



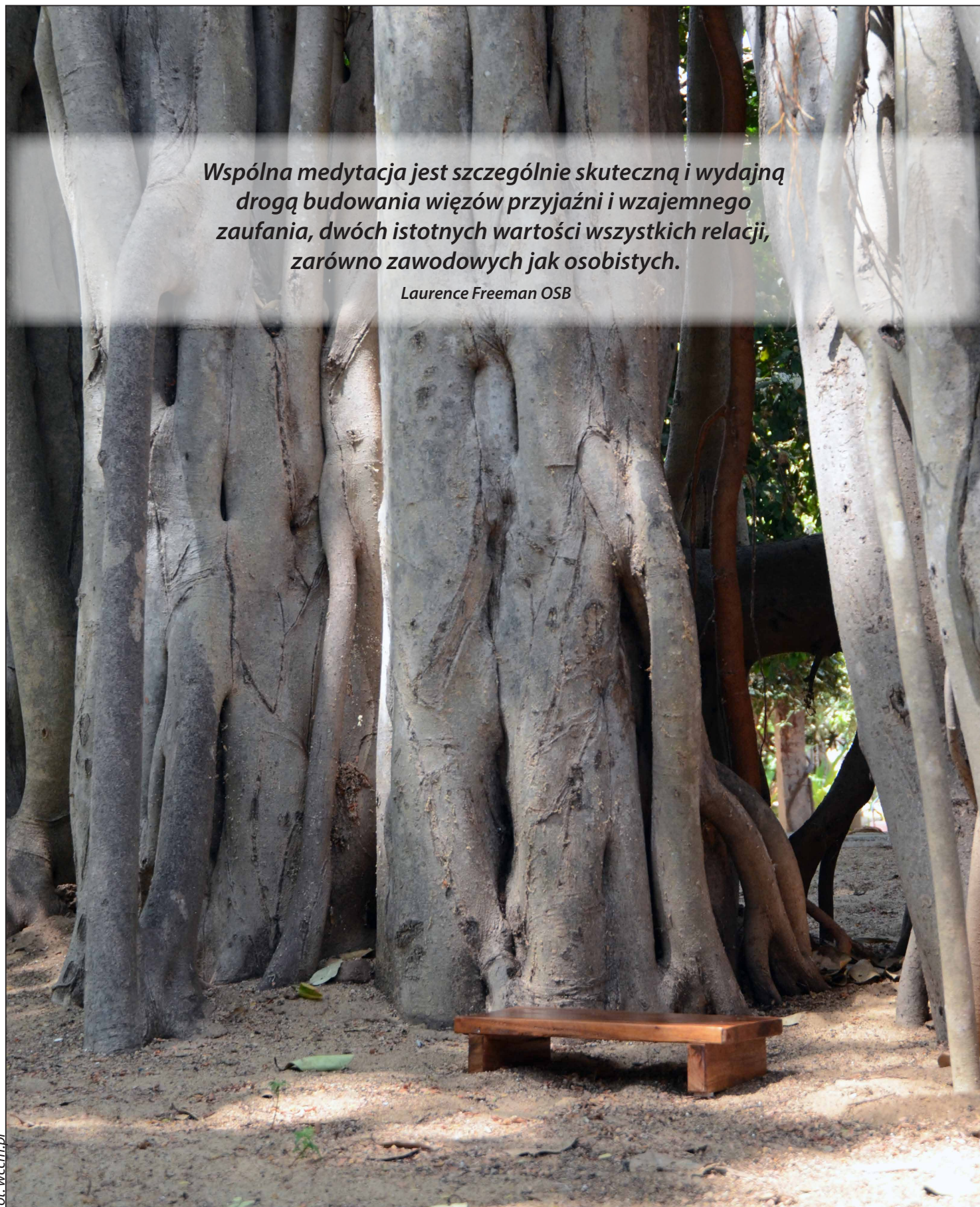
# Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 26, LIPIEC 2014

*Wspólna medytacja jest szczególnie skuteczną i wydajną drogą budowania więzów przyjaźni i wzajemnego zaufania, dwóch istotnych wartości wszystkich relacji, zarówno zawodowych jak osobistych.*

*Laurence Freeman OSB*



# MEDYTACYJNY BIZNES

Laurence Freeman OSB

phot. Georgetown University



**M**uszę przyznać, że kiedy na początku tego roku rozpoczynaliśmy w Georgetown McDonough School of Business kurs Meditation and Leadership (Medytacja i zarządzanie), miałem wątpliwości. Jakie były motywacje studentów tego drugiego roku

MBA (Master of Business Administration), żeby w nim uczestniczyć? Program studiów jest intensywny, konkurencja duża, a oni byli właśnie u progu wejścia na drogę kariery. Przed nimi stało wielkie pytanie, czy pieniądze i czas, które zainwestowali w studia przyniosą spodziewane rezultaty. Lista chętnych zamknęła się szybko i powstała nawet lista rezerwowa. Zastanawiałem się więc, czy aby kurs medytacji nie obiecywał im złotych gór?

## Założenia programowe

Pierwsze zajęcia rozpoczęliśmy medytacją, i tak było do końca. Powiedziałem słuchaczom, że oczekuję od nich, że przez następne sześć tygodni będą medytowali dwa razy dziennie, rano i wieczorem, po dwadzieścia minut i prowadzili medytacyjny dziennik. Patrzyli na mnie bez przekonania, wręcz z nieufnością. Wyjaśniłem im, że w ramach kursu zapoznam ich z medytacją, ale nie jakby była ona wynaleziona na Harvardzie w roku 1960, lecz w jej historycznym, religijnym i społecznym kontekście, jako jednym z uniwersalnych skarbów ludzkiej mądrości. Wyjaśniłem, że moim pierwszym celem jest pomóc im wejść w codzienną praktykę. Dodałem, że podobnie jak sama

medytacja, tak też ten kurs skierowany jest do wszystkich: wyznawców jakiegokolwiek religii lub niewierzących. Następnie, mówiłem, dokonamy przeglądu współczesnych badań dotyczących medytacji, aby pokazać fizyczne i psychiczne korzyści regularnego medytowania. Będę przy tym prosił ich, by obserwowali efekty tej nowej dla nich praktyki w ich wewnętrznym i zewnętrznym życiu. Na koniec rozważymy etyczne i socjalne znaczenie medytacji w pracy osób medytujących i sprawujących kierownicze funkcje, którymi chcą zostać w przyszłości. Końcowa ocena kursu nie będzie oparta na jakimś „medytacyjnym sukcesie”, lecz na ich uczestnictwie w zajęciach, zaangażowaniu i zapisach w dzienniku medytacji.

Moi słuchacze byli młodzi i ambitni. Dążyli do większych sukcesów poprzez udoskonalenie swojego kierowniczego potencjału. Czas studiów może być niespodziewaną okazją do weryfikacji życiowych priorytetów. Wprowadzenie medytacji jako czynnika etycznej oceny wyścigu do kariery, wyścigu definiowanego przez bezlitosne reguły biznesu, może być ostatnią szansą do refleksji, na co się właściwie decyduje i w jakim wyścigu chce brać udział. Dlatego poznanie siebie płynące z medytacji, może być pod tym względem nieprzewidywalne w skutkach.

Przewodzenie w biznesie okupione jest dzisiaj często ogromnym stresem, utratą równowagi psychicznej, nie rzadko towarzyszy mu rozpad rodziny czy przyjaźni. Doktor Faust sprzedał swą duszę za wiedzę i władzę doczesną, ale przegrał życie wieczne. Dzisiejszy biznes jest często

właśnie takim faustowskim interese, absolutnie złym interese. Na szczytach hierarchii korporacyjnej lub politycznej olbrzymie wynagrodzenie finansowe lub status przychodzą za cenę części utraconego człowieczeństwa i zanik poczucia zwykłego szczęścia. Sukces zawodowy często idzie w parze z osobistą porażką.

#### Realizacja

A jednak to wszystko nie musi tak być i takie było główne przesłanie kursu w Georgetown. Życie pełne sensu nie musi być zredukowane do „kariery pełnej sukcesu”, która okazuje się studnią bez dna, w której coraz to wyższe finansowe gratyfikacje prowadzą do dalszych stresów, izolacji i zniszczenia osobistych wartości. Sensowne życie może oznaczać poszukiwanie misterium własnego istnienia w relacjach międzyludzkich, w pracy, poprzez uświadomienie sobie wzajemnych powiązań. Prześiąknięte duchem służby osobiste osiągnięcia przyjmują szersze i głębsze znaczenie. Wtedy wartości osobiste zaczynają współbrzmieć z wartościami ponadczasowymi, gdzie każdy z nas ma swoją rolę do spełnienia. O tym atrakcyjnie brzmiącym ideale często się mówi, ale w praktyce ginie on w rozwartych na oścież widełkach wynagrodzeń.

Tymczasem wszystko sprowadza się do motywacji wewnętrznej. Na jednej ze stron internetowych poświęconych motywacji znalazłem poradę: „Powtarzaj sobie codziennie, że jesteś czempionem”. Jednak motywacja to coś więcej. Nie polega na podbudowywaniu słabego i niepewnego ego, ale na pogłębianiu osobistego zaangażowania poprzez lepsze zrozumienie powodów swojego działania. Poznanie samego siebie – nazwijmy je pokorą – wyróżnia prawdziwego lidera w biznesie. Jego jakość samoświadomości określa jakość jego przywództwa i efektów pracy, od sali konferencyjnej aż po rynek.

Zachęcałem studentów do medytacji „na serio” – tak jak uczył o. Johna Maina jego pierwszy nauczyciel medytacji. Serio, oznacza dwukrotnie w ciągu dnia. Medytacji należy uczyć się nie jako techniki samodoskonalenia czy relaksu, ale jako dyscypliny wewnętrznej przemiany i przeżywania życia. Techniki zmieniają się w czasie i są zastępowane przez nowe. Dyscyplina ma cechy trwałości. Studenci podjęli wyzwanie i ich dzienniczki odzwierciedlały procentowo ilość codziennej praktyki. Było dużo stuprocentowej, ale było też poniżej czterdziestu; średnia wahała się wokół siedemdziesięciu procent. Byli tacy, dla których

medytacja była miłością od pierwszego wejrzenia. Jeden ze studentów powrócił do swej zarzuconej tradycji religijnej, w której dawno temu uczył się medytować.

Co jest „niepowodzeniem”, a co „sukcesem” w tego rodzaju doświadczeniu? Początkowo poczucie niepowodzenia było dla nich problemem. Gdy jednak dostrzegli, że medytacja budzi w nich nowy rodzaj świadomości, niepowodzenia stały się nową drogą uczenia się. Podobnie jak miłość i relacje międzyludzkie opierają się na zaufaniu i nie mogą być zredukowane do modelu wygrana/przegrana, tak też medytacja jako dyscyplina uwalnia od

patrzenia na wszystko w kategoriach konkurencji i wyniku. Wszyscy studenci wskazywali, że nowa świadomość – niezależnie od tego, jak była oceniana w dzienniczku – stawała się zauważalna w większym skupieniu na nauce i w osobistych relacjach. Jak określił to jeden ze studentów: „Rzeczywiście słuchałem uważnie, co mówiła do mnie moja niesłuchanie ga-

datliwa ciotka na spotkaniu rodzinnym w ubiegły weekend”. Odkryli pierwsze podstawowe owoce ich nowej dyscypliny i otwarcie się nimi dzielili.

Osiągnięcie tej nowej świadomości bywa czasem porównywane do zmiany diety na zdrowszą, albo do podjęcia regularnej gimnastyki. Jeden ze studentów jako jej wyraz podał, że zaczyna dostrzegać piękno otoczenia na swej drodze na uczelnię. „Ponad rok byłem tak zabsorbowany moimi planami i problemami, że nawet nie zdrażałem sobie sprawy, gdzie jestem”. Wyrobienie w sobie dobrego nawyku wymaga czasu, ale też jest najlepszym sposobem pozbycia się złych nawyków. Po sześciu tygodniach wszyscy czuliśmy, że medytacja uformowała nas jako nową wspólnotę – bez tracenia energii i niepotrzebnych wydatków na nowoczesne narzędzia komunikacji, czy na organizowane w luksusowych miejscach imprez integracyjnych dla liderów. I nie było to za sprawą mistycznych uniesień, ale zwykłego zdrowego rozsądku. Jeszcze raz potwierdził się wgląd ojca Johna Maina, że wspólna medytacja jest szczególnie skuteczną i wydajną drogą budowania więzów przyjaźni i wzajemnego zaufania, dwóch istotnych wartości wszystkich relacji, zarówno zawodowych jak osobistych.

#### Podsumowanie

Ucząc się tradycji medytacji studenci zdobywali o niej podstawową wiedzę. Omawialiśmy różne metody medytacji, jednak, z jednym albo dwoma wyjątkami, wszyscy

Na szczytach hierarchii korporacyjnej lub politycznej olbrzymie wynagrodzenie finansowe lub status przychodzą za cenę części utraconego człowieczeństwa i zanik poczucia zwykłego szczęścia.

trzymaliśmy się powtarzania mantry w czasie dwukrotnych sesji każdego dnia. Dyskutowaliśmy nad różnicami pomiędzy technikami wyciszenia umysłu i fizycznego odprężenia, a dyscypliną medytacji jako siłą przekształcającą czyjeś życie. To bardzo ważne rozróżnienie.

