



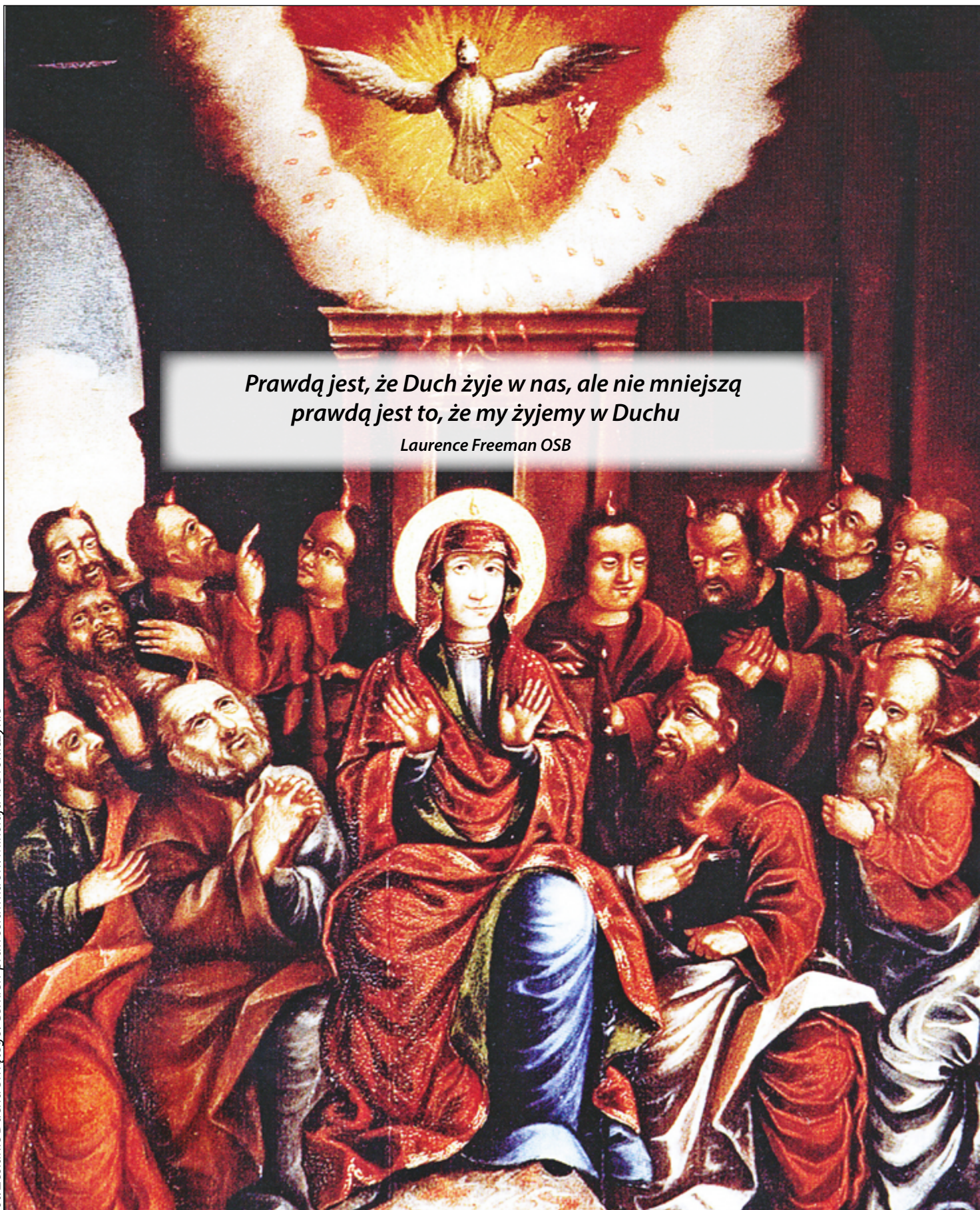
Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 27, LISTOPAD 2014

*Prawdą jest, że Duch żyje w nas, ale nie mniejszą
prawdą jest to, że my żyjemy w Duchu*

Laurence Freeman OSB



ŻYĆ DUCHEM

Laurence Freeman OSB



fot. wccm.pl



Zycie duchowe jest podróżą. Choć współczesne społeczeństwo może wymagać od nas różnych indywidualnych zdolności i zachowań, to w sferze ducha wszyscy jesteśmy równi. Nie będziemy tego pewni, dopóki nie przestaniemy patrzeć na duchowy rozwój jedynie jako na część naszego życia, która konkuruje z innymi jego aspektami. Często staramy się znaleźć czas na medytację lub inne zajęcia, którym przyklejamy „duchowe etykiety”. Mówimy nawet o „duchowych wartościach”, jak gdyby były one zasadniczo różne od innych wartości. Zdarza się, że wyznaczamy w naszej codziennej aktywności specjalny czas i miejsce na „sprawy duchowe”, które jednak często są spychane na dalszy plan, gdy tylko zdominowuje nas codzienność. To zdaje się nie być właściwym podejściem, gdyż pozbawia nas możliwości przeżywania całego życia w wymiarze duchowym.

Dopóki widzimy to, co duchowe jedynie jako doświadczenie nadzwyczajne, coś, co jest niezwykle, rzadkie, a przez to cenne, choć zazwyczaj nieosiągalne, wówczas

zaprzeczamy życiu, jako następujących po sobie zwykłych wydarzeniach – temu, czym jest ono w rzeczywistości. To zarabianie na utrzymanie, planowanie wydatków, stawianie czoła zobowiązaniom, naprawienie przeciekającego kranu itd... Myślimy o tym, co zwyczajne, jakby o czymś gorszym, któremu czegoś brakuje. Do końca nie wiadomo, czym jest to coś – może to coś, co inspiruje, co jest transcendentne, magiczne, nieziemskie. Jeżeli tak jest, to dzieli nas już tylko krok od wymyślenia sobie substytutu tego braku. Rynek przyjemności oferuje nam w tym względzie szeroką gamę zajęć do wyboru. Pewne jego oferty są nieszkodliwe, inne bywają uzależniające i destrukcyjne. Jest wśród nich wszystko: od powierzchownej duchowości z błyskawicznym zaspokojeniem pragnień (nie dającej jednak możliwości głębokiej wewnętrznej przemiany), po zabijające czas nałogi w nowej wirtualnej przestrzeni internetu.

Szukamy substytutów, ale czego? Jak dostrzec, że nic w naszym życiu: chwile intymne, twarde negocjacje biznesowe, stracone godziny wyczekiwania na lotnisku, funkcjonowanie naszego ciała – nie istnieje w oderwaniu

od naszego ducha? Być może to, co nas zwodzi, to zbyt dosłowne rozumienie przestrzennych określeń wnętrza i zewnątrz. Ewangelie unikają tej pułapki za pomocą podwójnego znaczenia. Chrystus opisując Królestwo używa określenia, które może znaczyć zarówno, że jest ono „w” nas jak i „pomiędzy” nami. Wówczas prawdą jest, że Duch żyje w nas, ale nie mniejszą prawdą jest to, że my żyjemy w Duchu.

*

Święto Zesłania Ducha Świętego to upamiętnienie dramatycznego wydarzenia z życia Kościoła. Historia ta nadawałaby się na wspaniały filmowy scenariusz. Oto grupa przerażonych, wyczerpanych fizycznie i psychicznie mężczyzn, którzy utracili nagle grunt pod nogami i sens życia, zbiera się w zamkniętym pomieszczeniu.

Zrywa się nagle potężny wiatr i na ich głowy zstępuje Duch Święty w postaci języków ognia. Te dwa symbole: wiatr i ogień, ilustrują podwójny, ale niedualny charakter Ducha: wiatr wieje dokąd chce, nie można kontrolować jego pojawienia się i ustania. Z drugiej strony, ogień to coś bardzo określonego przestrzennie – spala to, czego dotyka.

Po tym doświadczeniu – o którym dowiadujemy się jedynie poprzez te dwa określenia i tak naprawdę nie wiemy, czym ono było i jak długo trwało – apostołowie stają się innymi ludźmi, nowymi, choć tymi samymi jednocześnie. Ze stanu lęku i odizolowania przechodzą w nowy sposób bycia. Otrzymują przekaz głoszenia wszem i wobec Ewangelii i tak usilne jest w nich to pragnienie, że nawet bariery języka i kultury nie mogą ich powstrzymać. Odkryli sens życia i życie w nich aż kipi. Odtąd będą na usługach tej misji, w taki sposób, że nawet ich słabości staną się narzędziami zwycięstwa.

Zmagamy się z poszukiwaniem sensu życia praktycznie bez przerwy. W zwykłej codzienności potrzeba ta odzywa się mniej dobitnie i łatwo odsuwamy od siebie jej pragnienie. Ale najważniejsze wydarzenia naszego życia bardziej tylko jeszcze podkreślają potrzebę znalezienia jego sensu. Gdy na przykład spotka nas tragiczna i nie do zastąpienia strata, to fala smutku i żałoby jest tak wielka, że bezsens tego zdarzenia wydaje się nam wręcz okrucieństwem losu. Choć wydarzyć mogło się coś, co było prostym rezultatem łańcucha przyczynowo-skutkowego, za który nikt nie ponosi odpowiedzialności, to nasza walka o znalezienie znaczenia w bolesnych wydarzeniach nie

ma końca. Przy tym mniej interesuje nas sens wydarzeń, które sprawiają nam radość. Tych oczekujemy i przyjmujemy je jako oczywistość, z wrodzoną beztróską, szczęśliwi, że się wydarzają. W desperackich próbach znalezienia sensu w życiowej tragedii łatwo o obwinianie innych lub siebie za niedoskonałość działań, które doprowadziły do niej. Czy nie byłoby o wiele łatwiej, gdybyśmy mieli pod ręką zestaw gotowych odpowiedzi na ważne życiowe pytania? Potrzeba nam wiele czasu trwania w bezradności wobec bezsensu, by zrozumieć, czym sens jest tak naprawdę. Kiedy ogarnia nas ciemność zwątpienia, to nasze przekonania, sądy i racje są pierwszą rzeczą, której musimy się pozbyć.

Odkrycie sensu życia dokonuje się jak zejście języków ognia, który wypala to, co stare, lub pojawienie się znikąd

potężnego wiatru, który rozrzuca i na nowo układa priorytety naszego życia. To dlatego Duch jest tak nieuchwytną i wymykającą się naszej kontroli siłą. Chcielibyśmy Go pochwycić i nim zawładnąć. Historia religii pełna jest takich prób w swoich wierzeniach i obrzędach. Nie znaczy to, że formy religijne nie mogą służyć jako

Dopóki widzimy to, co duchowe
jedynie jako doświadczenie
nadzwyczajne, coś, co jest niezwykle,
rzadkie, a przez to cenne, choć
zazwyczaj nieosiągalne, wówczas
zaprzeczamy życiu jako następujących
po sobie zwykłych wydarzeniach –
temu, czym jest ono w rzeczywistości.

przestrzeń dla pracy Ducha w nas, choć jednocześnie to, co określamy jako „sacrum” nie zawiera Go więcej niż to, co uważamy za „profanum”. Wcielenie Boga w naturę człowieka jest tego unaocznieniem. Jezus nie urodził się w kaście kapłańskiej. „Wiatr wieje tam, gdzie chce, i szum jego słyszysz, lecz nie wiesz, skąd przychodzi i dokąd podąża.” – powiedział Jezus do Nikodema w Ewangelii św. Jana. Jakim wyzwaniem dla ludzkiego ego, które lubi czuć się chronione i mieć wszystko pod kontrolą jest więc Duch? Jak wyjaśnia dalej Jezus, to do Ducha należy inicjatywa, my zaś by Go poczuć, musimy się z Niego na nowo narodzić.

