cierpimy, szczególnie w chorobie, niepowodzeniach, stratach, więzieniach ...

Okazuje się, że w więzieniach medytacja nie jest taką rzadkością jakby mogło się to wydawać. Akurat ja zacząłem medytować zanim tu trafiłem, ale jakże byłem zdziwiony kiedy to przechodząc obok tablicy informacyjnej, wśród kilkunastu kartek z ogłoszeniami jedna rzuciła się mi w oczy bardzo wyraźnie: „Zapraszamy na zajęcia z Medytacji ... wszyscy jesteśmy więźniami naszych umysłów ...”. Zapisalem się od razu, bo każdy kto praktykuje medytację wie jak głębsza, mocniejsza i korzystniejsza dla Wszechświata jest medytacja w grupie. A jakże liczną grupę można stworzyć w więzieniu – pomyślałem natychmiast.

Kolejna ważna sprawa która przyszła mi na myśl to taka, że nic się nie dzieje przypadkowo i tu też spotkam nie tylko medytujących, a może będzie medytacja w grupie ..., a może nawet odwiedzi nas jakiś nauczyciel ... i wkrótce tak się stało.

Czekając zniecierpliwiony na pierwsze spotkanie przypomniałem sobie film dokumentalny, artykuły o medytacjach w więzieniach, w Indiach, krajach azjatyckich i nawet Stanach Zjednoczonych, już nie wspominając o krajach skandynawskich. W USA i w Indiach od razu były przeprowadzone badania, z których wynika, że w tych więzieniach, gdzie powstały grupy medytacyjne, znacząco spadły konflikty między więźniami, oraz osadzonymi i strażnikami. Poza tym więźniowie, którzy nie przestali medytować po zwolnieniu mają najniższy procent powrotu do przestępstwa. Każdy medytujący rozumie dlaczego tak to działa, ale wytłumaczyć w dwóch zdaniach osobie nie medytującej się nie da. Jest to tak szerokie zagadnienie jak: Być Tu i Teraz!

W.P.

**JAN SAR** (ur. 1954 w Poznaniu) W latach siedemdziesiątych współtworzył i pracował na rzecz buddyjskiej wspólnoty zen - w Pracowni Urszuli i Andrzeja na Piastowskiej w Katowicach i na Kamieńczyku w Górach Świętokrzyskich. Wiele lat spędził poza Polską. Od 1998 roku ponownie mieszka w Poznaniu. Założył rodzinę i pracuje w Domu Dziecka. Jest związany z grupą medytacji chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu.

# STREFA CISZY

## Laurence Freeman OSB: Medytacja i chrześcijańska wiara

**poniedziałek: 07.10.2013 godz. 19:00**

Ojciec Laurence Freeman OSB, benedyktyn Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej i dyrektor The World Community for Christian Meditation, rozważy aspekty medytacji w tradycji chrześcijańskiej i zastanowi się, dlaczego tak bardzo potrzebna nam kontemplatywnego wymiaru duchowości i wiary w obecnym świecie rosnącego pluralizmu światopoglądowego.

## Medytacja w ciszy

**czwartek 10.10, piątek 11.10, sobota 12.10**

Godz. 11.00, 15.00, 18.00, 20.00

## Miejsce

Kościół rektorski pw. św. Alberta  
Chmielowskiego i św. Andrzeja Apostoła  
Pl. Teatralny 20, Warszawa



**Światowa Wspólnota  
Medytacji Chrześcijańskiej** w Polsce

[wccm.pl](http://wccm.pl)

gospodarze



PREZYDENT  
MIASTA STOLECZNEGO WARSZAWY



organizatorzy  
główni



współorganizatorzy



Mazowsze.



sponsor strategiczny



sponsor



patroni  
medialni



TELEWIZJA POLSKA



partnerzy

[arecopag21.pl](http://arecopag21.pl)



Dzielnica  
Śródmieście  
m. st. Warszawy





# 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**

## CIESZYN

**Biurowo WCCM ul. Polna 3c**  
**Kontakt: Maksymilian Kapalski,**  
tel. 727 903 601, maks.benedyktyni@gmail.com  
**czwartek, godz. 19:00**

## GLIWICE

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

## JASIENICA MAZOWIECKA

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

## KIELCE

**Kościół św. Franciszka z Asyżu, ul. Warszawska 33,**  
**sala św. Klary**  
**Kontakt: Bogdan Białek**  
tel. 606 355 320, bogdan.bialek@charaktery.com.pl  
**czwartek, godz. 19:30**

## KOMORÓW (k. Pruszkowa)

**Plebania kościoła parafialnego**  
**p.w. 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**  
**Kanoniców Regularnych Laterańskich,**  
**ul. Bożego Ciała 26**  
**Kontakt: Urszula Jajkowska**  
tel. 602 740 911, medytacja.krakow@gmail.com  
**czwartek, godz. 18:30**

## KRAKÓW

**Parafia pw. Matki Bożej Ostrobramskiej,**  
**ul. Meissnera 20 (Wieczysta)**  
**Kontakt: Stanisław Matusik**  
MBO.MeCh@gmail.com  
**wtorek, godz. 18:45**

## LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/**  
**ul. Konstytucyjna 1 D**  
**Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK**  
bogmila.ka@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, kazelek@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  
**codziennie godz. 20:00; środa, godz. 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 Katyńia 1**  
**Kontakt: Paulina Leśniak,**  
tel. 601 70 28 29  
**piątek, godz. 19:30**

## TARNÓW

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

## WARSZAWA

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

## WARSZAWA

**Parafia Ewangelicko-Reformowana**  
**al. Solidarności 76a**  
**Kontakt: Zbigniew Skierski**  
z.skierski@gmail.com, www.reformowani.org.pl  
**środa, godz. 18:00; niedziela, godz. 9:00**

## WARSZAWA

**Centrum Pomocy Duchowej**  
**ul. Skaryszewska 12**  
**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**  
konradbonczo@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

## NIEMCY, Hamburg

**Kontakt: Hubert Strzyżewski,**  
meditation@strzyzewski.org

## PROGRAMY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

**OBLACI BENEDYKTYŃCY WCCM**  
koordynator Maksymilian Kapalski:  
maks.benedyktyni@gmail.com

## MEDYTACJA W SZKOLE

koordynator Andrzej Ziółkowski:  
medytacja.szkoły@wccm.pl

## MEDYTACJA 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](http://www.wccm.pl)

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.

**Redakcja bieżącego numeru:** Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski (redakcja),

Piotr Konarzewski, Jaga Kubiak, Magdalena Pelc, Teresa Ropelewska (korekta), Agnieszka Leśniak (skład).