Jego zrozumienie sprawia, że słowo „dyscyplina” nie jest już słowem budzącym sprzeciw i lęk. U wielu współczesnych taki lęk budzi słowo religia. Jednak tym, którzy traktują medytację jako drogę duchową, jako czystą drogę modlitwy, nietrudno jest dostrzec fizyczne i psychologiczne korzyści medytacji jako owoce Ducha Świętego. W złagodzeniu wewnętrznych napięć widzieć początek odkrywania pokoju „którego świat dać nie może”. Jasność widzenia jako dar rozeznania wyrastający z czystości serca. Poprawę wzajemnych relacji i dbałość o siebie jako wynik większej zdolności ofiarowywania i przyjmowania miłości. Zwiększoną umiejętność obdarzania innych uwagą jako owoc cierpliwości w medytacji, a zmniejszone uzależnienie od nałogów jako odkrycie źródła radości w sobie samym. Umiarkowanie w rzeczach, w których umiaru brakowało, pojawia się poprzez samodyscyplinę i wraz z nią poznanie samego siebie. Jest to podstawa najwyższego poznania - poznania Boga poprzez udział w boskim życiu. Bez samowiedzy wszystko, czego się uczymy jest podane ryzyku zafalszowania przez ego.

Na naszym kursie medytacja była przedstawiana w kontekście religijno-duchowym, ale nie zabrakło odniesień do badań naukowych i uczestnicy mieli możliwość adaptacji jej do swojej tradycji religijnej czy systemu wartości.

Jest to możliwe, gdyż medytacja jako dyscyplina duchowa jest w zgodzie z każdym systemem wiary, który uznaje wartości absolutne, takie jak tolerancja, akceptacja wolności drugiego i troska o większe dobro. Studenci mieli też sposobność poznania osób, które regularnie medytują i które odniosły znaczące sukcesy w swoich dziedzinach biznesowych. Poprosiliśmy je aby przedstawiły powody, dla których medytują. Uważałem, że słuchacze potraktują wypowiedzi takich osób bardziej serio niż moje przykłady z życia bezrobotnego mnicha. Jose Maria pierwszy raz zetknął się z medytacją na Wschodzie, by po latach odkryć jej istnienie w chrześcijaństwie. Jeden ze studentów zapytał go jak widzi on medytację w wymiarze religijnym. Odpowiedział: „Jestem Argentyńczykiem i piłka nożna należy do moich życiowych świętości. Na polu piłkarskim piłkarze noszą koszulki klubowe czy

Jednak tym, którzy traktują medytację jako drogę duchową, jako czystą drogę modlitwy, nietrudno jest dostrzec fizyczne i psychologiczne korzyści medytacji jako owoce Ducha Świętego.



David Thomas, dziekan McDonough School Of Business - Georgetown University, podczas seminarium „Zarządzanie z wewnątrz” (2013r.).  
W tle: Sean Hagan, Ray Dalio i Laurence Freeman OSB. fot.wccm.org

narodowe. Ale wszyscy grają w tej samej grze. Podobnie możemy medytować mając religijne lub niereligijne koszulki, ale wszyscy możemy medytować wspólnie. To nie zmniejsza znaczenia koszulki, ale uznaje jednoczącą siłę gry”.

Ogromne problemy współczesnych społeczeństw i jednostkowego życia wymagają odkrycia mądrości duchowej dyscypliny i wartości prostoty. Aby to uznać w naszych instytucjach finansowych, biznesowych, edukacyjnych i służbie zdrowia – nie mówiąc już o instytucjach religijnych – potrzebujemy świątłych przywódców. Będą oni orędownikami nowej ekonomii widzenia i działania, tak pilnie potrzebnej dzisiaj naszemu światu. Wymaga to jednak odwagi, aby zmienić sposób, na jaki świat widzimy i w nim funkcjonujemy. To trudny i czasochłonny proces, bo zapiekłe zwyczaje, jak stare grzechy, są najbardziej odporne na zmianę.

With much love,  
Laurence Freeman OSB

*Laurence*

Tłum. Jerzy Remisz  
Oprac. Andrzej Ziółkowski

**LAURENCE FREEMAN OSB** (ur. 1951) pracował 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 Benedyktynskiej. Jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

# MEDYTACJA I SZTUKA UWAŻNOŚCI DLA STUDENTÓW

Della Bradshaw

Zwykle profesori akademicy MBA wykładają przedmioty typu marketing handlowy, analiza instrumentów finansowych czy zarządzanie łańcuchem dystrybucji. O. Laurence Freeman wykłada medytację.

*Jak rozpoczęła się współpraca z uczelnią ekonomiczną?*

O. Laurence Freeman został zaproszony do Uniwersytetu Georgetown 10 lat temu, aby prowadzić ze studentami różne zajęcia. Zawsze rozpoczynał je od medytacji. „Wielu studentów mówiło, że to najciekawsza część moich zajęć”, wspominał później z uśmiechem. Uczelnia zainteresowała się bliżej sprawą medytacji jakieś 2 lata temu, od czasu zorganizowania seminarium: „Medytacja i zarządzanie”. Dziekan, David Thomas, który sam medytuje, zaangażował się w projekt osobiście. „Myślę, że uczelnie ekonomiczne mają świadomość, że ich rolą jest wykształcenie liderów biznesowych, zdolnych wypracować w sobie zmysł dystansu w obliczu szczególnych zdarzeń, zwłaszcza kryzysowych” - mówi o. Freeman. Pierwszy sześciotygodniowy kurs „Medytacji i zarządzania” odbył się w styczniu i lutym 2014 roku. Zostanie powtórzony we wrześniu i październiku.

*Na czym polega kurs?*

„Z początku byłem bardzo zaniepokojony, jaka będzie motywacja studentów” - wspomina o. Freeman. „Mówiłem sobie: pewnie pomyślą, że ten kurs to coś co się da łatwo zaliczyć.” Okazało się zupełnie inaczej. Studenci uczęszczali na zajęcia dwa razy w tygodniu przez sześć tygodni. Pierwsza część kursu stanowiła wprowadzenie do zrozumienia medytacji w kontekście historycznym i religijnym. Odwołuje się także do wyników badań naukowych i medycznych. Pierwsze badania naukowe nad medytacją zostały zakończone już w 1931 roku. „W drugiej części kursu prosimy studentów, aby zastanowili się na tym, czego nauczyli się, i w jaki sposób odniosą to do obszaru ich działalności zawodowej” - mówi o. Freeman. Trzydziestu studentów miało medytować dwa razy dziennie po 20 mi-

nut. Każdy z nich otrzymał login do strony, na której należało umieszczać krótkie notatki z sesji medytacyjnych, na które każdy otrzymywał informację zwrotną. „Spora liczba studentów miała z tym kłopot, niektórzy nawet spory kłopot. Cieszę się jednak, że średni wynik to 70%” - mówi o. Freeman. Tylko czwórka studentów zrealizowała wszystkie sesje medytacyjne. „Co jednak odkryli wszyscy to fakt, że medytacja jest prosta, nie jest jednak łatwa.” Większość studentów po odbyciu sesji medytacyjnych wskazała, że zmienili sposób zachowania na zajęciach, stali się bardziej otwarci na współpracę i pomoc innym. „Wszyscy mówili, że poprawiła się ich klarowność myślenia i koncentracja. Nauka sprawiała im większą radość.”

*Czy medytacja i uważność to te same rzeczy?*

O. Freeman wymienia różnice. Medytacja jest praktyką dyscypliny, czymś co wkracza w codzienne życie, i co utwierdza się przez codzienną praktykę. Uważność zaś jest rodzajem techniki, narzędziem. „Program poprawy uważności jest sposobem uspokojenia umysłu i redukcji stresu. Uczy skupienia uwagi” - mówi o. Freeman. „Medytacja rodzi uważność w codziennym życiu, jako jeden z owoców. Uważność przygotowuje umysł i ciało na medytację.”

*Czy kurs wypromuje model bardziej etycznego przywództwa?*

O. Freeman w to wierzy. „Sądzę, że studenci zdali sobie sprawę z tego, że przebywają w środowiskach bardzo stresogennych, i że stres oddziałuje na relacje międzyludzkie w ich organizacjach. I nie pozwolą się wciągnąć w tę kulturę stresu. Nie włączą się w ten szalony wyścig szczyrów. Lider musi prowadzić, być z przodu, co wiąże się z pewnym rodzajem samotności. Ta samotność może być źródłem wyobcowania i izolacji. Ale może też stać się miejscem budowania jedności.”

Źródło: Financial Times, Business and Education, 01.06.2014.

Tłum. Bartosz Wincek

**Business Education**

Home World Companies Markets Global Economy Lex

Business Education Entrepreneurship Business Books Business Travel Recruitment The C

FEATURE OF THE WEEK June 1, 2014 9:05 pm

Meditation and the art of helping MBA students to become mindful

By Della Bradshaw

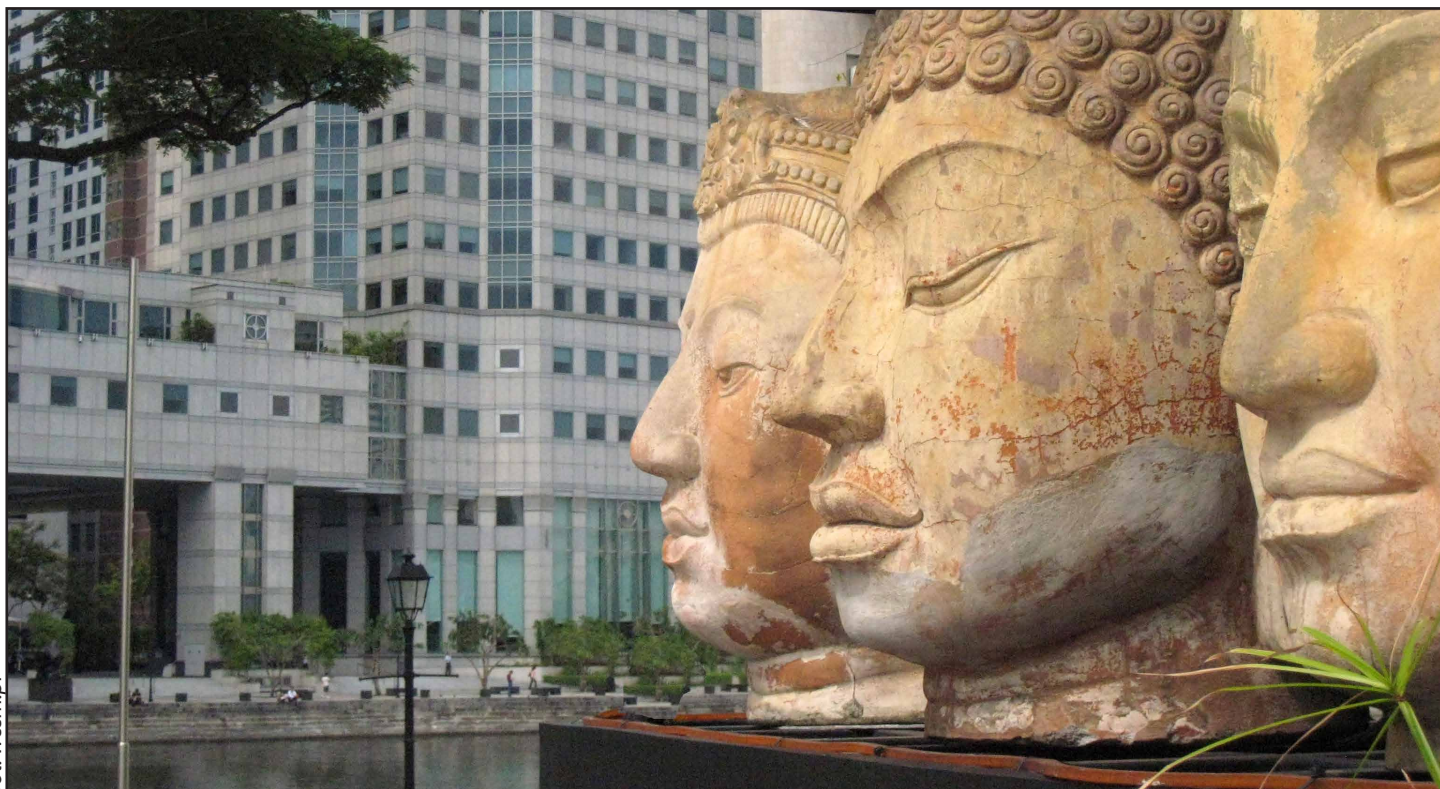
Thoughtful approach: Laurence Freeman

Most business school professors teach subjects such as brand marketing, derivative analysis or supply chain management. Laurence Freeman teaches meditation.

If you believe this is something that MBA students would be unwilling to invest hard-earned cash in, you would be wrong. At the McDonough school at Georgetown University, Washington, the meditation course run by Father Freeman, a Benedictine monk and the director of the World Community for Christian Meditation, is oversubscribed.