Jak się ma ta cała duchowość do życia np. obciążonego obowiązkami szefa korporacji, wyczerpanego stresem kierownika ośrodka dla bezdomnych, czy zatroskanej matki karmiącej swe chore dziecko, zmęczonej pielęgniarki na końcu zmiany czy lekarza próbującego złagodzić ból nieuleczalnie chorego?

Jeśli nijak nie dotyczy ich i nas wszystkich, to duchowy wymiar życia byłby tylko pustą frazeologią.

*

Jeśli nasz świat ma zostać wyzwolony z więzów własnej chciwości, szaleństwa i egocentryzmu, to musimy na-

uczyć się odwracać uwagę od siebie samych i kierować ją na innych. Możemy – i bez wątpienia potrzebujemy – stać się ludźmi bardziej świadomymi. Nie jest to wynik intelektualnego czy emocjonalnego wysiłku, lecz uświadomienia sobie naszych współzależności. Nasze uzależnienie od wirtualnej rzeczywistości i uwikłanie w rozproszenia ograniczają naszą samoświadomość i świadomość tego, co dzieje się wokół nas. Ale poza naszą samoświadomością istnieje coś nieskończenie większego – Czysta Świadomość – Bóg, który powiedział o sobie do Juliany z Norwich: „Miłość jest moim najgłębszym sensem”.

Ku temu właśnie prowadzi nas medytacja i jej przemiana nas. Przemiana to więcej niż tylko poprawa. Poprawa się dokonuje i za jakiś czas znów zanika. Jednak, aby zmienić wzorce zachowań na dobre i trwałe, musimy wziąć na siebie zobowiązanie do transformującej nas duchowej praktyki. Musimy się zaangażować i współpracować w procesie przemiany, który leży u podłoża rozwoju życia. Rodzimy się do przemiany, ale wyłącznie ratio ego i tylko ludzka samoświadomość nie są w stanie tego dokonać. Jeśli uważasz inaczej, to spróbuj powtarzać mantrę przez trzydzieści sekund bez rozproszeń. Wszystkie myśli powracają i to zazwyczaj od razu. To dlatego „zaprzeć się samego siebie” tzn. w naszym rozumieniu „odłożyć” nasze myśli, jest tak trudne. Jednocześnie starając się czynić to nieprzerwanie w czasie medytacji – choć często w bardzo niedoskonały sposób – jesteśmy aktywną stroną w procesie naszej transformacji. Jak zapewnia nas św. Paweł, „Duch przychodzi z pomocą naszej słabości.” Każdej słabości, bez względu na bałagan w naszej głowie.

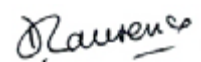
Duch jest przyjacielem, doradcą i nauczycielem, który trzyma naszą stronę, nawet wtedy, gdy błądzimy. Jest tym, w kim pokładamy nadzieję, że będzie jak mądry, kochający nas przyjaciel. Dzięki Jego opiece i prowadzeniu wychodzimy z otchłani bezsensu i wchodzimy coraz

świadomiej we wzajemne relacje, a transformacja, którą On kieruje jest nieodwracalna.

Z natury rzeczy jest to przeżycie bardzo osobiste, ale nie jesteśmy w nim samotni. Na tym właśnie zasadza się tajemnica Ciała Chrystusa. Nasza kontemplatywna praktyka pokazuje jej konkretne oblicze. Medytacja uwrażliwia nas wzajemnie we wspólnotcie, bo za przemianą, która się dokonuje w nas i wśród nas skrywa się Duch Święty. W Nim odnajdujemy radość ze zdolności kierowania naszej uwagi i uwagi na innych.

Sama medytacja oczywiście nie jest w stanie rozwiązać wszystkich problemów świata i objaśnić nam natychmiast przyczynę i sens tragicznych wydarzeń naszego życia. Jest jednak potężnym i uniwersalnym katalizatorem w ewolucji ludzkiej świadomości, ponieważ prowadzi nas nieuchronnie i empirycznie do prawdy o tym, że wszyscy jesteśmy jak naczynia połączone. Zachód powoli odkrywa na nowo tę zapomnianą przez wieki umiejętność. Takie ruchy jak Mindfulness, szkoły świeckiej medytacji odgrywają w tym procesie wielką rolę. My zaś, dla których medytacja jest częścią chrześcijańskiej tradycji modlitwy, wyczekujemy szybszego przywrócenia jej praktyki w naszych Kościołach.

With much love,
Laurence Freeman OSB



Tłum. 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 Benedyktyńskiej. Jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

Prawdą jest, że Duch żyje w nas,
ale nie mniejszą prawdą jest to,
że my żyjemy w Duchu.



OŚWIECONE PRZYWÓDZTWO

Peter Ng Kok Song



fot. wccm.pl

Medytacja jest uniwersalną praktyką duchową, obecną we wszystkich głównych religiach świata. Także wielu ludzi praktykuje ją poza zinstytucjonalizowaną religią na sposób świecki. Ze względu na swoją uniwersalność, medytacja daje zarówno ludziom różnych wyznań jak i niewierzącym możliwość zbliżenia się do siebie i stanowi wspólną płaszczyznę, na której wszyscy autentycznie poszukujący pokoju mogą spotkać się w ciszy. Ponieważ medytacja przeobraża nas na poziomie osobistym, możemy dzięki niej wnieść wkład w tworzenie lepszego świata poprzez naszą pracę i budowanie relacji. W ten sposób praktyka medytacji pomaga urzeczywistnić to, co nazwałbym oświeconym przywództwem.

Chciałbym zastanowić się nad pytaniem, jak regularna praktyka medytacyjna może istotnie pogłębić nasze życie zawodowe. Jako Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej jesteśmy przekonani, że praktyka modlitwy kontemplacyjnej, jaką jest medytacja nauczana przez o. Johna Maina OSB – benedyktyńskiego mnicha

i założyciela Wspólnoty - jest konieczna dla integralności osoby ludzkiej. Medytuję w tej tradycji od dwudziestu trzech lat. Częścią mojej praktyki jest wygosparowanie codziennie rano i wieczorem dwudziestu pięciu minut na medytację. W tym czasie siedzę nieruchomo z wyprostowanym kręgosłupem i staram się powstrzymać aktywność umysłu nieustannie powtarzając w myślach moje słowo modlitewne, mantrę Maranatha. Kiedy w moim niespokojnym i rozproszonym umyśle zaczynają pojawiać się myśli, idee, problemy, plany lub fantazje potrafię dzięki mojej regularnej praktyce powracania do mantry pozwolić im odejść. Jest to praktyka radykalnie prosta, co nie znaczy, że łatwa. W gruncie rzeczy, medytacja wymaga od człowieka bardzo wiele. Przede wszystkim w ferworze wydarzeń musimy znaleźć na nią czas; poza tym, kiedy już praktykujemy, musimy być wystarczająco zmotywowani, aby nie zaprzestać powtarzania mantry.

Zmiana wartości

Nasz świat bardzo potrzebuje transformacji świadomości. Jest on rujnowany przez konflikty etniczne, przemoc

i terroryzm, a nasze naturalne środowisko jest nieustannie rabowane ze swych zasobów. Wiele ludzkiego cierpienia wynika z ciągle narastającej przepaści w zarobkach, co prowadzi do bezrobocia i ubóstwa materialnego coraz większej grupy ludzi. Gospodarka światowa znajduje się w kryzysie. Jeszcze nie uporaliśmy się z fatalnymi skutkami finansowej zapaści z 2008 roku, a już balansujemy na krawędzi kolejnego kryzysu. W chwili kiedy tak poważne globalne problemy domagają się rozwiązań najwyższej klasy, okazuje się, że zarówno liderzy polityczni jak i decydenci gospodarczy są w większości bezsilni. Przywódcom politycznym brakuje odwagi, aby przedstawiać trudne prawdy swoim wyborcom i rezygnować z doraźnej walki o władzę na rzecz długoterminowych działań politycznych. Liderzy po obu stronach Atlantyki wciąż przekładają ważne decyzje na później w nadziei, że problemy same się rozwiążą lub ktoś inny weźmie za nie odpowiedzialność. Nic więc dziwnego, że tracimy do nich zaufanie.

Konieczna jest więc zmiana hierarchii wartości. Jednak, żeby mogła ona zaistnieć musimy zejść do głębi ludzkiej istoty, tam gdzie w człowieku znajdują się zasoby wrodzonego dobra, kształtuje się altruistyczne postrzeganie świata i powstaje motywacja do działania dla dobra wspólnego.

John Main przypomniał nam, że zasada jedności, pokoju i harmonii istnieje w centrum naszego jestestwa, gdzie duch ludzki czerpie z Ducha Boga. Medytować – oznacza podróżować do tego centrum i czerpać z niego. Tak mówił już ponad dwadzieścia lat temu: „Żyjemy w świecie, który nakłada na nas wielkie wymagania i wciąż zagraża naszej umiejętności bycia zakorzenionymi w centrum naszego jestestwa. Medytacja pozwala nam ukorzenie się, wrosnąć w samych siebie. Jeśli żyjemy na powierzchniowym poziomie, nasze życie sprowadza się wyłącznie do poszukiwania sposobów uzyskania bezpieczeństwa i ochrony. Za każdym razem, kiedy siadamy do medytacji, wchodzimy w stan jedności, w którym całe nasze życie scala się w obecności Boga. Powtarzając mantrę z uwagą pozbawioną koncentracji na własnym ja, przekraczamy samych siebie i w pełni otwieramy się na Boga. Każdy element naszego życia zaczyna orientować się na Boga i ustawia się we właściwym miejscu. Nasz system wartości stopniowo ulega przemianom. Przestaje on opierać się na ego, na pragnieniu osiągnięcia osobistego sukcesu, na potrzebie ochrony lub promocji swojej osoby, a zaczyna polegać na Bogu. Dociera do nas realność takich wartości, jak współczucie, tolerancja, przebaczenie, sprawiedliwość – czyli wartości, które odnoszą się do innych ludzi. Zachodzi w nas przemiana, ponieważ podczas medytacji natrafiamy na siłę, która czyni ją możliwą. Prawdopodob-

nie każdy z nas chciałby być lepszy, mniej egoistyczny, czy też bardziej współczujący. Jednocześnie jednak dostrzegamy, że jako istoty ludzkie jesteśmy słabi, śmiertelni i omylni. Skłania nas to jeszcze bardziej do ochrony naszej kruchości. Podczas medytacji odkrywamy źródło siły, które pozwala nam żyć bez niepokoju wynikającego z przymusu ochrony samych siebie.” (John Main, Heart of Creation)

Nasz świat potrzebuje oświeconego przywództwa. Oświecenie to jedno ze słów, które często są używane do opisu medytacji. Tak, medytujemy, aby stać się oświeconymi, gdyż w naszym świecie panuje wiele ciemności. Lęk i chciwość leżą u podstaw współczesnych kryzysów ludzkości i są przejawami zainfekowanego i dysfunkcjonalnego ego. Codziennie docierają do nas informacje o potwornych niesprawiedliwościach, przemocy, nienawiści, wrogości, chciwości i chorym dążeniu do destrukcji. I chociaż dzieje się to zarówno na poziomie osobistym, jak i politycznym, tylko nieliczni z nas są naprawdę świadomi tego, że także posiadają własną ciemną stronę. Ego stanowi nieodłączną część natury ludzkiej. Wszyscy potrzebujemy energii ego, aby móc funkcjonować. Dominacja ego stanowi dla nas największe wyzwanie w dochodzeniu do oświecenia oraz do tego co nas w tym wykładzie najbardziej interesuje, do oświeconego zarządzania i przywództwa. Mamy nadzieję, że nasze ego może rozwijać się w zdrowy sposób oraz, że można je nawet przekroczyć tak, aby nasze prawdziwe „ja” nie musiało być już przesłonięte przez to fałszywe. John Main wyjaśnia to zjawisko w następujący sposób: „Nie możemy pokonać ego ujarzmiając je siłą. To już samo w sobie byłoby egoistyczne. Nie możemy użyć siły, gdyż siła byłaby jedynie autonomicznym korzystaniem z woli. Aby uniknąć obsesji związanej z „ja” musimy zmienić kierunek naszej uwagi. Musimy odwrócić ją od siebie i skierować jej światło na obszar leżący poza naszym „ja”. Tak więc powtarzanie mantry jest procesem „zapierania się siebie”. Kiedy powtarzamy mantrę nie myślimy o sobie. Zajmujemy się mantrą. Kiedy umieramy dla ego, zaczynamy żyć w sposób, który zdumiewa nas swoim nieskończonym bogactwem. Medytując rodzimy się dla światła.