# PIĘĆ KORZYŚCI

Sean Hagan



fot. wccm.pl

**W** Ameryce wszyscy są przyzwyczajeni do prawników wydających opinie w rozmaitych kwestiach. Obawiam się, że ja również – jako radca prawny – muszę przedstawić kilka własnych opinii, zanim przejdę do kluczowej kwestii.

Po pierwsze, chciałbym się skupić na wpływie medytacji na moje życie zawodowe – w znaczniej mierze jest to moja własna perspektywa. Mimo, iż pewne aspekty mojego doświadczenia mogą mieć wydźwięk bardziej ogólny, nie wszyscy jednak zgodzą się z moim punktem widzenia. Praca w Międzynarodowym Funduszu Walutowym jest dość specyficzna, a standardy zarządzania cenione w MFW mogą znacznie różnić się od tych, realizowanych w innych miejscach pracy, zwłaszcza w sektorze prywatnym.

Dlatego też to, co mam do przekazania, będzie miało osobisty wydźwięk w innym sensie: otóż zakres mojego doświadczenia znaczącego wzrostu odnosi się – w sposób oczywisty – do obszarów, które tego wzrostu najbardziej potrzebowały. Każdy z nas ma przecież swoje silne strony i słabości, z którymi się zmagamy.

Po drugie, muszę zaznaczyć, że jest to wciąż proces, który trwa. Mówiąc o korzyściach płynących z medytacji, nie chciałbym sugerować, że osiągnąłem już etap, w którym owoce medytacji całkowicie odmieniły moje życie zawodowe. Jak wszyscy wiemy, medytacja to podróż – co oznacza, że w drodze możemy zablądzić lub zwyczajnie zatrzymać się. Medytacja owszem pozwala wejrzeć do własnego wnętrza i te momenty mogą spowodować przemianę naszego podejścia do życia i naszej pracy zawodowej. Jednak w moim przypadku nabyte i utrwalane przez pół wieku wzorce zachowań – obejmujące również niecierpliwość czy irytację – nie dają się tak łatwo wykorzenić i często te mniej inspirujące nawyki dają o sobie znać. Lecz niektórzy doświadczają także okresów rozwoju, czasu wzrostu. Sekret tkwi w codziennej dyscyplinie; to właśnie wytrwałość w praktyce medytacji prowadzi do postępu i rozwoju. Bez względu na zakorzenione w nas nawyki.

Przed wszystkim jednak ważne jest, aby oddzielić korzyści płynące z medytacji od naszych motywacji. Niezależnie od pozytywnego wpływu, jaki medytacja wywarła na moje życie zawodowe, chęć osiągnięcia tych korzyści nie była moją motywacją. Wchodząc na ścieżkę medytacji, kierowałem się – i nadal kieruję się – potrzebą po-

głębień duchowej sfery mojego życia. Właśnie dlatego obrałem ścieżkę Medytacji Chrześcijańskiej według nauczania Johna Maina OSB.

Niemniej jednak sam fakt, iż korzystny wpływ medytacji na życie zawodowe postrzegany jest raczej jako pochodna medytacji, a nie jako motywacja do podjęcia praktyki, nie umniejsza w żadnym stopniu wartości tych korzyści, zarówno w mojej opinii, jak i zdaniem innych osób praktykujących medytację. Z perspektywy mojej codziennej praktyki i pożytku, jaki ona przynosi w moim życiu, mogę zapewnić, że praca stała się dla mnie ważnym czynnikiem, który stopniowo pomaga mi odrzucić ten ogromny kamień tamujący mój rozwój duchowy. Tym kamieniem jest oczywiście moje ego. Co więcej, postrzegam moją pracę jako możliwość służenia innym.

Po tym wstępie, mogę teraz przedstawić kilka korzyści płynących z medytacji, które mają bezpośrednie przełożenie na moje życie zawodowe.

#### Rozwój ducha uważności

Pierwszą i zarazem najbardziej praktyczną korzyścią jest – jak nazwał to John Main – „rozwój ducha uważności”. Wszyscy praktykujący medytację, bez względu na tradycję, wiedzą, jak ważne jest zanurzenie się w chwili obecnej oraz powtarzanie mantry, która pomaga nam trwać w tym stanie. Co istotne, zauważyłem, że duch uważności, jeśli jest rozwijany poprzez codzienną praktykę, może przynosić wymierne korzyści przez cały dzień.

Każdy dzień pracy członka zarządu zaczyna się od sporządzenia listy rzeczy do zrobienia. Niestety w ciągu dnia tych rzeczy nie ubywa. Pojawiają się jakieś sytuacje kryzysowe, zwołuje się zebrania, potem te zebrania przekłada się na inny termin ze względu na kolejne kryzysowe sytuacje. W ten sposób lista spraw tylko się wydłuża, co może wywołać stan bliski cichej desperacji czy paniki. Nasze mózgi, tak jak maszyny, od których wymagamy zbyt dużo na raz, mogą się zwyczajnie zawiesić. Jeśli będziemy próbowali skupić się na wszystkim, w rzeczywistości nie będziemy mogli skupić się na niczym.

Rozwijanie ducha uważności sprawia, że radzenie sobie z mnóstwem problemów naraz, staje się łatwiejsze.

Zamiast skupiać się na wszystkich rzeczach, które mamy zrobić, a które jeszcze nie zostały wykreślone z listy zadań, należy w pełni skupić się na jednej sprawie. Bez względu na to, czy chodzi o napisanie maila, przejrzanie dokumentów czy też omówienie obowiązków z podwładnym. W istocie duch uważności zdaje się spowolniać ten natłok rzeczy. W dniu wypełnionym rozlicznymi obowiązkami nie można też pozwolić na to, by obawy o szereg różnych spraw, które przypuszczalnie mogą ułożyć się niepomysłnie – a w przypadku niektórych pewnie tak się stanie – miały negatywny wpływ na nasze podejście do pracy. Na podstawie własnego doświadczenia mogę stwierdzić, że duch uważności pozwala skutecznie wyzwolić się z poczucia bezradności i przejść do działania.

#### Zarządzanie ludźmi

Następny korzystny wpływ medytacji ujawnia się w relacjach zawodowych, a szczególnie w kwestii zarządzania ludźmi. Największa sprzeczność medytacji – swoisty „gong’an” – polega na tym, że jest ona samotną podróżą w głąb siebie, a przy tym sprawia, że jesteśmy mniej skupieni na sobie i bardziej otwarci na innych – jak określił to John Main to „stawianie w centrum kogoś innego”; odejście od własnego ego i zwrócenie się ku innym. W wielu organizacjach – włączając w to również moją – zajmowanie kierowniczego stanowiska zakłada większą odpowiedzialność. Wiąże się to z osiągnięciem wyższego poziomu w zakresie specjalistycznych i intelektualnych umiejętności w określonej dziedzinie. Odpowiedzialność ta obejmuje również zarządzanie ludźmi. Taka osoba musi zarówno efektywnie wypełniać własne obowiązki, jak i wpływać na efektywność pracy swoich podwładnych. Stanowi to, rzecz jasna, nie lada wyzwanie. Będąc pewnym własnej rzetelności w wypełnianiu powierzonych obowiązków, łatwo utwierdzić się w przekonaniu, że jedynym sposobem na zapewnienie wysokiej jakości jest wykonywanie jak największej ilości pracy samemu.

Praktyka medytacji pomogła mi uświadomić sobie, jak bardzo mylne jest to przekonanie. Po pierwsze zdałem sobie sprawę z tego, że motywacja dla takiego mikrozarządzania – pozornie mająca na celu zapewnienie wysokiej jakości – w wielu przypadkach jest głosem mojego ego. Po drugie zrozumiałem, że takie podejście nie leży

Wchodząc na ścieżkę medytacji, kierowałem się – i nadal kieruję się – potrzebą pogłębienia duchowej sfery mojego życia. Właśnie dlatego obrałem ścieżkę Medytacji Chrześcijańskiej według nauczania Johna Maina OSB.



w interesie mojej organizacji. Przejmowanie wszystkich obowiązków i odpowiedzialności za wszystkie projekty wyłącznie na siebie skutecznie hamuje rozwój podwładnych i sprawia, że stają się oni nadmiernie zależni od przełożonego.

Dochodzę więc do wniosku, że sednem efektywnego zarządzania ludźmi nie jest wcale dążenie do tego, by być niezastąpionym. Wręcz przeciwnie, należy dążyć do tego, by być zastąpionym w jak największym zakresie.

Istnieje oczywiście ryzyko, że przywódca nie tylko myśli, iż posiadał wszelką wiedzę, lecz całe jego otoczenie dodatkowo utwierdza go w tym przekonaniu, by również mieć udział w sprawowaniu władzy. Tymczasem oznaką właściwego sposobu rządzenia jest otwartość na konstruktywną krytykę i debatę, a tym samym zachęcanie ludzi do stawiania pytań. Naturalną koleją rzeczy ludzie odpowiedzą na tę otwartość przywódcy, która wyraża się również w gotowości do przyznania się do błędu. Taka postawa autentycznego uznania własnej omylności, o ile jest autentyczna i jest wyrazem pokory przywódcy, tworzy relację opartą na zaufaniu, które jest o wiele ważniejsze niż wszystkie techniki rządzenia razem wzięte.

#### Umiejętność nabrania dystansu

Kolejną korzyścią, o której chcę powiedzieć, jest umiejętność nabrania dystansu do samego siebie. Samo słowo „medytacja” pochodzi od łacińskiego wyrażenia „statio in media” (w dosłownym tłumaczeniu „pozostawanie w centrum”). Idea „centrum” ma dla mnie realny wymiar – oznacza zarazem równowagę, jak i głębię. Medytacja jest bowiem pozostawaniem w kontakcie z centrum. Jest to przestrzeń, która wykracza poza nasze myśli, poza emocje i poza nasze ego. To przestrzeń, w której można doświadczyć siebie, jako osoby większej, pozbawionej

strachu, bardziej zintegrowanej oraz pełnej współczucia i zrozumienia dla innych. Należy więc przeżywać swoje życie, czerpiąc jak najwięcej z tej przestrzeni. Pozostawanie w kontakcie z centrum oraz pewien stopień zdystansowania się wpływają korzystnie na życie zawodowe. Im bardziej potrafimy odciąć się od własnego ego, tym bardziej nasz umysł staje się otwarty i tym mniej jesteśmy skłonni przyjmować postawę defensywną. Aby uczyć się na własnych błędach, trzeba najpierw przyznać się do ich popełnienia. Zauważyłem, że pewien stopień zdystansowania się od własnego ego niezwykle to ułatwia. Jeśli nie jesteśmy kierowani przez podszepty ego i czerpiemy z własnego centrum, przyznanie się do błędu nie jest w żadnej mierze postrzegane jako atak na poczucie własnej wartości. Mogę więc popełniać błędy – lecz to w żadnym wypadku nie wpływa na to, kim jestem.

#### Poczucie wewnętrznej równowagi

Dalej należy wymienić poczucie wewnętrznej równowagi. Poprzez zakorzenienie we własnym centrum łatwiej możemy zachować spokój, mierząc się z różnymi sytuacjami dnia codziennego. Medytacja w znacznie mierze opiera się na doświadczeniu, nie zaś na pojęciach. Dlatego też czasami obraz może bardziej niż pojęcie teoretyczne oddać i przedstawić jej sedno. Bardzo lubię pewien obraz, którym posługiwał się John Main, a mianowicie obraz „rzucanej kotwicy”. Statek płynący po oceanie jest zdany na łaskę i niełaskę fal – na wzburzonych wodach może zyskać stabilność poprzez opuszczenie kotwicy w nieruchomą głębię wód. Oczywiście, nawet jeśli opuścimy nasze kotwice, nadal możemy być rzucani przez rozmaite zdarzenia w ciągu dnia, niekiedy do tego stopnia, że kotwica może się zerwać. Jednak codzienna praktyka medytacji prowadzi do nieustannego doskonalenia się. Daje możliwość, by codziennie rano i wieczorem wzmacniać kotwicę, która chroni nas przed wzburzonym morzem codzienności. Celem nie jest też kompletne odizolowanie się od różnych sytuacji, lecz zbudowanie takiego dystansu, który pozwoli nam świadomie wejść w dane zdarzenie, zamiast kierować się nieświadomym odruchem. Mówiąc krótko, należy uczyć się, w jaki sposób świadomie postępować, a nie tylko reagować na zdarzenia losu.

#### Wydawanie właściwych osądów

Ostatnia korzyść, o której chcę powiedzieć, to korzyść płynąca ze zdystansowania się; jest nią umiejętność wydawania właściwych osądów. Gdy ktoś obejmuje przywódcze stanowisko, często mogą pojawić się róż-



nice w przekonaniach wobec tego, co dana osoba może wnieść do ogólnego procesu. Ja osobiście postanowiłem w dalszym ciągu opierać się na prawnej analizie stawianych przede mną kwestii. Jest to oczywiście niezwykle ważne, lecz nie ulega wątpliwości, że jest to kwestia drugorzędna wobec czegoś znacznie ważniejszego – wobec ćwiczenia umiejętności wydawania właściwych osądów w ogóle.

Osąd – czym właściwie jest? Twierdzi się powszechnie, że właściwy osąd wydawany jest na podstawie doświadczenia. Doświadczenie zaś gromadzi się poprzez wydawanie złych osądów. To oczywiście prawda, że wydawanie osądów wymaga doświadczenia, lecz trzeba czegoś więcej. Myślę, iż niezbędną jest pewna emocjonalna powściągliwość, inteligencja emocjonalna. Tę powściągliwość można wypracować dzięki umiejętności zdystansowania się, a to z kolei można osiągnąć dzięki praktyce medytacji. Jak powiedział Dalajlama, jeśli nie dajemy się ponieść emocjom, potrafimy zrozumieć, czym kierują się inni ludzie i realnie ocenić sytuację – zamiast kreować rzeczywistość na taką, jaką chcielibyśmy ją widzieć. Jest to kolejna sprzeczność medytacji: z jednej strony celem medytacji jest wyzbycie się wszelkich myśli, owocem zaś jest jasność myślenia. Często zdarza się, że nasz tok rozumowania jest kierowany przez emocje, natomiast emocjonalna powściągliwość, którą możemy uzyskać dzięki praktyce medytacji, w znacznym stopniu uwalnia nasze myśli.

Liderzy powinni ćwiczyć się w wydawaniu właściwych osądów, głównie ze względu na konieczność podejmowania trudnych decyzji. Decyzje, które muszą podejmować są trudne z wielu powodów. Po pierwsze nigdy nie ma się wystarczającej ilości informacji – niekiedy trzeba więc podjąć decyzję, mimo iż chciałoby się mieć więcej czasu na zastanowienie. Po drugie, czasem jesteśmy zmuszani do wybrania jednej opcji spośród wielu, przy czym wszystkie opcje są złe. W polityce publicznej jest wiele alternatywnych rozwiązań. Stąd też zawsze bierzemy pod uwagę różne hipotetyczne możliwości – co się stanie, jeśli dokonamy takiego, a nie innego wyboru. Czasami łatwo z tego powodu popaść we frustrację, gdyż sprawy nie posuwają się do przodu tak szybko, jak byśmy tego chcieli, a wręcz nieraz mamy uczucie, że zamiast rozwiązywać pewne kwestie, jedynie co robimy to powstrzymujemy ich regres.

Dla osób, które muszą podejmować decyzje, dobre zrozumienie faktów, takimi jakie są rzeczywiście – nie zaś takimi, jakie chciałoby się je widzieć – to kluczowa kwestia. Jeśli problem zostaje spłycony poprzez nierzeczywiste postrzeganie, tak samo płytkie i powierzchowne będzie zaproponowane rozwiązanie. Według mnie przyczyną podejmowania złych decyzji jest intelektualna arogancja. Tak więc, wszyscy przywódcy muszą podjąć odpowiedzialność podejmowania decyzji z pewną dozą pokory i umiejętności uczenia się od innych. W sferze decyzji dotyczących życia publicznego, powinny one być podejmowane w oparciu o wartości mające na względzie dobro ogółu – nie zaś kierowane czymś ego. Należy również

brać pod uwagę fakty oraz opinie osób, których te decyzje bezpośrednio dotyczą. Mówiąc krótko, potrzebujemy decyzji, które opierają się na wartościach – nie zaś na ideologii. Jeśli takie decyzje będą podejmowane z uwzględnieniem wspomnianych czynników, wtedy kwestia podjęcia ich jest znacznie łatwiejsza – a przy

tym dużo łatwiej przy nich wytrwać i przekonać innych do ich słuszności.

Chciałbym zakończyć te rozważania myślą, którą sformułowałem na początku. Mimo iż medytuję już od jakiegoś czasu, wciąż jestem przekonany, że to dopiero początek mojej drogi. I tak jak w przypadku wszelkich znaczących życiowych osiągnięć, tak i tu nie ma drogi na skróty. Ale mi to nie przeszkadza. Dla tych z nas, osób w średnim wieku, którzy postrzegają fizyczny wymiar życia jako ten, który, niestety, w jakiś sposób powoli zanika, perspektywa wyruszenia w podróż duchowego wzrostu jest niezwykle inspirująca. Jest to coś, na co zdecydowanie warto czekać.

Źródło: „The Business of Spirit”, WCCM 2012

Tłum. Agnieszka Borowiecka

**SEAN HAGAN** jest radcą prawnym i dyrektorem Departamentu Prawnego Międzynarodowego Funduszu Walutowego. Doradza dyrektorom zarządzającym Funduszem, rządowi i członkom w zakresie wszelkich prawnych aspektów działalności Funduszu, włączając w to również funkcje regulacyjną, konsultacyjną i kredytową. Jest autorem licznych publikacji zarówno na temat prawnych zagadnień dotyczących Funduszu, jak i na temat szerokiej gamy prawnych aspektów odnoszących się do profilaktyki i rezolucji w obliczu kryzysu finansowego. W swoich publikacjach koncentruje się głównie na kwestiach niewypłacalności i restrukturyzacji długu, w tym również długu publicznego. Jest członkiem Rady Przewodniej WCCM.

# POCZUŁEM SIĘ BEZPIECZNY

Zefir

Zwykle słysząc słowo "medytacja" ludziom przychodzi na myśl joga i mantra, kojarzone z religiami wschodu np. buddyzmem czy hinduizmem. Ja także miałem do niedawna podobne skojarzenia, dopóki nie odkryłem istnienia medytacji w wersji chrześcijańskiej. W niniejszym wpisie opowiem o moim spotkaniu z tym rodzajem medytacji oraz o tym, co wniosła w moje życie. Zastanowię się także nad znaczeniem medytacji i grup medytujących chrześcijan dla wierzących i poszukujących Boga gejów, lesbijek i osób biseksualnych.

## Czym jest medytacja chrześcijańska?

Polskie słowo medytacja pochodzi od łacińskiego *meditare*, a to z kolei od greckiego *melete*. Jednym z podstawowych znaczeń tego słowa jest „powtarzanie”. Możemy więc powiedzieć, że medytacja jest powtarzaniem słowa, jakiejś myśli, frazy czy cytatu z Pisma Świętego, aby głębiej weń wniknąć. Istnieje też metoda powtarzania imienia Jezus. Bóg jest obecny w swoim imieniu – dlatego jeśli powtarzamy imię Boga, Bóg staje się obecny w nas i między nami.

Jedną z form medytacji chrześcijańskiej, nazywana także modlitwą ciszy lub modlitwą serca, rozwinięta została przez benedyktyńskiego mnicha Johna Maina, którą ten oparł na nauce medytacji swojego przyjaciela Swamiego Satyanandy z Malajów, na XIV-wiecznym traktacie o modlitwie kontemplacyjnej „Obłoku niewiedzy” i na wczesnych monastycznych konferencjach św. Jana Kasjana. Jest ona jedną z najprostszych form modlitwy (co jednak nie oznacza, że jest łatwa). Ukierunkowana jest na doświadczanie kontaktu z Bogiem – Trójcą Świętą bez zbędnych słów, w ciszy i bezruchu.

Praktyka Medytacji Chrześcijańskiej wydaje się być prosta. Należy znaleźć ciche, spokojne miejsce. Usiąść wygodnie, wyprostować kręgosłup. Oczy można zmruzzyć lub zamknąć. Podczas medytacji wskazane jest siedzieć nieruchomo. Oddychać naturalnie, spokojnie. Pozostawać w stanie odprężenia oraz czujności. W czasie medytacji, również gdy pojawiają się rozproszenia należy powtarzać wewnętrznie proste słowo modlitwy. Ojciec Main zalecał „Maranatha” – słowo pochodzące z języka aramejskiego, które można przetłumaczyć jako „Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!” Przed rozpoczęciem medytacji i na

zakończeniu odmawiana jest krótka modlitwa. Czas trwania sesji sygnalizowany jest dźwiękiem gongu.

Oprócz grup lokalnych WCCM w Polsce istnieją inne ośrodki, w których można uczyć się medytacji chrześcijańskiej pod okiem osób doświadczonych. Do najbardziej znanych należy Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu założony przez śp. ojca Jana Berezę OSB. Uczył on, że „Kiedy medytujesz bądź jak góra,... bądź jak kwiat,... bądź jak ocean,...bądź jak ptak,... Kiedy medytujesz to Jezus modli się w tobie do Ojca w Duchu. Jesteś niesiony żarem Jego miłości.”

## Moje spotkanie z medytacją

Moje pierwsze zetknięcie z Medytacją Chrześcijańską zdarzyło się w bardzo trudnym momencie mojego życia. Gdy rodzice dowiedzieli się, że jestem gejem zareagowali bardzo negatywnie i agresywnie. Odrzucili mnie i wyrzucili z domu. W jednej chwili zawalił mi się świat. Byłem rozbity i przerażony, pełen napięcia i niepewności. Nie wiedziałem, co ze mną będzie. Mogłem wtedy liczyć jedynie na pomoc przyjaciół. Trudno opisać to, co wtedy przeżywałem i jakie konsekwencje wywarło na moim życiu.

W tym okresie w jednym z warszawskich kościołów odbywało się wprowadzenie do Medytacji Chrześcijańskiej i zdecydowałem się pójść na jedno ze spotkań. Razem ze mną modliło się kilka nieznanymi mi osobami. Tamta medytacja bardzo mi pomogła. Czułem, że w czasie modlitwy Bóg leczy moje rany. Doświadczalem obecności i działania Ducha Świętego. Poczulem się bezpieczny, akceptowany i kochany przez Boga. Dzięki medytacji, zmniejszyło się we mnie napięcie i pojawiła się nadzieja na lepsze jutro.

Mam świadomość, że mój przypadek jest indywidualny i nie jest reprezentatywny dla większości gejów i lesbijek. Wiem jednak, że niektórzy także doświadczają w swoim życiu traumatycznych wydarzeń i przemocy z powodu homoseksualnej orientacji. Myślę, że Medytacja Chrześcijańska może pomagać także w takich sytuacjach. Trzeba mieć jednak świadomość, że nie jest ona lekiem na wszystkie życiowe problemy. Nie może zastąpić np. psychoterapii, czy opieki duszpasterskiej.

Oprócz wspomagającej roli w leczeniu życiowych zranień, medytacja może pomagać osiągnąć wewnętrzną in-

tegrację człowieka i harmonię. Należy przy tym pamiętać, że istotą wewnętrznej integracji nie jest wyrzeczenie się własnej seksualności, ale uzyskanie wewnętrznej wolności, by móc dokonywać świadomych i wolnych wyborów, a nie być wyłącznie skazanym na działania impulsywne. Medytując można otworzyć się na miłość Boga, a ta przecież jest podstawą miłości siebie samego i miłości do bliźniego.

Sytuacja wierzących gejów i lesbijek nie jest łatwa. Dlatego pozostanie i wytrwanie w Kościele katolickim wymaga często rozwijania osobistej relacji z Bogiem. Część osób nie potrafiąc odnaleźć Boga w Kościele katolickim, zaczyna szukać swego miejsca i przestrzeni dla rozwoju duchowości w religiach Wschodu, głównie w buddyzmie. Wielu w trakcie odkrywania homoseksualności, konfrontując swoją psychoseksualną tożsamość z oficjalną nauką Kościoła i negatywnym stosunkiem jego członków traci wiarę (według badań blisko 50% osób homoseksualnych określa się jako niewierzące). Być może odkrycie i praktykowanie Medytacji Chrześcijańskiej mogłoby, przynajmniej części z nich, pomóc rozwijać się duchowo bez konieczności opuszczania Kościoła.

Oczywiście nie wszyscy czują potrzebę przynależenia do grupy modlitewnej. Niektórzy wolą szukać Boga samotnie. Nie stanowi to jednak problemu, ponieważ praktykować Medytację Chrześcijańską można także indywidualnie. „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu.

A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.” (Mt 6,6)

Geje i lesbijki czują się wykluczeni ze wspólnoty Kościoła. Chcą w pełni uczestniczyć w jego życiu wspólnotowym i wzrastać w wierze, czują potrzebę bycia otwartymi i przyznania się do swojej homoseksualnej orientacji. Ukrywają się jednak ze strachu przed niesprawiedliwym osądzaniem ich przez członków wspólnoty i duchownych oraz przed napiętnowaniem, a w konsekwencji wykluczeniem.

Laurence Freeman OSB w tekście adresowanym do mnichów z klasztoru Gethsemani, w punkcie poświęconym mocy mantry i życiu w społeczności zakonnej pisze: „Jednym z najczęstszych owoców, wynikających z tego rodzaju modlitwy, jest jak sądzę świadomość, zwykle ku wielkiemu zdziwieniu wielu, że stają się oni bardziej tolerancyjni, bardziej cierpliwi, nawet bardziej współczujący, mniej osądzający, mniej drażliwi, mniej odizolowani. Po prostu w wyniku działania mantry odcinamy się od swojego ego, przy samym korzeniu.”

Czy wspólnoty (grupy) Medytacji Chrześcijańskiej mogą stać się kiedyś otwarte i życzliwe także na osoby niekryjące swojej orientacji homoseksualnej? Pozostaje mieć tylko nadzieję, że tak się stanie.