Atrybuty dobrego przywództwa

Przekraczanie ego stanowi ogniwo łączące medytację i oświecone przywództwo. Przyjrzyjmy się pięciu atrybutom dobrego przywództwa i rozważmy ich związek z medytacją.

1. Pierwszą cechą przywództwa jest wola przewodzenia. Wyraża się ona w sposób pozytywny, jeśli lider rozumie swoją rolę jako akceptowanie odpowiedzialności, a nie jako zwykłe korzystanie z władzy. Kiedy lider zaczy-

na kierować się egocentryczną potrzebą wywyższenia się lub podniesienia swojej wartości, oznacza to, że następuje degeneracja woli przewodzenia. W jaki sposób medytacja staje się w tym wypadku pomocna? W medytacji praktykujemy dyscyplinę bezosobowej uwagi, w której koncentracja przekierowywana jest z naszego „ja” na innych.

2. Drugim atrybutem przywództwa jest klarowność umysłu. Nie należy tego mylić z inteligencją, ponieważ potrzebne jest tu coś więcej niż tylko odpowiedni poziom IQ. Tym czymś jest właściwa ocena sytuacji, do której potrzebna jest świadomość i kontrola emocji. Klarowność jest umiejętnością upraszczania rzeczy skomplikowanych, sprowadzania tego, co niezrozumiałe do podstawowej i możliwej do przekazania istoty rzeczy. Najistotniejszym elementem klarowności umysłu jest akceptacja niepewności i dopuszczenie niewiedzy. Medytacja pozwala nam widzieć z większą jasnością okiem serca, umożliwia wgląd w to, co jest istotne i trwałe, nieprzesłonięte zasłoną iluzji stwarzaną przez ego.

3. Trzecim atrybutem przywództwa jest pokora i umiejętność uczenia się. Ta ostatnia cecha pozwala liderowi wychodzić poza granice dotychczasowej percepcji i dostosowywać się do zmieniających się okoliczności. Niektórzy przywódcy stają się zbyt pewni siebie wskutek odniesionego sukcesu lub jako rezultat podziwu czy też pochlebstw, jakie otrzymują od otoczenia. Wówczas przestają się rozwijać, co idzie w parze z utratą kompetencji. Lider musi umieć wyciągać wnioski z doświadczeń, przy czym najbardziej skutecznym sposobem zdobywania wiedzy jest uczenie się na własnych błędach. Proces uczenia ulega zahamowaniu, kiedy przywódca boi się popełniać błędy lub, co gorsza, wypiera się ich.

Po to, aby prawdziwie się uczyć potrzebna jest autentyczna pokora. Podczas medytacji sam fakt zetknięcia się z rozproszonym umysłem powinien już być wystarczającym powodem do nabywania postawy pokory. Wierne powtarzanie mantry w sytuacji, kiedy umysł bezustannie się rozprasza przyczynia się do budowania naszej wytrwałości w uczeniu się uważności.

4. Czwartą cechą przywództwa jest świadomość lidera, że jest osamotniony. Oprócz tego, że musi on uznawać i szanować wartości grupowe oraz wspierać dążenia swego zespołu, to okresowo powinien być także motorem zmian. Poprowadzenie ludzi wiąże się z koniecznością podjęcia trudnych decyzji, nie zawsze akceptowanych przez grupę, lecz niezbędnych dla jej rozwoju. Medytacja, będąca praktyką odosobnienia, przygotowuje nas lepiej do wniesienia osobistego, jedyne w swoim rodzaju wkładu na rzecz rozwoju społeczności.

5. Piątym atrybutem dobrego przywództwa jest roz-

ważne dysponowanie swoją energią. Odnosi się to z jednej strony do gospodarowania nią, nadawania jej kierunku, zaś z drugiej, do wywierania wpływu na energię poszczególnych członków grupy. Wszyscy jesteśmy świadomi tego, w jaki sposób presja czasu i bezlitosne tempo pracy mogą przyczyniać się do stresu i wzmacniać napięcia w pracy i w domu. Mądrzy przywódcy optymalnie dysponują swoją energią i energią swoich podopiecznych.

Jakie stąd płyną dla nas wnioski?

Utrzymywanie równowagi pomiędzy dobrem własnym i dobrem ogółu było kiedyś zadaniem należącym do religii i społeczeństwa. Dziś musi je wspierać osobista praktyka duchowa oraz świadomość i poczucie wspólnoty, które czerpią siłę z medytacji.

Podczas medytacji „być” jest ważniejsze niż „działać”. Właściwe działanie może być tylko efektem dobra, które odnajdziemy w nas samych. Być może jest to zbyt daleko idące stwierdzenie, że tak prosta dyscyplina, jaką jest medytacja, może mieć znaczący wpływ na praktykę przywództwa. Jednak uważam, że czas przeznaczony na medytację dwa razy dziennie jest kluczowy dla poczucia szczęścia i harmonijnego rozwoju. W mojej opinii te dwa okresy przywracają mi wewnętrzną równowagę, zwłaszcza, kiedy jestem bardzo obciążony obowiązkami. Na podstawie własnego doświadczenia mogę stwierdzić, że medytacja jest najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla siebie. Paradoksem jest jednocześnie to, że jest to najlepsza rzecz, jaką możemy zrobić dla innych.

Jeśli więc medytacja ma potencjał transformacji człowieka, musimy zadać sobie pytanie czy ta umiejętność życiowa nie powinna być nauczana w szkołach i na uniwersytetach? Skoro może mieć ona wpływ na jakość przywództwa, czy nie powinniśmy wprowadzić jej do programów nauczania w szkołach managementu, biznesu i polityki? Czy obok nauczania sztuki zarządzania innymi nie powinniśmy także uczyć sztuki zarządzania swoim „ja”?

Tłum. Iwona Bebrysz, Ola Kiełbińska

PETER NG KOK SONG jest byłym dyrektorem do spraw inwestycji w Government Investment Corporation w Singapurze. Zarządzał grupą kilkuset fachowców zajmujących się inwestowaniem kapitału narodowego Singapuru na globalnych rynkach finansowych. Pełni funkcję koordynatora krajowego WCCM w Singapurze. Odczyt został wygłoszony na Uniwersytecie Georgetown/USA podczas seminarium „Business and meditation” zorganizowanego przez John Main Center oraz Berkeley Center for Religion, Peace and World Affairs 12.10.2011.

OBLICZA MILCZENIA

Bernard Sawicki OSB

fot. Jan Bereza OSB



Jak to często podkreślał o. John Main OSB, lepiej jest medytację praktykować niż o niej mówić czy pisać. W natłoku agresywnych reklam, człowiekowi trudno wybrać to, co jest rzeczywiście wartościowe. Dlatego i o medytacji trzeba mówić – mimo, że bezwzględnie ujawnia ona bezsilność naszych słów. Tak, chodzi tu o promocję – ale i o przeciwstawienie tematów wartościowych tematom, o których nie należałoby mówić (choć jednak tego się nie czyni).

Skutecznie mówić o czymś, to znaleźć właściwe słowa i język, ale też odpowiednie odniesienie do życia i kultury. By to zaistniało, konieczna jest zarówno dogłębna znajomość (a najlepiej doświadczenie) tematu, jak i wiedza o współczesności. Chodzi o to, by temat odpowiednio dobrze „zaczepić” w rzeczywistości i znaleźć jego aktualność.

Pojęciem, które szczególnie dobrze łączy medytację z życiem jest cisza. Wciąż jeszcze intryguje – także dlatego, że coraz bardziej jej brak i czujemy jej potrzebę. Ta właśnie potrzeba może być punktem zaczepienia w mówieniu o medytacji. Z drugiej strony intrygujące jest to, dlaczego tak bardzo odczuwamy brak ciszy. Napawa to nadzieją, ale i jest zadaniem.

Cisza i milczenie

Cisza jest atrakcyjna i uniwersalna. W języku polskim rozszerza swoją obecność o milczenie, które można by określić jako jej (młodszego) brata bliźniaka. Spróbuj-

my te dwa pojęcia rozróżnić. Cisza jest stanem nie-osobowym przed-, poza-osobowym. W tym sensie byłaby warunkiem, bramą milczenia. Cisza może mieć wymiar negatywny, destruktywny – np. w komunikacji. W ciszy można coś robić („cichaczem”). Milczenie natomiast jest zasadniczo postawą sprzyjającą słuchaniu. Wyraża gotowość, uwagę, czujność. Wymaga troski, gdy tymczasem cisza powstaje jakby „sama z siebie”. Człowiek może ją zachować lub unicestwić. Jeśli ciszę określimy jako stan „techniczny”, neutralny i gotowy do zagospodarowania, milczenie jest już takim właśnie zagospodarowaniem ciszy, jej subiektywizacją. Jak to jednak z bliźniakami bywa, cisza i milczenie są nierozłączne. I tak je chcemy rozumieć, jeśli ma być mowa o medytacji i o życiu.

Milczenie i medytacja

Cisza (i milczenie) są nieodzownym aspektem medytacji. Są jej właściwym środowiskiem. Bez tego aspektu medytacja nie istnieje, bo jest ona możliwa tylko w całkowitym wyciszeniu¹. W ciszy odnajduje swój cel – komuniję z Ukochanym². Jest środkiem zjednoczenia i integracji³, mową Ducha⁴. Jednocześnie cisza (i milczenie) – niezależnie od tego, czy chcemy tego czy nie – stanowi nieodzowny aspekt życia. Nadaje ona głębię tak spotkaniom, jak i rozstaniom. Stanowią glebę, z której wyrastają nasze słowa i zarazem nasze tęsknoty. Dzięki ciszy możliwa jest muzyka. Cisza koi, ale może też zabić.

1. E. LARKIN, Medytacja chrześcijańska. Kontemplatywna modlitwa na dziś, (tłum. A.Ziółkowski), TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014, str. 32.