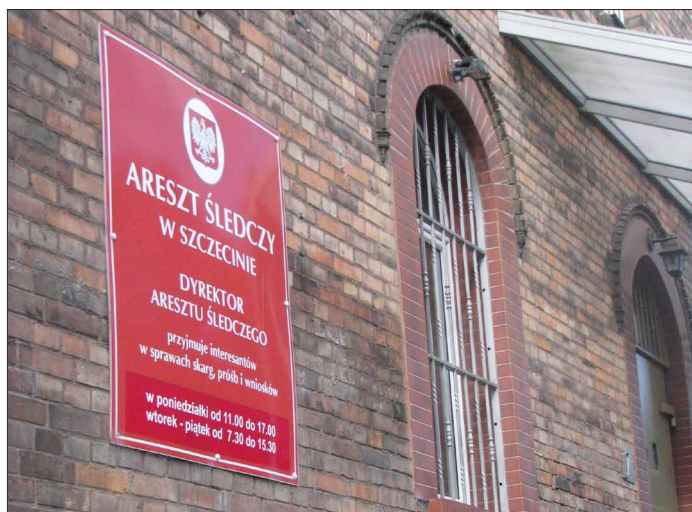
Tekst pierwotnie ukazał się na portalu Tezeusz.pl

**ZEFIR** chrześcijanin homoseksualny. Medytuje w grupie Medytacji Chrześcijańskiej w Warszawie. Prowadzi blog na portalu Tezeusz.pl



# NIE WIADOMO DOKĄD NAS ZAPROWADZI

K.C.

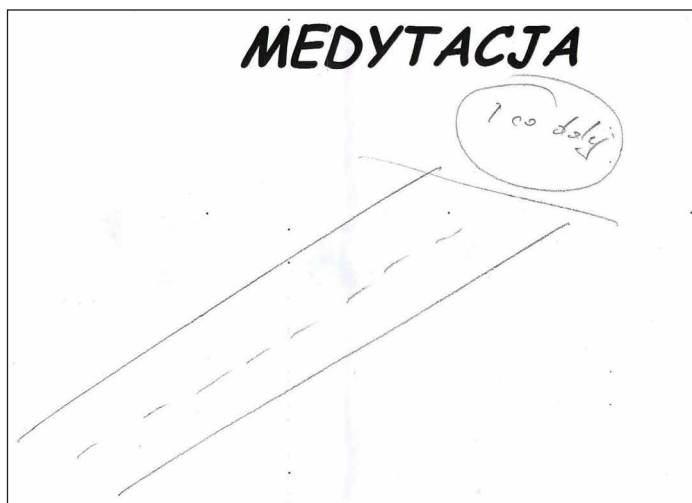


**K.C.** pedagog, funkcjonariusz Służby Więziennej, wychowawca w Areszcie Śledczym w Szczecinie.

**M**edytujemy już rok. Medytujemy my - czyli mała wspólnota spotykająca się co wtorek w świetlicy oddziału A/1 w Areszcie Śledczym w Szczecinie. My, to znaczy grupa kilku osadzonych, Paulina - prowadząca nasze spotkania - i wychowawczynie z oddziału A/1.

Jak nam szło na początku? Mozolnie. Najpierw była ciekawość, potem minuty dłużące się w nieskończoność, jeszcze później okazało się, że i sekundy wydają się nie mieć końca.

Dziś to punkt w kalendarzu, od wtorku do wtorku, od ciszy do ciszy. No właśnie - cisza... W więzieniu niemożliwa: szcęk krat, stukot młotów, dźwięk radia, uderzenia zasuw, nieśmiertelny odgłos przekręcanego w zamku klucza. Ale możliwa w sercu.



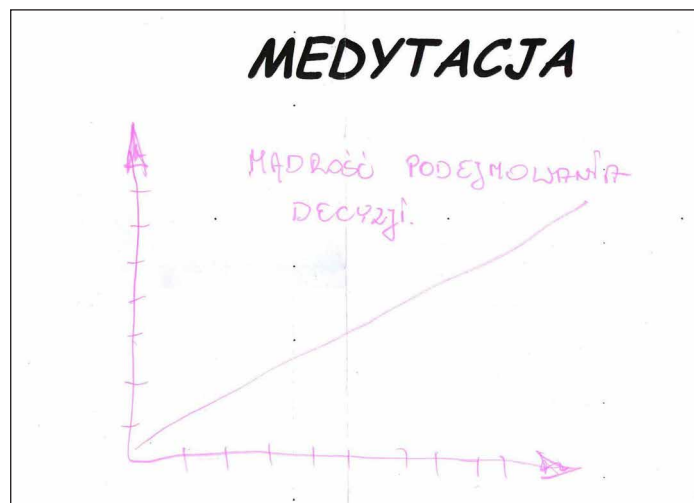
*Medytacja to droga - i pytanie co dalej...*

No i jak tu napisać, że w więzieniu medytuje się fajnie...? Bo chyba fajnie, skoro przychodzimy tu regularnie od roku, a gdy któreś spotkanie wypadnie, odczuwamy brak.

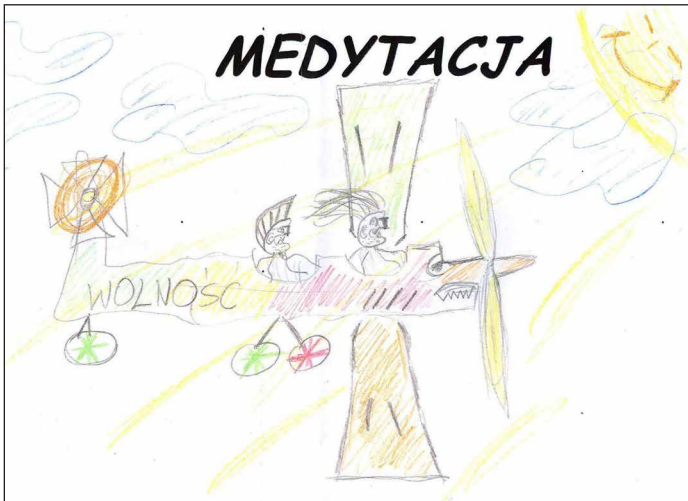
Nasza świetlica jeszcze niedawno była celą mieszkalną. Niełatwo zapomnieć w więzieniu o uwięzieniu, ale ta cela stała się naszym azylem. Już nie tułamy się po korytarzach aresztu przy ul. Kaszubskiej w poszukiwaniu wolnego pomieszczenia. Co wtorek w tym samym miejscu tworzymy swój niepowtarzalny klimat. Rozwijamy maty dające każdemu poczucie, że jego jest ten kawałek podłogi; rozkładamy poduszki, które przyjmują nasze obciążone codziennością ciała; dobrze osadzamy kręgosłupy nadgryzione zębem czasu; na więziennym taborecie stawiamy świeczkę. Wierzmy, że jej migoczący płomień i błędzącym rozjaśni drogę. Czekamy na gong - jego dźwięk wycina dla nas z codzienności przestrzeń sacrum.

Co jeszcze tworzy ten niezapomniany wtorkowy klimat? Może cotygodniowe szukanie zapalek, które jest niczym symbol naszego poszukiwania światła. I ubieranie w słowa pomiędzy sesjami tego co w nas. Jakże inaczej rozwiązuje się zadania i opowiada o sobie, po sesji uważności i zatopieniu się w powtarzanie mantry. Czasem odpowiadamy sobie na pytania, które od lat cisną się przez kraty, a tylko dzięki wewnętrznej wolności mamy odwagę poszukać na nie odpowiedzi.

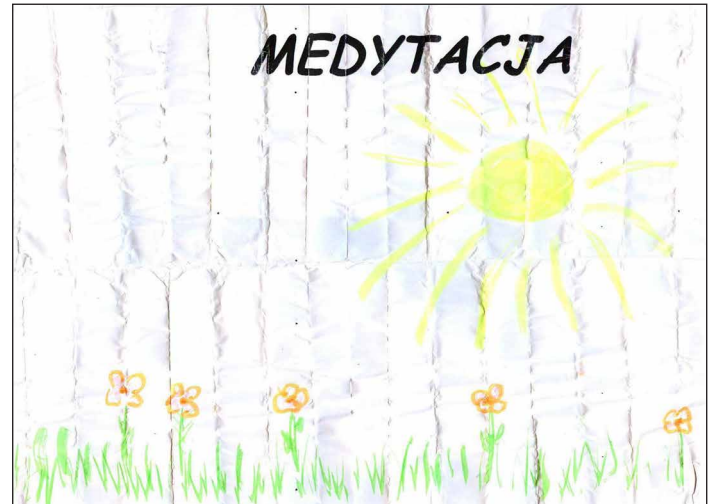
W ramach zadań po pierwszym miesiącu medytacji malowaliśmy plakat. Paulina była przerażona - same krzyże, groby, droga w dół i mnóstwo pytań. Po roku na pytanie, czym dla nas jest medytacja udzieliliśmy takich odpowiedzi:



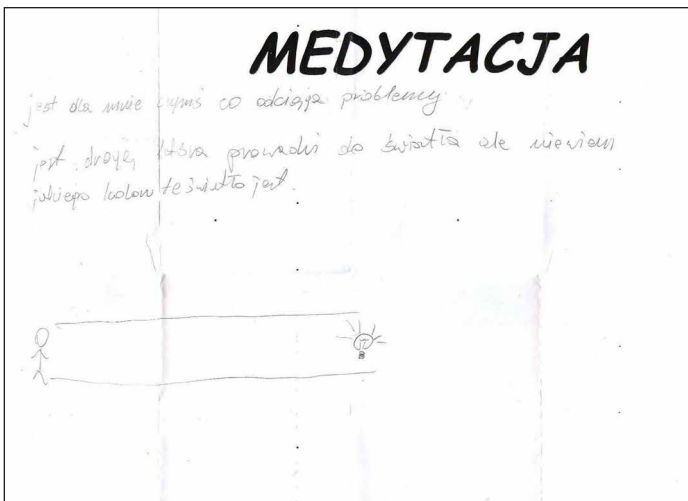
*Medytacja to mądrość podejmowania decyzji*



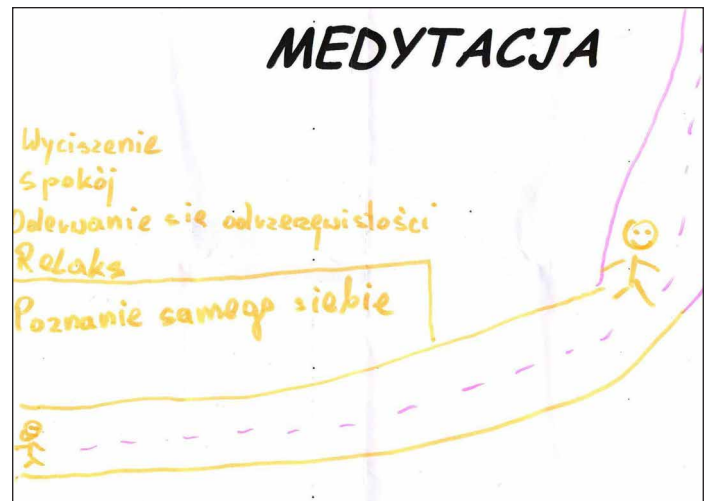
Medytacja to samolot, wolność, luz, odcięcie się od wszystkiego. Fajni ludzie. Tutaj jest mój przyjaciel. To jest kolorowy samolot. I słońce. Potrzebuję więcej czasu na dokończenie obrazka! Więcej kolorów! Na drugi raz narysuję raketę! Jest optymizm!



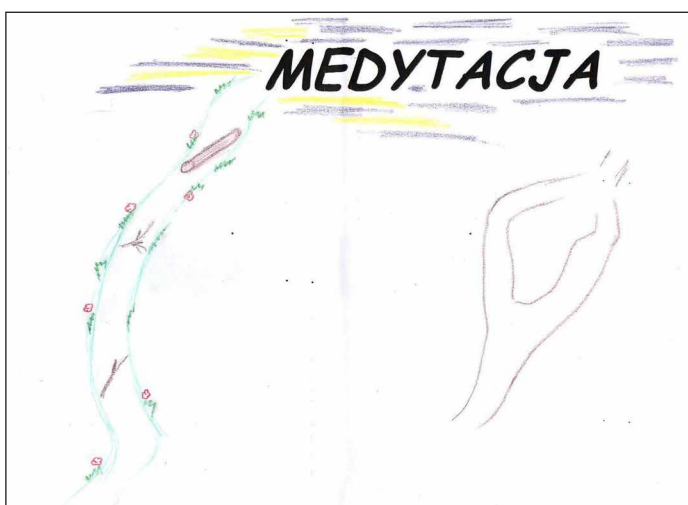
Na początku ciekawość i wszystko podobało mi się. Po jakimś czasie przyszło znudzenie. Medytujemy od roku. Ostatnio była dłuższa przerwa. Zaczęłam tęsknić za naszymi spotkaniami. Są jednak ważne. Są wiosną i ładną pogodą - słońcem.



Medytacja to droga do światła. Nie wiem jeszcze jakiego koloru jest to światło we mnie. Ale jest już światełko.