2. Tamże, 40.

3. J.MAIN, Cisza i trwanie, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014, w przygotowaniu.

4. J.MAIN, Cisza i trwanie, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014, w przygotowaniu.

Wydaje się więc naturalną rzeczą, że właśnie w przestrzeni ciszy mogą się spotkać medytacja i życie. Cisza definiuje to, co w człowieku najistotniejsze, a jest to przecież wspólny „korzeń”, wspólna aspiracja medytacji i życia. Gdzieś u źródeł łączy je tęsknota za prawdą i szczęściem. I choć poruszają się na rozmaitych poziomach, tak naprawdę chodzi im o to samo.

Cisza jest więc jedna, aczkolwiek odgrywa wiele ról. Można też powiedzieć, że ma różne oblicza. Właśnie dzięki nim możliwe jest odkrycie bliskości medytacji i życia – ich wzajemnej jedności.

I w medytacji, i w życiu cisza jest alternatywą słów i wszelkiej aktywności akustycznej. Jest synonimem pokoju. Jest zasadą, podstawą – tak medytacji, jak i sensownego, odpowiedzialnego życia. Jednocześnie jako forma modlitwy staje się zasadą postawy medytacyjnej i może też być stylem życia pełnego pokory i wrażliwości. Jest ona wreszcie wyzwaniem i walką – tak w przypadku medytacji, jak i gdy chodzi o życie.

Cisza w sztuce i mityce

Nic dziwnego, że tematykę ciszy – w sposób mniej lub bardziej bezpośredni – podejmują w Apoftegmaty autorzy najstarszych tekstów z tradycji monastycznej. „Cnocie milczenia” św. Benedykt poświęca jeden z rozdziałów swojej Reguły. Wiele jest też o niej pośrednich wzmianek

w innych rozdziałach Reguły. Tematykę ciszy w sposób dyskretny, lecz coraz odważniej podejmują też filozofowie, a nade wszystko artyści. Jakkolwiek byśmy jej nie rozumieli, wydaje się być ona szczególnie ważnym warunkiem inspiracji i pracy twórczej.

Cisza otwiera szerokie perspektywy – tak mistyczne, jak i egzystencjalne. Może być progiem i wyrazem zachwyty. Jest ważna w przeżywaniu i wyrażaniu miłości. Jest szczególnie znakiem bólu. Wreszcie, jest bramą ku prawdzie – doprowadza ku Tajemnicy.

Wobec daru słów cisza wydaje się paradoksem. Bynajmniej nie chce rzucać na słowa cienia podejrzliwości. Raczej chce je chronić. W ten sposób pozostaje stałym apelem o odpowiedzialność, integralność, uczciwość. Tworzy przestrzeń refleksji, rozeznania i zarazem... rachunku sumienia.

I nawet wtedy, gdy – co wspomnieliśmy powyżej – „zmuszeni” jesteśmy o niej mówić, ona sama „zmusza” nas do pomysłowości. Domaga się wręcz medytacji.

Jeśli cisza czy milczenie nas intrygują, jeśli zauważamy i czujemy, że coś ma z tego wyniknąć – już wkraczamy na drogę medytacji. A że materia jest niewypowiedziana a perspektywa nieskończona – ostateczny cel tej drogi jest jeden: rzeczywistość, w której cisza i milczenie okażą się Słowem, Pieśnią, Miłością.

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

szczegółowe informacje i zapisy na www.wccm.pl

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Policie

grafika: Lenka Foletti Machoninova.



Meditatio 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.

Z ŻYCIA WSPÓLNOTY W KIERUNKU INTEGRACJI

Malwina Okrzesik

fot. Ania Babiński



W ostatni weekend czerwca tego roku aula Domu Rekolekcyjnego Karmelitów Bosych w Wadowicach zmieniła całkowicie swoje zastosowanie. Dotychczas odbywały się tutaj prelekcje, wykłady czy konferencje dla większej liczby osób, bo sala ogromna i sprzyjająca skupieniu. Wokół pełno drzewów i krzew: okna są duże, więc z każdej strony jest widok na pełny soczystej o tej porze roku zieleni klasztorny ogród. Niezmałona cisza. Świetne warunki, do zatrzymania się i wejścia w siebie, dobre miejsce na krótki życiowy postój. Ty razem bez słów. Nowa, nieznaną dotąd jakość w tym miejscu. Cisza medytacji i doświadczania ciała. Taki był cel kolejnych rekolekcji medytacyjnych organizowanych przez naszą bielską grupę. Warsztaty pracy z ciałem prowadził Wojtek Karczmarzyk, oblat naszej Wspólnoty. Opiekę duszpasterską sprawował ojciec Bogumił Wiergowski, karmelita, będący gospodarzem Domu Rekolekcyjnego.

„Chrystusowe teraz - w kierunku integracji”. Tytuł sesji zaproponowany przez Wojtkę brzmiał bardzo tajemniczo i w zasadzie do momentu rozpoczęcia zajęć nikt z nas nie wiedział jak pracuje Wojtek i co będziemy dokładnie robić w czasie warsztatów. Osią całych rekolekcji, jak zawsze, jest medytacja. Siadamy wspólnie, w ciszy kilka razy dziennie. Siadamy tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Powtarzamy mantrę od początku do końca trwania medytacji. Przed naszymi oczyma tylko świeca i grupowa ikona przedstawiająca twarz Chrystusa. Ikona przypomina nam, że to Jezus jest w centrum naszych działań: – celem ciszy medytacji i celem ćwiczeń, które wykonujemy wg wskazówek Wojtki. Bycie tu i teraz w Bożej obecności. Doświadczanie swojego ciała w tym, danym momencie, skanowanie każdej jego części: przód i tył, lewa i prawa strona, góra i dół, ręce, nogi, pośladki, poszczególne

narządy jamy brzusznej. Czujemy swoje plecy, ramiona, stopy, palce, przeróżne, nawet drobnutkie mięśnie, witamy się ze swoją wątrobą. Minuta po minucie kolejne fragmenty ciała i znów nowe doświadczenie, które jest jedyne, wyjątkowe, bo trwa teraz i jest tym właśnie, co nas zmienia. W doświadczeniu chwili obecnej przekształcamy matrycę swojego ciała. Nieodwracalnie. Do tego nawiązują dwaj teologowie chrześcijańscy, Karl Rahner oraz jezuita Teilhard de Chardin, których myśli stanowiły „bazę teoretyczną” naszych warsztatów. Człowiek ciągle się poznaje i w trakcie tego poznania ciągle przemienia. Przemiana ta dokonuje się w chwili obecnej - w Chrystusowym teraz. Poprzez poznawanie siebie w doświadczeniu ciała w chwili obecnej, podążamy w kierunku integracji oraz jedności w Chrystusie.

Bardzo jest mi trudno opisać to co przeżyłam/przeżywaliliśmy w czasie sesji, bo tego trzeba po prostu doświadczyć. Poczuc jak chodzę, jak stawiam stopy, czy idąc myślę o tym co przede mną, czy o tym co zostawiam za sobą. Każdy sposób w jaki wykonuję ćwiczenie jest właściwy, nie ma oceniania, porównywania, mierzenia osiągnięć. Moje ciało różni się od innych, każdy z nas inaczej wykonuje poszczególne ruchy, ale tak jak jest, jest dobrze. Moje ciało jest dobre. Zakończyłam rekolekcje z wielkim poczuciem wdzięczności Stwórcy za to, że jestem, za „prezycję” swojego ciała, za odczucie jego potencjału i możliwości stałego rozwoju, ale także za wspólne spotkanie w ciszy, za nowo poznane osoby, za dzielenie się swoim doświadczeniem z innymi.



fot. Aneta Gut-Sulima

Radka natomiast napisała: „Uświadomiłam sobie jak ważne jest aby rozwój duchowy szedł w parze razem z rozwojem ciała obejmując całość. Chociaż praktykuję ćwiczenia u Wojtka od pewnego czasu, to jednak nie tworzyło to w moim umyśle aż takiej pełni. W Wadowicach poznałam też wiele wspaniałych osób. Doświadczenia którymi się podzieliły pozwoliły mi poczuć się we wspólnocie ludzi idących podobną drogą jak ja. To dla mnie bardzo cenne”.

Joasia: „to spotkanie medytacyjne (niezwykle w swojej jednoczącym charakterze) pomogło mi zatrzymać się, uciszyć zmęczenie wirem życia, wsłuchać na nowo swoje serce, aby wrócić z powrotem do tego samego życia ze spokojem i uśmiechem serca w środku – Dziękuję!”

Ja też dziękuję za to wspaniałe doświadczenie.

MALWINA OKRZESIK psycholog, konsultantka laktacyjna, instruktorka w szkole rodzenia, mama 3 synów, prowadzi grupę medytacyjną.

ZDROWIE, UZDROWIENIE, PEŁNIA

Katarzyna Dul, Rekolekcje w Monte Oliveto, 11 lipiec 2014

„Zdrowie, to coś więcej niż brak bólu.

Cisza, to coś więcej niż brak hałasu czy nawet myśli.

Życie, to coś więcej niż oznaki witalności.

Szczęście, to coś więcej niż spełnienie pragnień.

Wspólnota, to coś więcej niż wspólne barbecue.

Medytacja, to coś więcej niż redukcja stresu.”

Skupieniu medytacyjnemu w Monte Oliveto towarzyszyły zajęcia z ciałem, które poprowadził Giovanni Felicione oraz konferencje o. Laurence Freemana na temat zdrowia człowieka rozumianego jako sumy ciała, umysłu i ducha. O. Laurence mówił w jaki sposób moż-

na towarzyszyć osobie ciężko chorej, umierającej. Mówił też o tym jak wspierać rodzinę i lekarzy opiekujących się takimi osobami.

W grupie 65 uczestników spotkania medytacyjnego w klasztorze benedyktyńskim w Mt. Oliveto byli lekarze z Australii, Kanady, z Włoch, pielęgniarki z Belgii, z Irlandii i Wielkiej Brytanii. Całe spotkanie odbywało się w duchu ciszy, skupienia i prostoty. W otoczeniu średniowiecznej architektury, na wzgórzu, w samym sercu pięknej Toskanii.

KATARZYNA DUL mieszka w Poznaniu. Jest trenerką jogi. Z WCCM związana od 2006 roku. Mama kilkuletniego syna.

KONFERENCJE O. LAURENCE’A FREEMANA OSB



PODRÓŻĄ DUCHOWĄ BYŁ TO CZAS...

Sabina Karczmarz

Róża nie pyta dlaczego kwitnie, po prostu kwitnie... Dlaczego medytuję? Nie pytam, po prostu medytuję.

Naszą duchową podróż w Milanówku 17.08.2014 r. (pod przewodnictwem s. Bogumiły Kucharskiej, urszulanki SJK) rozpoczęliśmy właśnie od róży, która kwitnie, nie pyta dlaczego, a w swoim pięknie jest czystą i prostą chwałą Pana. Prosta jest nasza Medytacja, ale czy łatwa? Siostra Bogusia podczas tegorocznego spotkania rekolekcyjnego przybliżyła nam w swoich konferencjach praktyczne aspekty Medytacji Chrześcijańskiej, których główną myślą były „rozproszenia”, najczęstszy dylemat uczestników. Podróżując napotykałyśmy na przeszkody, z których część jest błaha, spoglądamy na nie i idziemy dalej. Część wywołuje emocje, których uwolnienie pozwala na dalszy krok. Każdy krok do głębi naszego ducha to również zbliżenie do Ducha Bożego, który w nas mieszka i gdzie wszyscy jesteśmy jednością, niezależnie od miejsca, doktryny i rytuałów.

Dni rekolekcyjne rozpoczynaliśmy od porannej Eucharystii, kontynuując spotkanie z Bogiem podczas medytacji

cztery razy dziennie, medytacyjnego chodzenia pomiędzy sesjami, ale też ćwiczeń rozluźniających i uważności. Nasz dom rekolekcyjny był miejscem szczególnej uważności, ciszy i skupienia, jednakże czas posiłków i wieczornej herbaty był momentem

wymiany doświadczeń, wrażeń i opowieści „z życia”. W sposób szczególny towarzyszył nam Duch radości, wszyscy uczestnicy i siostra Bogusia mieli okazję doświadczyć uwalniającego śmiechu, atmosfery radości i jedności, którą tworzyliśmy w naszej „milanowskiej rodzinie”, pomimo różnic między nami, a może właśnie dzięki nim... Był to również czas spotkania z pięknem przyrody, poezją i wyjątkowymi ikonami stworzonymi przez Bartka.

Każdy zebrał plony z tej duchowej podróży, indywidualne, ważne i umacniające w drodze róży, która nie pyta, niczego nie oczekuje, ale kwitnie w słońcu i w deszczu.



fot. Bartłomiej Talaga

SABINA KARCZMARZ pochodzi z Przemyśla, obecnie mieszka w Warszawie, gdzie zajmuje się szkoleniami e-learningowymi. Medytuje indywidualnie od pół roku, myśli o nowej grupie na warszawskim Mokotowie.

POKÓJ W SOBIE

Bartłomiej Talaga

To był wspaniały czas: ciszy i odzyskiwania równowagi. Fotografia między innymi polega na uważności i odnajdywaniu wyjątkowości w pozornie banalnych motywach. Dzięki medytacji w grupie udało mi się znaleźć Pokój w sobie. Zarejestrowałem fragmenty natury, które metaforycznie wyrażają moje doświadczenia.

BARTŁOMIEJ TALAGA mieszka w Łodzi. Magister sztuki i doktorant PWSFTViT. Wykłada w szkole filmowej w Łodzi. Pasjonat ikon w tradycji sztuki bizantyjskiej. Medytuje od 3 lat.



fot. Bartłomiej Talaga

MEDYTACJA I KATECHIZM

MODLITWA WEWNĘTRZNA

Włodzimierz Zatorski OSB

fot. Krzysztof Torbus



Zanim rozpoczniemy czytać sam tekst o modlitwie wewnętrznej, warto zwrócić uwagę na terminologię. Katechizm Kościoła Katolickiego był pisany po francusku i potem przetłumaczony na łacinę. W oryginale tytuł tego rozdziału brzmi: „L'Oraison”, co oznacza modlitwę wewnętrzną, a nie kontemplację, jak mamy w polskim przekładzie. Słowo kontemplacja pojawia się w tym tekście tylko jeden raz, co zobaczymy podczas lektury. Wprowadzenie w polskie tłumaczenie słowa „kontemplacja” powoduje zamieszanie, dlatego w podanym tekście poprawiamy tłumaczenie tekstu z Katechizmu zasadniczo jedynie w odniesieniu do tego określenia.

²⁷⁰⁹ Co to jest modlitwa wewnętrzna? Św. Teresa odpowiada: „Modlitwa wewnętrzna nie jest, według mnie, niczym innym jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha”.

W tym wprowadzającym stwierdzeniu ważne jest podkreślenie, że modlitwa jest wewnętrznym związkiem przyjaźni z Bogiem i rozmową z Nim w przekonaniu, że On nas kocha. Nie jest to zatem więź pomiędzy panem i niewolnikiem czy sługą, tylko więź przyjaźni, czyli więź partnerska, wyrastająca z przekonania, że jesteśmy przez Boga kochani. Ten typ relacji Boga do człowieka, czy Boga do Izraela jest obecny w całym Piśmie Świętym od początku. Tak np. w Księdze Wyjścia czytamy:

JAHWE, JAHWE, Bóg miłosierny i litościwy, cierpliwy, bogaty w łaskę i wierność, ⁷zachowujący swą łaskę w tysiączne pokolenia, przebaczący niegodziwość, niewierność,

grzech, lecz nie pozostawiający go bez ukarania, ale zsyłający kary za niegodziwość ojców na synów i wnuków aż do trzeciego i czwartego pokolenia (Wj 34,6n).

Będąc miłością, Bóg nas wzywa do więzi miłości, a nie więzi podległości. Modlitwa wewnętrzna realizuje się poprzez więź przyjaźni.

Modlitwa wewnętrzna szuka Tego, „którego miłuje dusza moja” (Pnp 1,7; por. Pnp 3,1-4), to znaczy Jezusa, a w Nim Ojca. Jest On szukany, bo pragnienie Boga jest zawsze początkiem miłości. Jest szukany w czystej wierze, w tej wierze, która sprawia, że rodzimy się z Niego i w Nim żyjemy. W czasie takiej modlitwy można czasem jeszcze rozmyślać, w każdym jednak razie spojrzenie kieruje się ku Panu.

Modlitwa rozpoczyna się od pragnienia Boga, gdyż pragnienie jest początkiem miłości. Bóg jest szukany w czystej wierze, która sprawia, że rodzimy się z Niego i żyjemy dla Niego. Jednocześnie odkrywamy, że to my sami jesteśmy wcześniej szukani przez Boga. Pisze o tym Katechizm na samym początku czwartej części:

Modlitwa – czy zdajemy sobie z tego sprawę czy nie – jest spotkaniem Bożego i naszego pragnienia. Bóg pragnie, abyśmy Go pragnęli (2560)

W modlitwie wewnętrznej chodzi o więź osobową, a to jest dokładnie to, o co chodzi w medytacji w chrześcijańskim rozumieniu: „Medytować to znaczy być obecnym – ale przed Bogiem”¹. Bycie obecnym, bycie „z”, współbycie z Bogiem ma w chrześcijaństwie charakter osobowy, czym się chrześcijaństwo zasadniczo różni od religii wschodnich, a tym samym tym czym się różni medytacja chrześcijańska od medytacji wschodnich. Jednocześnie w medytacji nie modlimy się o coś, czy nawet nie dziękujemy za coś, ale staramy się być obecni przed i z Bogiem. Tym samym medytacja jest innym rodzajem modlitwy niż modlitwa prośby, dziękczynienia czy uwielbienia. Nie chodzi w niej o treści dyskursywne czy konkretne sprawy, o które się modlimy lub z którymi stajemy przed Bogiem w innym czasie, ale akcent pada na samo bycie obecnym.

Ponadto wielkim nieporozumieniem jest nazywanie

1. ROMANO GUARDINI, Bóg daleki, Bóg bliski, s. 128.

rozmyślenia medytacją, co niestety niejednokrotnie się powtarza. Rozmyślając, zawsze myślimy o **czymś**. Właściwą relacją dla rozmyślenia to relacja: ja–to, nawet wówczas gdyby „to” oznaczało najpiękniejsze i najwznioślejsze treści duchowe odnoszące się do Boga i jego miłości. Natomiast modlitwa wewnętrzna, a szczególnie medytacja, jest spotkaniem z **Kimś**, dla którego właściwą relacją jest: ja–Ty. Jeżeli pozostajemy w rozmyślanii, to tym samym pozostajemy poza żywą więzią osobową, poza osobowym spotkaniem z Bogiem, czyli poza więzią miłości, o którą chodzi w medytacji. Rozmyślanie może być jedynie wprowadzeniem, może podprowadzić nas do progu modlitwy wewnętrznej, jednak po wejściu w medytację musi zostać odłożone, bo wówczas jedynie przeszkadza.

Trzeba jednak zdecydowanie powiedzieć, że rozmyślanie albo, może lepiej mówiąc, rozważanie jest czymś koniecznym dla wiary. Bez refleksji duchowej nie ma prawdziwej wiary. Wiara rodzi się ze słuchania przez kogoś, kto słyszy i potrafi kojarzyć zapowiedzi z ich realizacją w życiu. Wzorem w tym przypadku jest dla nas Maryja, o której św. Łukasz pisze, że *Maryja zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu* (Łk 2,19). Wnikanie w święte sprawy Boże pozwoliło Jej wzrastać w nowości wiary Nowego Testamentu, jak o Niej pisze św. Jan Paweł II. Niemniej rozważanie samo nie jest modlitwą, która jest żywą relacją osobową, czyli relacją: ja–Ty z Bogiem.

²⁷¹⁰ *Wybór czasu i długości trwania modlitwy wewnętrznej zależy od zdecydowania woli, objawiającej tajemnicę serca. Nie modlimy się wtedy, kiedy mamy czas: znajdujemy czas, by być dla Pana, z silnym postanowieniem, aby Mu czasu później nie odbierać, niezależnie od doświadczeń czy oschłości spotkania. Nie zawsze można rozmyślać, ale zawsze można wejść w modlitwę wewnętrzną, niezależnie od warunków zdrowia, pracy czy uczuciowości. Serce jest miejscem, gdzie szukamy Go i spotykamy, w ubóstwie i w wierze.*

Jedno z najlepszych określeń modlitwy, jakie spotkałem, to stwierdzenie, że „modlitwa to czas poświęcony Bogu”. Nie modlimy się, kiedy „mamy czas”, ale znajdujemy czas, w którym chcemy być tylko dla Pana. Wyznaczamy sobie czas, kiedy staramy się stanąć przed Bogiem z silnym postanowieniem, żeby nie skracać tego czasu, żeby nie uciekać od Niego, ale wytrwać przy Nim niezależnie od tego, co na nas przychodzi. A powtarzającym się doświadczeniem wszystkich ludzi podczas modlitwy są rozproszenia, czyli przychodzące na nas rozmaite myśli, uczucia, wyobrażenia, pragnienia, lęki... Mnisi nazywali je *logismoi*. Pojawiają się one w naszej głowie bez naszego w tym udziału, wręcz wbrew naszej woli, co

wyraźnie świadczy o tym, że przychodzą one z zewnątrz. *Logismoi* są różne i różna też jest ich wartość moralna. Są myśli dobre i złe, ale są i moralnie obojętne. Jednak one wszystkie – nie tylko myśli złe – przeszkadzają podczas modlitwy. Nawet okazuje się, że bardziej niebezpieczne są dla nas myśli dobre, bo o złych wiemy, że są złe i stanowią dla nas przeszkodę i dlatego z nimi walczymy. Gorzej jednak, gdy mamy do czynienia z myślami „dobrymi”, albo przynajmniej z takimi, które na dobre wyglądają. Jesteśmy wówczas bardziej skłonni za nimi pójść, a przez to tracimy to, co najistotniejsze w modlitwie wewnętrznej i w medytacji: obecność przed Bogiem, żywą więź osobową.

Nie zawsze jesteśmy zdolni do rozmyślenia, bo musimy robić różne rzeczy wymagające skoncentrowania uwagi, natomiast Katechizm mówi, że „zawsze możemy wejść w modlitwę wewnętrzną”. Jest to możliwe, gdy wypracujemy w sobie przestrzeń spotkania. Czasami można dostać taką łaskę darmo, zazwyczaj jednak nie jest to proste, lecz wymaga długiego ćwiczenia obecności przed Bogiem, co może doprowadzić nas do sytuacji, gdy niezależnie od tego, co robimy, jesteśmy przed Bogiem. Wtedy dopiero naprawdę dochodzimy do życia modlitwy i zrealizowania wezwania: *Nieustannie się módlcie* (1 Tes 5,17). Jest to możliwe, gdy modlitwę rozumiemy jako obecność przed Bogiem, a nie jest to możliwe w przypadku rozmyślenia, czego np. nie możemy robić podczas rozmowy z kimś, w czasie intensywnej pracy intelektualnej, a nawet gdy musimy skupić naszą uwagę np. na jeździe samochodem. Natomiast przy takich czynnościach możemy mieć nieustannie świadomość bycia przed Bogiem niezależnie od intensywności naszego zaangażowania intelektualnego czy napięcia uwagi na wykonywanych czynnościach.