Medytacja to bycie lepszym człowiekiem. Uspokaja nerwy. Wyciszenie. Spokój. Poznanie siebie.



Medytacja to droga obsadzona różami, a więc i obsypana cierniami. Zapewne pojawi się również kłoda. To podjęty obowiązek. To niewiadoma. I nadzieja. Jest tajemnicą i pewnie prowadzi do jakiejś burzy w życiu.



Droga medytacji to rzeka. Gdzieś tam w górze jest Bóg. I same plusy. Krzyżyki? Jest spokój. Nie wiadomo dokąd nas zaprowadzi.

# TYNIECKIE SPOTKANIA MEDYTACYJNE

Stanisław Matusik



fot. Krzysztof Torbus

**U**biegłoroczny okres wakacyjny obie krakowskie grupy (wtorkowa i czwartkowa) wykorzystały na podtrzymanie bliskich kontaktów z duchowymi opiekunami z Opactwa Benedyktynów w Tyńcu, poprzez zapraszanie na spotkania medytacyjne o. Jana Pawła Kono-brodzkiego OSB. W przypadku nowo powstałej grupy wtorkowej (od 04.06.2013 r.) obecność duchowego przewodnika miała szczególne znaczenie. Wobec coraz większej liczby spotkań o. Jan Paweł zaoferował, abyśmy sami odwiedzili go w Tyńcu na specjalnie dla nas sprawowanej niedzielnej Eucharystii. W drodze do Tyńca zaproponowałem, aby tę formułę Mszy św. i spotkania rozszerzyć na pozostałe grupy medytacji chrześcijańskiej działające w Krakowie, do których kontakt uzyskaliśmy podczas "II Wieczoru z Medytacją Chrześcijańską" w kwietniu 2013 r. Ojciec bardzo się ucieszył, że oprócz naszych dwóch grup WCCM są jeszcze cztery inne grupy medytacji chrześcijańskiej, w tym ze Wspólnoty Lubińskiej. I tak 25 sierpnia 2013 r. rozpoczęły się Mszą św. nasze comiesięczne tyńskie spotkania połączone z medytacją.

Od początku miały one zaproponowaną przez o. Jana Pawła formułę SPOTKANIA SIĘ, a więc oprócz gromadzenia się wokół stołu Pańskiego, także wzajemne zapoznanie się osób medytujących w tradycji chrześcijańskiej,

rozmowę i zwykłą ludzką radość bycia wśród ludzi idących tą samą ścieżką duchową. Kiedy w liczbie 32 osób spotkaliśmy się po raz pierwszy w Sali Zielonej powierzono mi koordynowanie kolejnych spotkań. Od września 2013 r. Msze św. z homilią oraz konferencje prowadzi o. Włodzimierz Zatorski OSB, podprzeor opactwa. Podczas Eucharystii śpiewamy chorał gregoriański z VIII Mszy "Angelus". Jakkolwiek śpiew najczęściej ogranicza się do Kyrie, Sanctus i Agnus Dei, nie jest to dla nas całkiem łatwe zadanie. Magicznym śpiewem psalmów i oprawą muzyczną w postaci pieśni ubogaca nas Agnieszka, od czasu do czasu wspierana przez Zespół Harmonia Mundi wraz z Anią, członkinią grupy medytacyjnej. Spotkania te, łączące uczestników medytacji chrześcijańskiej, skłaniają do tego, aby możliwie wiele osób, z różnych grup medytacyjnych, różnych miast i środowisk, czynnie uczestniczyło w sprawowanej Mszy św. Jest to realizowane poprzez udział w czytaniach, śpiewie liturgicznym i w intencjach modlitwy wiernych. Po Mszy św. pozostajemy w ciszy na modlitwie medytacyjnej, prowadzonej w tradycji nauczania o. Johna Maina przez koordynatorów grup WCCM. Konferencje o. Włodzimierza – głębokie w treści i zarazem odkrywcze, pełne jego osobistego świadectwa kontaktu z Bogiem, jak i inne materiały multimedialne (w tym wspaniałe zdjęcia Krzysztofa i innych fotografów),



fot. Krzysztof Torbus



fot. Krzysztof Torbus

są gromadzone i ogólnie dostępne na naszym Facebooku i Dropbox.

Terminy kolejnych spotkań w Tyńcu dla osób medytujących w tradycji chrześcijańskiej są zmienne, zależą od możliwości Ojców i są ogłaszane w "Kalendarium" na stronie [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl). Mogliśmy dotychczas spotkać się i czerpać z doświadczenia życia duchowego o. Jana Pawła, o. Leona i o. Włodzimierza. Warto w tym miejscu przypomnieć, że założyciel Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, o. John Main, był także benedyktyinem. Spotkania te sprzyjają uświadomieniu i głębszemu zrozumieniu wartości, które nas gromadzą w tym uświęconym tradycją modlitwy miejscu (najstarszy w Polsce klasztor, obchodzi w tym roku 29.06 w odpust św. św. Piotra i Pawła, 970 rocznicę założenia), także w formie modlitwy

medytacyjnej. Wartościami tymi są: 1. wiara w Jezusa Chrystusa, 2. uobeczonego w postaci Ciała i Krwi podczas Eucharystii, 3. szczerą, głęboką modlitwa, 4. w tym modlitwa medytacyjna w tradycji chrześcijańskiej, 5. dla nas praktykowana w formule WCCM.

Pomyślane w założeniu spotkania dla obu krakowskich grup WCCM rozszerzyły się najpierw na inne grupy medytacyjne w tradycji chrześcijańskiej z Krakowa. Następnie przybywali uczestnicy grup WCCM z Ornontowic, Katowic, Bielska-Białej, osoby niemedytujące w grupach, z odleglejszych miejscowości, jak Wadowice, Rabka, Jabłonka na Orawie, Łódź, Angelholm w Szwecji i innych, czy też tynieccy oblaci oraz całe rodziny z dziećmi. Dla uczczenia kanonizacji św. Jana Pawła II odbył się w Tyńcu z inicjatywy krakowskich grup WCCM spektakl słowno-muzyczny "Tryptyk Rzymski". Zawiązała się także bliska współpraca między krakowskim facebookiem WCCM i portalem duchowości benedyktyńskiej prowadzonym przez o. Joachima Zelka OSB oraz z Klubem "Tygodnika Powszechnego" w Krakowie.

Należy podkreślić perspektywy rozwoju trwającej już prawie od roku inicjatywy o. Jana Pawła i kontynuowanej przez o. Włodzimierza. Dzięki jego prowadzeniu poznajemy głębię modlitwy, w tym chrześcijańskiej medytacji, w oparciu o treści Ewangelii, Katechizmu Kościoła Katolickiego i jego własne doświadczenie duchowe. Owe comiesięczne spotkania stają się tradycją i wpisują się w słowa Listu św. Piotra "aby we wszystkim był uwielbiony Bóg przez Jezusa Chrystusa" (1P 4,11).

**STANISŁAW MATUSIK** pracownik naukowy AWF w Krakowie, pasjonat muzyki, wędrowek górskich, podróży i poznawania Polski, prowadzi wtorkową grupę medytacyjną WCCM w Krakowie. Żonaty, ma dorosłą córkę.



fot. Krzysztof Torbus

# PYTANIA O MEDYTACJĘ

Laurence Freeman OSB



fot. wccm.org

**C**zy w trakcie medytacji przestajemy w jakimś momencie powtarzać „Maranatha”? Czy powtarzamy słowo od początku do końca medytacji?

Mówimy nieprzerwanie, ponieważ idziemy drogą ubóstwa. Sprzedajemy wszystko, co mamy. Powtarzając słowo nieprzerwanie, włączamy się w pragnienie ubóstwa w duchu. A w czasie znanym tylko Bogu, najgłębszy poziom modlitwy może zostać nam dany i przestajemy je powtarzać. Chodzi o kontemplację. Ale jest to całkowicie w rękach Boga, my nie możemy nic.

Kontemplacja jest łaską. Jest darem. Żadną techniką nie zmusimy Boga do tego, aby nas nią obdarzył. Musimy jednak czuwać i być gotowi. Medytacja jest więc naszym sposobem bycia, trwania w czujności. Jak w przypowieściach o Królestwie, w których Jezus mówi: „Czuwajcie, bo nie wiecie, kiedy Pan wasz przybędzie.” Trwanie w przebudzeniu, trwanie w czujności, z zapaloną lampą – taki jest cel powtarzania słowa.

Na początku, kiedy zaczynasz medytować, powtarzasz słowo przez kilka minut i przychodzi rozproszenie. Masz wrażenie, że ci się nie udało. I to wrażenie jest jak najbardziej na miejscu: porażka jest nieunikniona. Nie jesteśmy doskonali.

Możemy być jednak wierni, więc wracamy do słowa. I tak w kółko. Potem, z upływem dni, słowo zaczyna za-

korzeniać się coraz głębiej w naszym sercu. I zaczyna być tak, jakby słowo wybrzmiewało w nas delikatniej. Słowo zapuszcza korzenie w naszym sercu. A potem dzieje się tak, że słuchasz słowa. Powtarzasz je z mniejszym wysiłkiem i łatwiej ci utrzymać uwagę.

Na wszystkich etapach, jesteś ubogaczony, doświadczasz łaski i dostrzeżesz owoce Ducha, pojawiającej się w twoim życiu. Im głębiej schodzisz, tym obficie Bóg może cię zanurzyć w miłości. Pytanie tylko, czy chcesz zejść głębiej czy nie? Nie oceniaj więc swoich chwil medytacji. Nie mów: to była dobra medytacja, a tamta była słaba. Pozostań jej wierny, a owoce przyjdą. W czasie, znanym tylko Bogu, możesz być poprowadzony w całkowitą ciszę, na kilka chwil nawet, gdzie twoja modlitwa stopi się w jedną z Jego modlitwą. To absolutna łaska. Dar. A kiedy uzmysłowisz sobie, że przestałeś powtarzać słowo, wróć do niego i znowu zacznij je powtarzać. To dyscyplina i prostota.

Jedna rzecz wymaga wyjaśnienia. Czasem może się zdarzyć, że podczas medytacji dotrzesz do cichego i spokojnego miejsca w swoim wnętrzu. Buddysta powiedziałby „czysty umysł”. Stan, w którym umysł wydaje się być jak bezchmurne niebo. Powiesz wtedy do siebie: „to dobre miejsce, żeby się zatrzymać. Mój umysł jest czysty i otwarty. Czuję się spokojny. Czuję obecność Boga.” Mo-



żesz też powiedzieć: „Nie myślę o niczym”. Ale to przecież jest myśl. Zatem, jak długo doświadczasz podobnych rzeczy, nieprzerwanie powtarzaj słowo.

Z czasem zauważysz, że powtarzasz je delikatniej, subtelniej, spokojniej. Zakorzenia się w Twoim sercu i towarzyszy ci w ciągu całego dnia.

*Wspomina Ojciec, że powinniśmy powtarzać słowo „Maranatha”, nie zastanawiając się nad jego znaczeniem. Czy nie lepiej byłoby jednak powtarzać słowo, które ma dla nas jakieś znaczenie, na przykład „Przyjdź, Panie”, „Abba”, „Jezus”? „Maranatha” nic mi nie mówi. Nie rozumiem tego słowa, nie pochodzi z mojego języka.*

Nie pochodzi z twojego ani mojego języka. Ale historycznie, należało do języka, którym mówił Jezus. Jest świętym słowem, bo pochodzi z języka, którym mówił Jezus. Jest też pierwszą chrześcijańską modlitwą. Św. Paweł kończy Pierwszy List do Koryntian słowami: Maranatha, Przyjdź Panie Jezus. Jest też jednym z niewielu aramejskich słów, zawartych w Nowym Testamencie. A przecież wiemy, że Ewangelie były tłumaczone z aramejskiego na grecki. Nie znamy oryginalnych słów Jezusa. Znamy jedynie ich tłumaczenie. Zatem jest to słowo, jedno z niewielu, w jego oryginalnym brzmieniu, zachowane w Nowym Testamencie. Jest więc słowem świętym i niezwykle ważnym dla pierwszych chrześcijan.

Znamy jego znaczenie. „Maranatha” oznacza „Przyjdź, Panie. Przyjdź Panie Jezus.” Nie jest jednak z naszego języka, a ponieważ nie jest, więc nie pobudza naszych myśli i naszej wyobraźni. Proszę pamiętać, medytacja nie polega na myśleniu. W medytacji myśli odkładamy na bok. Jest to inne podejście do modlitwy, jakiego zwykle się uczyliśmy. Nie używamy w nim naszego umysłu. Trzeba więc się do tego przyzwyczaić. Czasem pomyślisz: to chyba nie jest modlitwa, nie czuję się tak, jakbym się modlił, nie mówię do Boga, nie proszę Boga o nic... Ale to są tylko inne wyrażenia modlitwy, na inne chwile. Medytacja jest kontemplacyjnym wyrazem modlitwy. Dlatego jest pomocne, nie mówię, że kluczowe, ale jest pomocne, aby posłużyć się słowem, pochodzącym z obcego języka.