²⁷¹¹ Wejście w modlitwę wewnętrzną jest analogiczne do wejścia w liturgię eucharystyczną: jest nim „skupienie” serca; poddanie całej naszej istoty tchnieniu Ducha Świętego; zamieszkanie w domu Pańskim, jakim jesteśmy; pobudzenie wiary, by wejść w obecność Tego, który nas oczekuje; zrzucenie wszelkich masek i zwrócenie serca do kochającego nas Pana, aby oddać się Mu jako ofiara, która zostanie oczyszczona i przekształcona.

Szukanie i spotkanie Boga dokonuje się w sercu. W tym momencie trzeba przypomnieć określenie serca, jakie podaje KKK. Jest to absolutnie zasadnicze określenie dla zrozumienia tego, o co chodzi w modlitwie i w całym naszym życiu duchowym. Dlatego koniecznie należy je głęboko rozważyć:

Serce jest mieszkaniem, w którym jestem, gdzie przebywam (według wyrażenia semic-

kiego lub biblijnego: gdzie „zstępuję”). Jest naszym ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych; jedynie Duch Boży może je zgłębić i poznać. Jest ono miejscem decyzji w głębi naszych wewnętrznych dążeń. Jest miejscem prawdy, w którym wybieramy życie lub śmierć. Jest miejscem spotkania, albowiem nasze życie, ukształtowane na obraz Boży, ma charakter relacyjny: serce jest miejscem przymierza (KKK 2563)

Możemy być obecni przed Bogiem tylko w sercu. Poza sercem nie spotkamy się z Nim. To stwierdzenie można wyrazić inaczej: **Bóg albo jest w naszym centrum, albo Go wcale nie ma w naszym życiu.** Bóg nie może być na marginesie życia. Jeżeli traktujemy Go jako dodatek do tego, co tutaj przeżywamy, to w istocie nie jesteśmy przed Bogiem żywym, ale najwyżej przed jakimś bożkiem.

Wejście w modlitwę wewnętrzną jest możliwe tylko wtedy, kiedy decydujemy się na życie w prawdzie, na zrzucenie wszelkich masek, na gotowość przyjęcia trudnej prawdy o sobie. Psychoanaliza mówi, że każdy ma swój cień, czyli prawdę niechcianą, którą spychamy do podświadomości. Natomiast, kiedy spotykamy się z Bogiem, musimy być gotowi na przyjęcie tej smutnej prawdy o sobie, bo Boga można spotkać tylko w prawdzie. Wejście w modlitwę jest poddaniem całej naszej istoty tchnieniu Ducha Świętego. Ta tajemnica dokonuje się w sercu, jak o tym mówi określenie serca, które jest misteryjnym centrum nas samych, nas, którzy sami dla siebie jesteśmy misterium. Św. Augustyn napisał w swoich „Wyznaniach”, że „Bóg jest bliżej nas niż my sami siebie”. To zdanie dobrze oddaje naszą sytuację: w istocie sami stajemy się gośćmi w naszym sercu, bo zwykle krążymy gdzieś poza nim, a Bóg jest obecny w sercu i aby się z nim spotkać, musimy do niego (czyli do naszego serca) dopiero zstąpić.

²⁷¹² Modlitwa wewnętrzna jest modlitwą dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone, który zgadza się na przyjęcie miłości, jaką jest kochany i chce na nią odpowiedzieć, jeszcze bardziej kochając (Por. Łk 7, 36-50; 19, 1-10). Jest on jednak świadomy, że jego odwzajemniająca miłość jest tą miłością, którą Duch rozlewa w jego sercu, albowiem wszystko jest taską od Boga.

Ten akapit dobrze oddaje sens tego, co w tradycji monastycznej nazywa się modlitwą łez. Nie polega ona na rozżaleniu się nad własną biedą czy nad biedą świata, ale pojawia się w sercu jako „modlitwa dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone”. Jest to modlitwa kogoś, kto staje wobec miłości Boga, która go całego ogarnia,

ale rozpoznając tę powalającą swoją pokorą miłość, rozpoznaje jednocześnie wielkość swojej niegodziwości. Gdyby Bóg był sędzią, to ludzka niegodziwość, próby jakiegoś kombinowania mogłyby ująć, bo nasza relacja do Niego byłaby relacją „polityczną” i moglibyśmy się jakoś bronić, żeby „wyjść na swoje”. Ponieważ jednak Bóg jest pokorny w swojej miłości, a jednocześnie pełny czułości, wierności i cierpliwości (por. Wj 34,4b-6.8-9), zdeterminowany, żeby nas przyjąć do siebie, nie łamiąc naszej wolności, wszystkie nasze argumenty, że musimy się bronić na wszelki możliwy sposób, że możemy Go odrzucić, gdyż nam zagraża, muszą upaść. Nasze próby „radzenia sobie” przez kombinowanie, stwarzanie pozorów..., okazują się wielką niegodziwością wobec tak pokornego i kochającego Boga. Dostrzegamy wobec Niego swoją wielką grzeszność, która już jest jednak wybaczona, bo Bóg w swojej pokorze nie może nieprzebaczyć, nie może działać bez miłości, bo byłoby to sprzeczne z Jego istotą. Świadomość tego wszystkiego powoduje, że wylewają się łzy skruchy. Wypływają one z doświadczenia miłości, są łzami „dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone”, dziecka, które wie, że nie może być inaczej.

Mnisi mówili, że modlitwa łez obmywa serce. Jednak warunkiem jest prawdziwe otwarcie się na dar Ducha Świętego, Ducha Prawdy, który doprowadza do całej prawdy (zob. J 16,13). Przy czym sama nasza odpowiedź miłości, nasze otwarcie, które się w nas dokonuje, nie dokonuje się naszą własną siłą, ale dokonuje tego w nas Duch Święty. Stworzeni na obraz i podobieństwo Boga, to znaczy stworzeni do wzajemnego obdarowywania siebie nawzajem sobą, możemy tym prawdziwie żyć jedynie w Duchu. Dawanie nie czegoś tylko siebie samego jest możliwe w pełni tylko w Duchu Świętym, bo On jest Osobą-Darem, Osobą-Miłością, Osobą-Komunią i w tym jest jednocześnie absolutną pokorą. On sam jest misterium bezwarunkowego dawania siebie w pokorze. I tylko w pokorze można takie obdarowanie przyjąć i samemu stawać się darem dla innych. To nie jest nasze dzieło, to nie my sami jesteśmy tak wspaniali i hojni w miłości. Nie, ale jeżeli do takiego obdarowania dochodzi, to pochodzi ono z Boga i staje się udziałem w Jego misterium.

Całość konferencji o. Zatorskiego na wccm.pl

WŁODZIMIERZ ZATORSKI OSB do klasztoru wstąpił w roku 1980 po ukończeniu fizyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Założyciel i do roku 2007 dyrektor wydawnictwa Tyniec. W latach 2005–2009 przeor klasztoru. Rok spędził w pustelni na Mazurach oraz w klasztorze benedyktyńskim Dormitio w Jerozolimie. Autor wielu książek o tematyce duchowej. Zamieszczone tutaj konferencje dotyczące nauczania Katechizmu Kościoła Katolickiego na temat modlitwy wewnętrznej w jej odniesieniu do medytacji o. Zatorski wygłosił podczas spotkań z grupami medytacji chrześcijańskiej w Tyńcu w latach 2013-2014.

NOWOŚĆ WYDAWNICZA

JOHN MAIN

CISZA I TRWANIE. CZYTANIA NA KAŻDY DZIEŃ

Z PRZEDMOWY DO WYDANIA POLSKIEGO

Bernard Sawicki OSB

Zyjemy w czasach, w których ważniejszy jest człowiek propagujący ideę, niż sama idea. Idea mia-
nowicie potrzebuje świadka, który przekaże ją
innym. Ma to swoje dobre i złe strony, bo więcej zależy
od sugestii niż refleksji. Taka sytuacja ma także miejsce
w przypadku o. Johna Maina OSB i nauczanej przez niego
medytacji chrześcijańskiej.

Człowiek medytował od zarania dziejów i również od
początku medytowali chrześcijanie. Specjalna uwaga,
jaką się poświęca dzisiaj medytacji, ma swoje szczególne
powody. W tradycji doświadczenia duchowego chrześci-
jaństwa miejsce medytacji nigdy nie było tak wyraźne, jak
to ma miejsce w duchowych tradycjach Wschodu. Warto
o tym pamiętać w czasach, gdy coraz więcej osób, szu-
kając głębszego, osobistego doświadczenia duchowego
i nie znajdując go – z rozmaitych powodów – w chrześci-
jaństwie, zwraca się w kierunku tradycji Wschodnich, które
oferują rozmaite techniki medytacyjne. Taki był, mniej
więcej, kontekst religijno-duchowy, w jakim o. Main roz-
począł w latach siedemdziesiątych XX w. nauczanie me-
dytacji chrześcijańskiej. Po prostu chciał on swoim, jak to
ujmował, ponownym jej odkryciem w chrześcijaństwie,
podzielić się z innymi. Tak się złożyło, że odkrycie to było
inspirowane medytacyjną tradycją Wschodu. Przypada
jednak trzeba, że ilość chrześcijan medytujących wedle
zaleceń o. Maina stale rośnie, co nie pozostawia wątpli-
wości, jak bardzo była – i jest – taka właśnie medytacja
potrzebna.

Książka Cisza i trwanie jest zapisem – czy też, należa-
łoby raczej powiedzieć, podaniem w pigułkach – nauki
o medytacji o. Maina. Samo sformułowanie „nauka o me-
dytacji” nie jest jednak tutaj zbyt trafne. Ojciec Main pro-
wadzi nas do „trwania” w praktyce medytacji. Stale przy
tym podkreśla, że ważniejsze jest regularne praktykowa-
nie, niż rozprawianie o medytacji. Nie rozważa medytacji
w kontekście nauki w zakresie duchowości czy psycholo-
gii, nie tworzy teorii czy systemu, ale zaprasza do uczest-
nictwa, dając konkretne wskazówki. Dzieli się rozmaitymi
refleksjami i spostrzeżeniami oraz podprowadza. Niniej-
sza książka to nic innego jak antologia takich podprowa-
dzeń, najczęściej przyjmujących formę aforyzmów o me-
dytacji. Zostały one zebrane z rozmaitych nauk Johna Ma-

ina, a pomyślane jako praktyczne i systematyczne wska-
zówki dla tych, którzy chcą i próbują podążać tą ścieżką
duchowego wzrostu.

Książkę tę można czytać, a właściwie czytywać od do-
wolnego miejsca. Ma układ tygodniowego kalendarza,
co można rozumieć jako pomoc w systematycznej lektu-
rze. Czytelnik nieco zaznajomiony z duchowością bene-
dyktyńską oczekiwałby, być może, związku wybranych
tekstów z kalendarzem liturgicznym. Takiego związku
jednak nie ma. Medytacja jest zawsze i wszędzie. Jest
przestrzenią do nasycenia – także treścią liturgiczną. I tak
się faktycznie dzieje. Jak wynika z doświadczenia wspól-
not medytujących metodą o. Maina, zarówno słuchanie
nagrań jego nauk, jak i ich lektura stają się inspiracją do
sięgnięcia, czy to do Pisma Świętego, czy też do innych
lektur duchowych np. w ramach lectio divina.