*Jak możemy włączyć ignacjańską drogę medytacji w tę uniwersalną ścieżkę?*

Ignacjańska forma modlitwy i duchowości jest jedną z wielu gałęzi, wyrastających z wielkiego drzewa chrześcijańskiej duchowości. Istnieje wiele szkół duchowości chrześcijańskiej: dominikańska, ignacjańska, benedyktyńska, karmelitańska. Wiele gałęzi, które w żaden sposób nie stanowią dla siebie konkurencji.

Są wyrazem bogactwa duchowości chrześcijańskiej

i głębokiego zakorzenienia drzewa chrześcijańskiej modlitwy w modlitwie Jezusa. Możesz więc należeć do szkoły ignacjańskiej. Mam wielu przyjaciół wśród Jezuitów. I znam wśród Jezuitów wiele osób medytujących w ten sposób. Nie ma więc tutaj żadnej sprzeczności.

Sposób medytacji, który wam przybliżyłem, nie jest prawdę ani benedyktyński, ani jezuicki, ani karmelitański czy jeszcze inny. Jest samą podstawą, niczym więcej. I dlatego odnajdujemy go, nazywany często modlitwa monologiczną, we wczesnym Kościele, w monastycznej działalności Ojców i Matek Pustyni z okresu III-V wieku. Wówczas już ta metoda jest praktykowana, tam ją odnajdujemy. I jest spójna z wszystkimi innymi formami duchowości.

*Czy medytacja to to samo co „modlitwa prowadząca do środka”? Czy jest tu jakaś różnica?*

Modlitwa prowadząca do środka to jedna z form chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej, która rozwinęła się w latach 70., mniej więcej w tym samym czasie John Main zaczął nauczać. Jest tu wiele podobieństw, i na pewno wynikają z faktu, że mają to samo źródło. Podstawowa różnica bierze się z nauki używania słowa, jego powtarzania w trakcie medytacji. Podkreślamy znaczenie tradycji Ojców Pustyni, która każe wymawiać słowo nieustannie. Tak więc, tu mamy różnicę, ale znowu, to jedynie wyraz bogactwa duchowości chrześcijańskiej.

*Czy podczas medytacji można oddać się refleksjom czy myślom o bliźnich?*

Najprostsza odpowiedź brzmi „Nie”. Podczas medytacji trwamy w ciszy, dlatego nie powinno być ani muzyki ani rozmów w trakcie jej trwania.

Oczywiście, podczas lectio divina w grupie, będziecie używać słów, będziecie kierować innych ku rozumieniu Ewangelii. Jednak podczas medytacji, pozbywamy się wszelkich myśli. Pamiętajmy znaczenie ciszy: jest to wychodzenie poza myśli i wkraczanie w modlitwę Jezusa.

Muzyka, czy śpiew mogą być pomocnym wprowadzeniem do medytacji, ale przed jej rozpoczęciem muzykę lub śpiew należy przerwać, wyciszyć rozmowy, użyć dzwonka lub gongu na znak rozpoczęcia medytacji. Ktoś powinien pilnować czasu, np. lider grupy. Medytacja powinna trwać około 25 minut. Na koniec, znów gong. Można wówczas wrócić do muzyki lub śpiewu lub zainicjować krótkie czytanie z Pisma Świętego oraz jest to również czas na dzielenie się świadectwem. Nie jest to już jednak medytacja w naszym rozumieniu.

Źródło: „Medytować jako chrześcijan – Konferencje”

Birma, sierpień 2013r. WCCM.ORG

Tłum. Bartosz Wincek

# POSIEDZENIE RADY PRZEWODNIEJ WCCM

Roger Layet



fot. wccm.org

Od lewej: Clem Sauv  (Kanada), Leonardo Correa (Brazylia), Andrzej Ziółkowski (Polska), Claudia Morgan (USA), Gene Bebeau (USA), Susan Spence (UK), Roger Layet (Przewodniczycy Rady, UK), Patricia Por (Malezja), Odile Vanderhoff (Sekretarz Rady), Catherine Charriere (Szwajcaria), Kim Nataraja (UK), Laurence Freeman OSB, Jose Pype (Belgia), Pauline Peters (Australia).

**W** dniach 09-12.04 2014r odbyło się w Londynie kolejne spotkanie Rady Przewodniej WCCM. Spotkanie rozpoczęło się sprawozdaniem za rok 2013 ojca Laurence'a Freemana OSB, jako dyrektora WCCM. Wyraził on zadowolenie ze wzrostu Wspólnoty w roku 2013, tak pod względem liczby grup jak i również wzrostu duchowego i dojrzałości liderów grup. Jak zauważył, wzrost jest głównie wynikiem wierności podstawowemu wyzwaniu nauczania Medytacji Chrześcijańskiej: jego prostoty. Ojciec Laurence również omówił wyniki Meditatio, programu WCCM dzielenia się darem medytacji z sekularyzowanym światem, który w 2013 roku skupił się w na trzech dziedzinach: służbie zdrowia, edukacji i zarządzania w biznesie.

Nasza Wspólnota rozwija się i w związku z tym potrzebuje coraz to większego wsparcia finansowego. Wspólnota jest obecnie finansowana głównie z darów fundatorów. Rachel Sharpe, odpowiedzialna za pozyskiwanie funduszy, przedstawiła także Radzie zestaw wstępnych pomysłów do konsultacji ze wspólnotami krajowymi. Rada poparła jeden konkretny pomysł, by grupy zbierały drobne datki na swoje bezpośrednie potrzeby. W tym kontekście dyskutowaliśmy o zasadach ubóstwa i altruizmu, szczególnie podkreślonych przez ojca Freemana, jako dominujących zasadach pracy naszej Wspólnoty, gdzie wspólnoty z krajów bogatszych wspierają rozwój wspólnot z krajów rozwijających się.

Dużo czasu spędziliśmy na omówienie codziennych problemów, z jakim borykają się nasze krajowe wspólnoty. Paulina Peters, moderatorka kontaktów z koordynatorami krajowymi, w swoim raporcie podsumowała spr-

wozдания otrzymane od nich. W ciągu ostatnich sześciu latach prowadzenia ewidencji grup, ich liczba wzrosła o 45% do 2380 grup w 2013 roku. W 2013 roku szczególnie wzrost zanotowały takie kraje jak Wielka Brytania, Portugalia, Brazylia i Urugwaj.

Omówiliśmy temat nauczania medytacji w naszych grupach. Zdarzają się czasami sytuacje, że grupa będąca na naszej liście, nie naucza zgodnie z naszą tradycją. Nie jest to łatwe zadanie dla koordynatorów krajowych poradzić sobie z takimi sytuacjami. Dlatego potwierdziliśmy znaczenie Kursu 6-tygodniowego i zarekomendowaliśmy jego wdrożenie na poziomie grup i wspólnot krajowych. Daje on podstawy formacyjne uczestnikom, i z tego powodu zdecydowanie zachęcamy do uczestnictwa w kursie. Rozmawialiśmy także o ważnej roli Szkoły Medytacji prowadzonej przez Kim Nataraja. Szczególna rekomendacja dotyczyła organizowania większej ilości rekolekcji w milczeniu.

Były to trzy bardzo zajęte i owocne dni obrad. Ale przede wszystkim budujące były regularne 30 minutowe okresy medytacji, które pozwalały nam pozostawać otwartymi na prowadzenie nas przez Ducha Świętego.

Tłum. Urszula Urban

**ROGER LAYET** jest emerytowanym menadżerem międzynarodowego koncernu transportowego. Jego żona Shelagh w 1985 roku założyła grupę medytacyjną i zainspirowała Rogera do medytacji. Był koordynatorem krajowym Wielkiej Brytanii w latach 2005 do 2008. Obecnie jest przewodniczącym Rady Przewodniej WCCM (Guiding Board). Ojciec trójki dzieci.

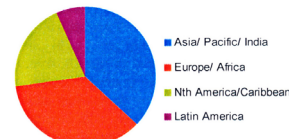
## NUMBERS OF GROUPS BY COUNTRY.

Total 2381 (2175 in 2013)

- 510 Australia
- 415 UK
- 256 US
- 221 Canada
- 151 Ireland
- 100 Indonesia
- 70 NZ
- 114 Brazil
- 45 Belgium, 45 Canada MCQ 45
- 30+ Fiji 40, France 38, Singapore 35, Italy 30, Netherlands 30, Argentina 30, Malaysia 30
- 20+ Portugal 23, Nth Ireland 22, Philippines 22, Poland 20, Mexico 20
- 10+ HK 11, Mauritius 10
- 5+ Denmark 8, Trinidad 8, Uruguay 8, South Africa 7, Czech REP 6, Thailand 6, Catalonia 6, Switzerland 5, China 5, Paraguay 5
- 2+ Barbados 4, India 4, Norway 3, Latvia 3, Finland 2, Ecuador 2, Ukraine 2, Haiti 2, Russia 2, Lithuania, Malta, Curacao, Luxembourg, Taiwan
- Germany unknown number, Japan informal group

## Number of groups by Regions:

Asia/ Pacific/ India: 834  
Europe/ Africa: 831  
Nth America/Caribbean: 537  
Latin America: 179



# NOWOŚĆ WYDAWNICZA

Andrzej Ziółkowski



Ojciec Ernest E. Larkin został nazwany „współczesnym pionierem duchowości karmelitańskiej”. Książka ta jest owocem jego osobistych poszukiwań na przestrzeni wielu lat. Jest ona zarówno studium scholastycznym, jak i przystępnym wprowadzeniem w tradycję modlitwy, dawną i nową. Ojciec Larkin stwierdza: „Modlitwa jest nauką miłości”. Poznał tę dziedzinę nauki bardzo dobrze i hojnie dzieli się swą wiedzą z czytelnikiem.

*Medytacja Chrześcijańska. Kontemplatywna modlitwa na dziś* zawiera kilka wcześniej publikowanych artykułów na temat osobistej podróży duchowej o. Larkina do praktyki modlitwy prowadzącej do środka i Medytacji Chrześcijańskiej. Książka jest dialogiem dziedzictwa Karmelu z innymi współczesnymi wykładaniami mądrości Ojców Pustyni. Zawiera wiele pomocnych rad dla początkujących na drodze kontemplacji i odkrywa nowe głębinę dla tych, którzy się już na niej znajdują.

Praca ta jest hymnem pochwalnym życia poświęconego Bogu. Ojciec Larkin zmarł wkrótce po jej ukończeniu. Wiaryż, że nie ma większej służby niż prowadzenie ludzi do spotkania z Bogiem w ich własnych sercach. Książka ta jest jego dziedzictwem dla potomnych i ukazuje mądrość i miłość Tego, z którym ojciec Larkin jest już w pełni zjednoczony.

*Książka o Medytacji Chrześcijańskiej Ernesta Larkina jest nie tylko refleksją nad jego własnym poszukiwaniem i głębokim doświadczeniem modlitwy, ale także źródłem wiedzy o chrześcijańskiej tradycji kontemplacji. Została napisana przez człowieka o wielkim umyśle i wielkim sercu.*

Laurence Freeman OSB



www.tyniec.com.pl

Ernest E. Larkin

Medytacja Chrześcijańska



Ernest E. Larkin O.Carm



Medytacja Chrześcijańska

Kontemplatywna modlitwa na dziś



**P**racę nad tłumaczeniem książki o. Ernesta Larkina O.Cam. rozpocząłem na długo przed tym, zanim Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec podjęło się jej wydania. Jej fragmenty, dzięki uprzejmości Wydawnictwa MedioMedia, zostały opublikowane w moim tłumaczeniu w 2008 roku na stronie internetowej Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce i od tego czasu doczekały się kilku przedruków. Już wtedy myśli ojca Larkina były cennym drogowskazem i wsparciem dla formującej się wspólnoty medytujących chrześcijan.

Z tym większą radością przyjąłem latem 2013 roku wiadomość o zamiarze Wydawnictwa Benedyktynów Tyniec opublikowania książki o. Larkina „Christian Meditation. Contemplative Prayer for today”. Dzięki temu Czytelnik polski otrzymuje wyjątkowe dzieło – świadectwo teologa, karmelitańskiego zakonika i praktyka Medytacji Chrześcijańskiej. Te trzy różne doświadczenia duchowo-

-intelektualne dopełniały się w życiu o. Larkina wzajemnie, by utworzyć jedną, spójną całość.

Ojciec Larkin nie napisał traktatu stricte teologicznego. I chociaż Czytelnik odnajdzie w o. Larkinie profesora teologii, to jednak jest to w pierwszym rzędzie świadectwo poszukiwań Boga przez karmelitę – od formacji zakonnej, studiów teologicznych nad pismami wielkich mistyków Karmelu, poprzez medytację dyskursywną Lectio Divina, odkrycie modlitwy niedyskursywnej w formie modlitwy prowadzącej do środka i wreszcie dojście do medytacji chrześcijańskiej nauczanej przez o. Johna Maina OSB. O. Larkin jawi się więc nie jako teoretyk modlitwy, ale jej nieustrudzony odkrywca i zaangażowany praktyk. To dlatego jego historyczno – teologiczna analiza nabiera bardzo praktycznego i konkretnego wymiaru. Widać to szczególnie wyraźnie, kiedy ukazuje nam owoce Medytacji Chrześcijańskiej w apostołacie, w zaangażowaniu społecznym,

trosce o naturalne środowisko, czy wreszcie w dialogu międzyreligijnym. Są to palące sprawy naszych czasów, z którymi – jak przekonuje autor – nie uporamy się, bez autentycznego doświadczenia Boga w „Kontemplatywnej modlitwie na dziś”, jak głosi podtytuł książki.

Okładka książki nawiązuje do innego mnicha chrześcijańskiego, benedyktyna o. Bede Griffithsa OSB. O. Griffiths poprowadził w 1992 roku Seminarium Johna Maina w New Harmony/USA. Mówił wówczas o związkach nauczania medytacji chrześcijańskiej przez o. Johna Maina z odbudową kontemplatywnego wymiaru wspólnot chrześcijańskich w Kościele Zachodnim. I właśnie na tym seminarium, z inspiracji o. Griffithsa, zrodziła się idea powstania Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Zdjęcie, które znajduje się na okładce tej książki zrobiłem w benedyktyńskim aśramie Shantivanam/Indie. Przedstawiona na nim ikona Chrystusa Wszechwładcy wisi na pękniętej ścianie w chatce-pustelni o. Griffithsa nad jego łóżkiem. Kiedy patrzę na tę ikonę przychodzą mi na myśl słowa o. Johna Maina: „Można powiedzieć, że nasze od-

danie się w medytacji dotyczy kosmicznego wymiaru Jezusa Chrystusa. Jest to oddanie się całemu Stworzeniu. Oznacza to troskę o zachowanie piękna środowiska naturalnego, piękna ludzkiego ducha wyrażonego przez sztukę i troskę o wszystko, co jest zawarte w pojęciach wartości i dobra.”

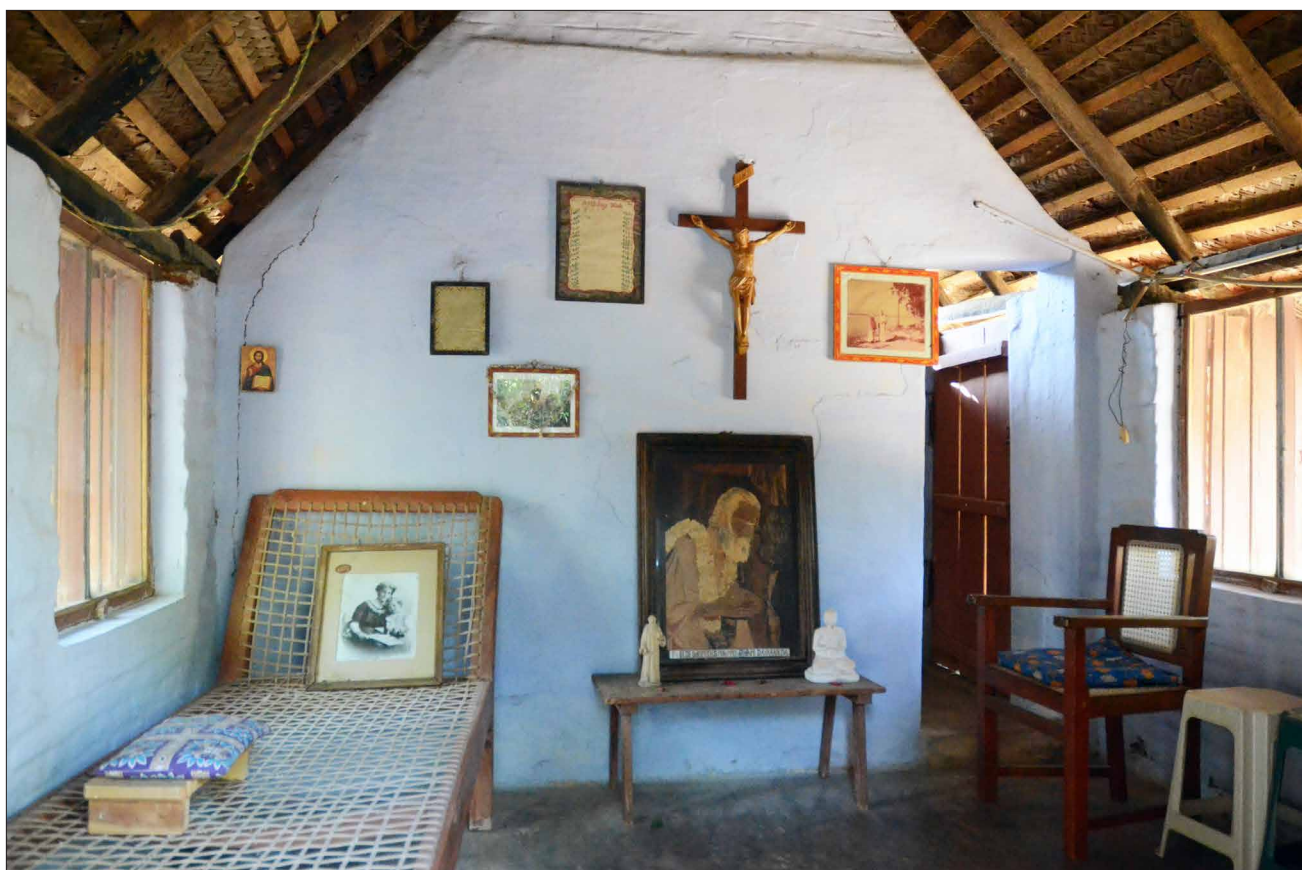
Te prorocze słowa znalazły po dwudziestu paru latach w książce o. Larkina swe potwierdzenie i uwiarygodnienie.

Andrzej Ziółkowski, 29.06.2014

Książka ukaże się niebawem nakładem Wydawnictwa Benedyktynów Tyniec, Kraków 2014

**ANDRZEJ ZIÓLKOWSKI** z medytacją zetknął się po raz pierwszy w 2002 r. podczas rekolekcji o. Laurence'a Freemana OSB. Od tamtego czasu związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 r. ze wspólnotą w Polsce. W latach 2012 – 2014 koordynator WCCM w Polsce, w 2013 roku powołany do Guiding Board WCCM. Ojciec dwojga dorosłych dzieci.

EREM O. BEDE GRIFFITHSA  
SHANTIVANAM/INDIE



fot. Andrzej Ziółkowski

# ZAPRASZAMY NA MEDITATIO 2014

## meditatio 2014

rekolekcje medytacyjne

o. Bernard Sawicki OSB

### Oblicza milczenia

21 - 23 listopada 2014

Dom Rekolekcyjny

Archidiecezji Warszawskiej w Warszawie

Milczenie jest jednym z kluczowych pojęć medytacji. Spróbujemy na nowo odkryć wartość milczenia sięgając zarówno do tradycji monastycznej (apoftegmatów i Reguły św. Benedykta), jak i współczesnej filozofii i sztuki, tak by stało się ono płaszczyzną zespolenia medytacji z naszym życiem.  
*o. Bernard Sawicki OSB*

szczególne informacje i zapisy na [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)



Misją Wspólnoty jest praktykowanie i nauczanie Medytacji w tradycji chrześcijańskiej, tak jak przekazał ją o. John Main OSB, w duchu powszechnej służby i jedności.



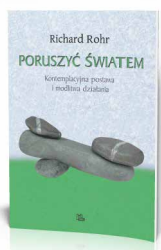
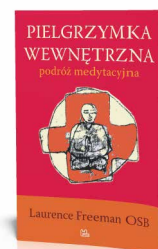
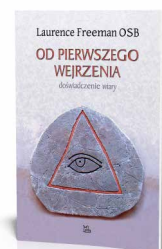
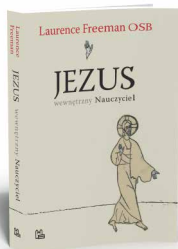
**M**editatio 2014 poprowadzi o. Bernard Sawicki OSB, absolwent Akademii Muzycznej im. F. Chopina w Warszawie (teoria muzyki, fortepian). Od 1994 r. profes opactwa tynieckiego, gdzie w r. 2000 przyjął święcenia kapłańskie, a w latach 2005-2013 był opatem. Studiował teologię w Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie oraz w Ateneum św. Anzelma w Rzymie, gdzie obecnie wykłada.

Wersja do druku na str. 24 w formacie A4.



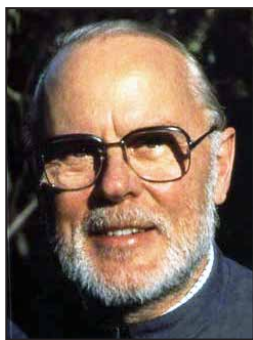
TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW



ZAPRASZAMY NA PROMOCJĘ ZESTAWU  
PIĘCIU KSIĄŻEK O. LAURENCEA FREEMANA OSB

# John Main OSB



**J**ohn Main (1926 - 1982), Irlandczyk, prawnik, tłumacz języka chińskiego. Pracował dla brytyjskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych na Malajach. Tam poznał hinduskiego swamiego Satyanandę, który wprowadził go w praktykę medytacji. Po powrocie do Europy podjął pracę na Trinity College w Dublinie, gdzie uzyskał tytuł profesora prawa międzynarodowego.

W 1958 r. wstąpił do klasztoru benedyktynów w Londynie. W 1969 r. powrócił do praktyki medytacji opisanej przez Jana Kasjana modlitwy Ojców Pustyni IV w. John Main OSB postanowił poświęcić resztę swojego życia nauczaniu ludzi świeckich tradycji medytacji chrześcijańskiej. Wierzył, że przywrócenie praktyki modlitwy kontemplacyjnej ludziom żyjącym w świecie jest czymś ważnym. Zalecał praktykowanie medytacji dwa razy dziennie, rano i wieczorem przez pół godziny, nie widząc przy tym przeszkód w zintegrowaniu jej z innymi formami modlitwy i zwyczajnym życiem w klasztorze bez ścian.



Laurence Freeman opowiada o ojcu Johnie Mainie



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

## Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

**W**ybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie na krześle, stołku lub poduszce medytacyjnej. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Oddychaj naturalnie i spokojnie. Powoli, wewnątrz, zacznij powtarzać proste słowo modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

*MARANATHA\**

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji. Gdy pojawią się rozproszenia lub spostrzeżesz „pustkę” – powracaj do wybranej mantry. Trwaj w około 25 minutowym medytacyjnym milczeniu rano i wieczorem, dzień po dniu, a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa, a jej owoce rozpoznasz w codziennym, aktywnym życiu.



## Adresy grup medytacyjnych:

### **BIAŁYSTOK**

**Kontakt: Magdalena Pelc,**  
tel. 503 011 393, magdalena.pelc@gmail.com  
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**

**Biuro 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 Fraś**  
tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl  
**piątek, godz. 18:15**

### **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**

### **KOMORÓW (k. Pruszkowa)**

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

### **KRAKÓW**

**Parafia Bożego Ciała i Bazylika Bożego Ciała Zakonu**  
**Kanoników Regularnych Laterańskich,**  
**ul. Bożego Ciała 26**  
**Kontakt: Urszula Jajkowska**  
tel. 602 740 911, medytacjakrakow@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**

### **ŁÓDŹ**

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

### **MILANÓWEK (k. Warszawy)**

**Dom rekolekcyjny Sióstr Urszulanek**  
**ul. Mickiewicza 10**  
**Kontakt: s. Bogumia Kucharska SJK**  
tel. 783 146 377, bogumila.ka@gmail.com

### **MYSZKÓW**

**Parafia p.w. Św. Piotra i Pawła Apostołów**  
**Kontakt: Urszula Wojciechowska-Budzikur**  
tel. 609 234 460  
**poniedziałek, godz. 19:00**

### **ORNONTOWICE**

**Parafia św. Michała Archanioła,**  
**salka przy probostwie**  
**Kontakt: Sylwester Zwyrtek,**  
tel. 665 844 999  
**codziennie godz. 20:00; środa, godz. 18:30;**  
**czwartek, godz. 20:40**

### **SZCZECIN**

**www.szczecin.dominianie.pl/grupy.html**  
**Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1**  
**Kontakt: Paulina Leśniak,**  
tel. 601 70 28 29  
**piątek, godz. 19:30**

### **TARNÓW**

**Kontakt: Agnieszka Leńniewska**  
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** **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 BENEDYKTYŃSCY 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



*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 zachętę, którą zyskuje przypatrując się wierze innych oraz ich wierności praktyce.*

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

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

Teresa Ropelewska, Maksymilian Kapalski, Maja Jaszewska, Malwina Okrzesik, Piotr Konarzewski (korekta), Agnieszka Leśniak (skład).

# meditatio

## 2014

---

rekolekcje medytacyjne

---

o. Bernard Sawicki OSB

## Oblicza milczenia

21 - 23 listopada 2014

Dom Rekolekcyjny

Archidiecezji Warszawskiej w Warszawie

Milczenie jest jednym z kluczowych pojęć medytacji. Spróbujemy na nowo odkryć wartość milczenia sięgając zarówno do tradycji monastycznej (apoftegmatów i Reguły św. Benedykta), jak i współczesnej filozofii i sztuki, tak by stało się ono płaszczyzną zespolenia medytacji z naszym życiem.

*o. Bernard Sawicki OSB*

szczegółowe informacje i zapisy na [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)