Tak naprawdę w książce tej mamy więc do czynienia
z rozmaitymi spojrzeniami na medytację chrześcijańską
w nauczaniu o. Johna Maina: z analizą, z rozpracowaniem
poszczególnych aspektów medytacji i ich syntezą, z pod-
sumowaniem obranej medytacyjnej ścieżki duchowej.
Prezentowane teksty dotyczą nieodłącznych składników
medytacji: milczenia, ciszy, prostoty, trwania, skupienia,
dyscypliny, ubóstwa czy też czystości serca. Nad tym
wszystkim unosi się zasadniczy temat – Tajemnica Boga,
do której mamy dostęp w Jezusie Chrystusie zamieszku-
jącym w naszym sercu. I na tej prawdzie opiera się cała
teologia medytacji chrześcijańskiej o. Maina.

Chodzi zatem o sprawę bardzo delikatną i raczej nie-
uchwytną. Na szczęście nie zostaje ona zagadana. Cały
czas świeża i niezmiennie intrygująca, niezmiennie wy-
myka się chcącemu ostatecznie ją sklasyfikować pojęciu.
Dlatego, chociaż opis medytacji przez o. Maina lokuje się
na granicy pomiędzy syntezą a praktycznością, to jednak
przede wszystkim medytacja przedstawiana jest jako
forma modlitwy, jako szansa odświeżenia rozumienia,
a raczej przeżywania modlitwy i okazja do dotknięcia jej
samego sedna – czyli „bycia z”. Powoduje to ostrożność
i pewną bezradność, jeśli chodzi o środki wyrażania tego,
o co by w medytacji chodziło. Autor daleki jest od ociera-
jącego się o arogancję narzucania swej opinii i pewności.
Takie podejście jest jedną z największych zasług o. Joh-
na Maina, co bardzo często niesłusznie przesłaniane jest

mniej lub bardziej uzasadnionymi polemikami dotyczącymi jego nauki. Szkoda zakłócać nimi duchową propozycję o. Maina. Niestety tak się już poniekąd dzieje. [...]

Dla autora, i jak ufam dla czytelników, najważniejsze jest jednak uczynienie z medytacji przeżycia bardzo osobistego, a jednocześnie zakorzenionego w chrześcijańskiej tradycji. Ku temu mają prowadzić przytaczane przez o. Maina najstarsze źródła duchowej tradycji chrześcijaństwa: Pismo Święte, pisma Jana Kasjana, św. Augustyna i in. Nie jest ich wiele, gdyż nie chodzi tu o popis erudycji. Nie byłoby też dobrze, gdyby rozumieć je jako argumenty na poparcie takiej czy innej tezy o medytacji. Największą wartością tej książki jest siła świadectwa autora.

Medytacja chrześcijańska ma prowadzić do osobiste-

go spotkania z Jezusem Chrystusem. I to jest w niej najważniejsze. Żadne techniczne szczegóły nie powinny tego przesłaniać. A że wszystko to nie jest takie proste – zwłaszcza zaś zaspokojenie tęsknoty ludzkiego serca w dzisiejszych czasach – medytacja nie staje się niczym innym, jak otwartą, ale i dość bezradną propozycją. Może zbyt delikatną, zbyt mało zwracającą na siebie uwagę. Jednakże dzięki temu – kto wie? – może tym bardziej trafiającą w najgłębsze oczekiwania ludzi szukających prawdy o sobie i o świecie – czyli Boga.

Ateneum św. Anzelma, Rzym, wrzesień 2014

John Main „Cisza i trwanie”



PYTANIA O MEDYTACJĘ

Tomasz Szamsza



fot. Krzysztof Torbus

Zebrane tu zagadnienia są syntezą często powracających w dyskusjach i komentarzach na polskich portalach katolickich pytań wokół medytacji chrześcijańskiej wg nauczania o. Johna Maina i WCCM.

Słowo „medytacja” kojarzy mi się bardziej z religiami Wschodu czy ruchami New Age niż z chrześcijaństwem. Czy medytacja jest na pewno chrześcijańska?

Bardzo bolesnym i tragicznym dla zachodniego chrześcijaństwa jest to, że zagubiło ono swój kontemplacyjny, mistyczny wymiar, a przecież jest on już zawarty w nauczaniu i życiu Jezusa (np.: Kazanie na Górze, zwracanie się do Boga w bardzo intymny sposób – Abba, przemienienie na Górze Tabor i sam fakt Zmartwychwstania).

Apostołowie, większa część pierwszych chrześcijan (np. Perpetua i Felicjta), następnie Ojcowie i Matki pustyni, Ojcowie Kościoła, średniowieczni doktorzy Kościoła było wielkimi mistykami. Wraz z nadejściem renesansu, nowych odkryć geograficznych, w dalszym czasie rewolucji przemysłowej i rozwojem nauk oddziaływanie kontemplacyjnego wymiaru chrześcijaństwa zmniejszyło się w skutek większego zaangażowania się Kościoła Rzymskokatolickiego w próbę odpowiedzi na bieżące problemy dogmatyczne, społeczne, polityczne. Z obawy przed błędnymi interpretacjami kontemplacyjny wymiar życia został zarezerwowany dla duchowieństwa i zakonników – taki sam los spotkał zresztą Biblię. Od końca XIX wieku zaczyna być zauważalna stopniowa odnowa życia Kościoła, również w wymiarze upowszechnienia się kontemplacyjnych form modlitwy (Lectio Divina, modlitwa

serca, adoracja Najświętszego Sakramentu, Eucharystia w językach narodowych).

Warte zaznaczenia jest, że Kościoły Wschodnie (np. prawosławni, grekokatolicy) nie zatracili tradycji medytacji chrześcijańskiej (Modlitwy Jezusowej) mimo, że często działały na terenie wpływów polityki i kultury islamskiej.

Medytacja kojarzy mi się bardziej z rozważaniem fragmentów Pisma Świętego niż opróżnianiem umysłu i powtarzaniem słowa. Jaka jest różnica?

Pierwsi mnisi chrześcijańscy byli w większości ludźmi niepiśmiennymi i dlatego uczyli się dużych fragmentów Pisma Świętego na pamięć. Podstawowymi technikami memoryzacyjnymi były: psalmodia (wspólne recytowanie/śpiewanie psalmów), liturgia i ruminatio (stałe powtarzanie, a raczej powolne przeżywanie-zakotwiczenie słowa w sercu). Właśnie z ostatniej techniki, której celem było wyrycie, uobecnienie zapamiętanego słowa w sercu wywodzi się większość form modlitwy chrześcijańskiej bazującej zarówno na powtarzaniu słowa jak i wnikliwym studiowaniu-przeżywaniu Pisma Świętego. Wraz z rozwojem uniwersytetów i metody questiones disputato Pismo Święte zaczęło być traktowane również jako źródło wiedzy, nauki; na pierwszy plan modlitwy coraz bardziej wysunęło się intelektualne opanowanie i wyjaśnienie doktryny chrześcijańskiej ze szkodą dla osobistego, intymnego doświadczenia więzi ze zbawiającym Jezusem. Szczyt intelektualnego podejścia do Pisma Świętego, a więc i modlitwy, stanowi era katechizmów.

W drugiej połowie XX wieku Kościół Rzymskokatolicki odkrywa na nowo mądrość chrześcijaństwa starożytne-

go, gdzie nie występowały tak rozległe różnice i napięcia między teologią, mistyką, liturgią, życiem moralnym i społecznym.

Słowo „mantra” budzi wiele zastrzeżeń. Gdzie ono występuje w tradycji chrześcijańskiej? Czy „mantra” nie pochodzi z religii Indii i nie ma magicznego znaczenia?

Przede wszystkim trzeba odróżnić rozumienie mantry w hinduizmie od tego występującego w ruchach New Age. O ile w New Age najczęściej chodzi o ezoteryczny i okultystyczny wymiar stosowania mantry (ułaskawienie sobie wyższych mocy, uproszczenie dostępu do wyższych stanów świadomości) o tyle w hinduizmie ścieżka mantry (mantrajoga) służy ostatecznie wsłuchaniu się w rzeczywistość, aby doświadczyć ją taką jaką jest naprawdę (bez naszych, filtrów, życzeń, złudzeń). Tak więc mantra rozumiana w kontekście wielkich religii Wschodu ma prowadzić do rzeczywistości, a nie dostosowywać ją do naszych potrzeb, zachcianek – tak jak robi to magia, okultyzm.

W zachodniej tradycji chrześcijańskiej, która bazuje głównie na terminologii greckiej i łacińskiej na powtarzanie oraz uobecnianie słowa modlitewnego stosowano inne terminy jak: rumminatio (przeżywanie słowa), monologos (jedno słowo), krypte melete (ukryta medytacja), contemplatio (patrzenie z wiarą), nepsis (czujność, uwaga), theoria (zatopienie się w Bogu, przemienienie przez Boga), mneme tou theu (nieustanna pamięć o Bogu).

Słowo „mantra” zostało na nowo odkryte i schryścianizowane (z pomocą nauk Jana Kasjana) przez ojca Johna Maina OSB – założyciela Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Jeżeli ostatecznej rzeczywistości poszukujemy w Jezusie Chrystusie poprzez więź z Nim w Duchu Świętym i nie przywiązujemy się do zjawisk, które mogą towarzyszyć medytacji (różne stany świadomości, widzenia, obawy, trudne pytania) to postępujemy drogą wiary, a nie magii, niezależnie od tego, czy posługujemy się „mantrą” czy „słowem modlitwy”. John Main OSB – jak każdy wielki nauczyciel duchowy - nauczał, że podczas korzystania z mantry nie mamy przywiązywać się do żadnych zjawisk tylko ciągle na nowo z wiarą odkrywać obecność Chrystusa. Tak nauczał już św. Paweł („Albowiem według wiary, a nie dzięki widzeniu postępujemy”; 2 Kor 5,7)

Co z pojęciem „opustoszenia umysłu” występującym w nauczaniu ojca Johna Maina i ojca Laurence’a Freemana? Czy stosowanie „mantry” nie powoduje otwarcia na siły zła, zwłaszcza że jej celem jest wytworzenie pustki umysłu? Gdzie jest Bóg w tym doświadczeniu?

Problemem jest różne rozumienie pustki przez buddyistów, chrześcijan, nihilistów a nawet fizyków i kosmologów. Często mówiąc „pustka” mieszamy wiele znaczeń, pogłębiając uprzedzenia i nieporozumienia.

W fizyce i kosmologii pustka oznacza pytanie o ostateczną naturę materialnej rzeczywistości (materia czy energia, a może byty matematyczne? Czy można dzielić rzeczywistość w nieskończoność? Jakie jest najprostsze prawo fizyczne powodujące powstanie wszechświata?). Dla nihilistów pustka jest wynikiem założenia wszelkiej bezsensowności świata, Boga, cywilizacji. Buddysta mówiąc o pustce ma na myśli ostateczną naturę doświadczanej rzeczywistości, określanej mianem sunjata. Sunjata podkreśla przemijalność wszelkich idei, oczekiwań, systemów i pojęć również prawdy (przez małe „p”). Sunjata wskazuje, aby wszelkie czynione dobro i zaangażowanie było niezależne od naszych życzeń, doświadczeń, idei – nawet Boga. Chrześcijańska nauka o pustce bazuje na hymnie o kenozie Chrystusa (Flp 2,5-11). Użyte przez św. Pawła słowo „kenosis” oznacza całkowite zrezygnowanie Jezusa z przywilejów Boskich jakie dokonało się w momencie Wcielenia. Motywem ogołocenia jest miłość i chęć wywyższenia, przemienienia człowieka i ludzkości. Skondensowanym dowodem tej motywacji są ostatnie chwile Jezusa, opuszczenie Chrystusa na krzyżu (przez Boga i ludzi), śmierć i Jego zmartwychwstanie i Jego obecność w Kościele. Dla osób podążających ścieżką medytacji chrześcijańskiej wg nauki Johna Maina „pustka” oznacza radykalne zaangażowanie się na rzecz osoby Jezusa Chrystusa i jego Królestwa. Ta postawa, która wyraża i umacnia się dzięki praktyce medytacji, która wymaga oczyszczenia z naszych życzeniowych lub podszytych strachem obrazów Boga. Owocem wytworzonej pustki nie jest wdarcie się demonów do naszej głowy, ale odkrycie miłującego o obecnego Boga, który już na nas czekał zanim jeszcze zaczęliśmy praktykę medytacji. Jest to specyficznie chrześcijańskie doświadczenie, które św. Paweł opisał słowami „już nie ja żyję, ale żyje we mnie Chrystus”. Na te słowa św. Pawła powoływali się prawie wszyscy mistycy chrześcijańscy niezależnie od preferowanych form modlitwy począwszy od Ojców Pustyni, a na św. Faustynie Kowalskiej, bł. Matce Teresie z Kalkuty („Tyś moim życie”) skończywszy.

W języku o. Johna Maina występuje często słowo „energia”? Co ono oznacza?

Słowo energia ma tak jak pojęcie „pustki” wiele odcieni znaczeniowych, które są często mieszane lub mylone. Słowo energia może oznaczać podstawowe pojęcia fizyczne (grawitacja, elektryczność), różne siły duchowe – również te złe, wolę życia, motywację do działania, ewolucję. Samo słowo energia jest również słowem biblijnym¹, fundamentalnym w tradycji Kościoła Wschodniego (prawosławie, grekokatolicy). W tym znaczeniu służy ono do określenia realnej, dobrej, życzliwej oraz hojnej relacji Boga do swojego stworzenia. W teologii zachodniej rolę nauki o Boskich energiach zajął podział łaski zapropono-

¹ Słowo energia występuje w NT (Słownik stronga G1753– siła, działanie, praca; G1756 – aktywność, efektywność, moc): 1Kor 16:9; Efz 1:19; Efz 3:7; Efz 4:16; Flp 3:21; Kol 1:29; Kol 2:12; 2 Ts 2:9; 2 Ts 2:11; Flm 1:6; Heb 4:12

wany poprzez św. Tomasza z Akwinu. Tak więc spór pojęcia energia w kontekście teologii dotyczy używanego języka i doświadczenia mistycznego Kościołów: Arystoteles i zaangażowanie na zewnętrzne działania kontra język mistyczny i działania nakierowane na wewnątrz i liturgię. W XX w. wraz z rozwojem nauk psychologicznych doszły kolejne znaczenia wiążące się z ewolucją życia wewnętrznego i społecznego człowieka. John Main używa słowa energia najczęściej na ukazanie sposobu w jaki łaska wsparta praktyką wiernej i prostej medytacji ujawnia się w przeżywaniu własnej jaźni i odnoszeniu do świata zewnętrznego. Nie ma nigdzie mowy o zdobywaniu lub wyzwaniu mocy. Jezus kazał nam 'rozróżnić duchy' i dlatego John Main OSB kładzie wyraźny nacisk na nieprzywiązywanie się do wszelkich zjawisk „mistycznych”, poznaniu i poszanowaniu własnej tradycji, niwelowanie przesądów i uprzedzeń międzyreligijnych i międzywyznaniowych. Poszanowanie tradycji wiąże się uczestnictwem w życiu własnego Kościoła (liturgia, sakramenty, nabożeństwo Słowa) oraz służbie innym (tworzenie grup medytacyjnych i liczne inicjatywy WCCM na rzecz pokoju i sprawiedliwości oraz wyzwolenia z uzależnień).

Opis medytacji wg metody o. Johna Maina przypomina metody medytacji wschodnich? Gdzie tkwi różnica między medytacją chrześcijańską a wschodnią?

Medytacja jest praktyką znaną we wszystkich tradycjach religijnych, również w tych powstałych dużo wcześniej niż chrześcijaństwo, dlatego nie powinien dziwić fakt podobieństwa opisów metod modlitwy zawartych np. w chrześcijańskich Filokaliach oraz hinduskich Upaniszadach. Co więcej duże podobieństwa znajdziemy nawet w opisach doświadczeń mistycznych. Nie powinno to dziwić, gdyż jak napisał św. Tomasz z Akwinu „łaska buduje na naturze”. Istotną różnicą jest to, że chrześcijanin medytuje zawsze w poczuciu intymnej więzi z Jezusem Chrystusem. Medytacja dla chrześcijanina jest bardziej dyscypliną, testem wierności osobie i nauczaniu Jezusa niż techniką służącą do wymuszenia doświadczenia Boga. Medytacji nie da się oderwać od codziennego życia oraz całej chrześcijańskiej tradycji mistycznej. Obiektywnym testem jest więc samo życie chrześcijańskie – relacje z bliźnimi, własną wspólnotą kościelną, własną tradycją (np. udział w sakramentach i nabożeństwach) – a nie proponowana metoda czy technika. Dla chrześcijanina dobrą podporą w pokonaniu uprzedzeń wobec „metody” czy „techniki” medytacji może być uświadomienie sobie kilku twierdzeń wynikających z naszej wiary: „Wszyscy ludzie są dziećmi jednego Boga Stworzyciela (dogmat o stworzeniu)”, „Jezus był prawdziwym Bogiem i prawdziwym człowiekiem; w tym co boskie i ludzkie nie ma żadnego konfliktu (dogmat chalcedoński)”, „Bóg tchnął w nozdrza człowieka swoje tchnienie” (Księga Rodzaju).

Jak połączyć mantrę z oddechem?

Przede wszystkim należy podkreślić, że o. John Main kładł większy nacisk na to, żeby cały czas powtarzać z uważną łagodnością mantrę, niż na opanowanie techniki łączenia słowa z oddechem. Oddech jest czynnością niezależną od naszej woli. Na jakość oddechu mają wpływ stres, choroby, zmęczenie, anomalia fizyczne dlatego nie należy się zmuszać do właściwego oddychania. Samo połączenie mantry z oddechem przebiega często samoistnie wraz z oczyszczaniem się organizmu z wewnętrznych napięć. Najczęściej stosowanymi połączeniami mantry z oddechem są: Ma (wdech) – Ra (wydech) – Na (wdech) – Tha (wydech) lub Mara (wdech) – Natha (wydech); Maranatha (wdech) – cisza (wydech).

Nie mam czasu na wygosparowanie czasu na medytację. Co zrobić, aby zacząć medytować?

Problemy związane z czasem na modlitwę nie są nowe. Ewagriusz z Pontu – starożytny mnich żyjący na pustyni egipskiej, którego głównym zajęciem powinna być modlitwa – mówił, że demon w czasie zbliżania się pory modlitwy wzbudza w pamięci myśli o różnych sprawach. Współcześni psycholodzy mówią o myśleniu: „później, później” albo „jakoś się ułoży” czy „mam jeszcze tyle spraw do załatwienia”. Najważniejszą i najprostszą radą jest po prostu zacząć medytować. Z początku nie będzie to 2x20 minut dziennie ale np.: 1x20 minut w określone dni tygodnia lub 1x15 minut codziennie. Należy zacząć od sporządzenia swojego harmonogramu dnia/tygodnia gdzie na stałe (najlepiej również o stałej porze) poświęcimy określony czas na medytację. Bardzo wielką, wręcz konieczną, pomocą może się okazać medytacja w grupie. Trzymanie się ustalonego harmonogramu z czasem weryfikuje i zmienia nasze priorytety powodując, że z czasem znajdujemy coraz więcej czasu na medytację, czytanie Pisma Świętego i ogólnie pojęty rozwój osobisty. Celem duchowym medytacji jest „modlitwa nieustanna” nazywana często „ciągłą i żywą pamięcią o miłującym Bogu” odkrywana w prostych i codziennych czynnościach i relacjach z ludźmi. Tak więc spodziewany zysk jest nieporównywalnie większy od wysiłku włożonego w rozpoczęcie praktyki medytacji. Warto to o tym pamiętać.

Podczas medytacji często zasypiam lub czuję się otepiały. Jak temu zaradzić?

Medytacja uczy nas tego, że „modli się cały człowiek”, dlatego trzeba uwzględniać nasze ograniczenia i potrzeby ciała. Trzeba spojrzeć na to co robimy bezpośrednio przed medytacją lub po. Warto zapytać się o potrzeby swojego ciała: Jak siadam? Czy mam odpowiednią ilość snu? Czy nie lepiej przesunąć (wcześniej lub później) nieznacznie pory medytacji? Czy warto wykonać poranną toaletę przed czy po porannej medytacji? Czy medytuję po obfitym posiłku? Może warto zastanowić się nad spacerem na powietrzu czy ćwiczeniami rozgrzewającymi

lub rozciągającymi nasze ciało? Są to bardzo osobiste pytania, rozwiązań trzeba szukać samemu lub dzieląc się swoim doświadczeniem w grupie. Św. Teresa z Awila w swoich listach i św. Ignacy Loyola w swoich Ćwiczeniach Duchownych pisali o właściwej ilości snu, właściwym odżywianiu się w kontekście życia duchowego. Wierna medytacja kształtuje zdrową ascezę i właściwe podejście do wymiaru cielesnego człowieka.

Podczas medytacji często czuję ból, swędzenie, napięcia i inne dolegliwości cielesne. Jak temu zaradzić?

Są to najczęstsze problemy występujące podczas medytacji razem z rozproszeniami umysłowymi. Jeżeli doświadczane niedogodności nie są ograniczeniami związanym z chorobami i anomaliami fizycznymi to większa część z nich znika po lub w trakcie medytacji. Z regularną praktyką i uczeniem się właściwej postawy ciała, bóle mogą ustąpić lub w ogóle nie będziemy zwracać na nie uwagi. W przypadku stałych i nieznosnych bólów może okazać się potrzebna pomoc lekarza, fizjoterapeuty. Warto stosować się do podstawowych rad dotyczących właściwego siedzenia udzielanych przez o. Johna Maina: należy być rozluźnionym (nie sztywnym i nadmiernie napiętym), kręgosłup powinien być prosty, warto korzystać z koca, krzesła. Ciało ma odzwierciedlać naszą wewnętrzną uważność, łagodność.

Jak ma się medytacja do innych form modlitwy? Czy jest lepsza/gorsza?

Na początku trzeba podkreślić, że nie można powiedzieć, że jakaś forma modlitwy jest lepsza czy gorsza. Jednym z kryteriów oceny autentyczności osobistej modlitwy jest wzrost szacunku do jej każdej z jej form.

Osoby regularnie praktykujące inne formy modlitwy np. różaniec, lectio divina czy adorację Najświętszego Sakramentu oraz medytację chrześcijańską będą miały często podobne, wspólne doświadczenia.

O. Laurence Freeman tłumaczy różnorodność form modlitwy za pomocą metafory koła, gdzie środek, piasta koła jest nieruchoma, a wychodzące z niej na zewnątrz szprychy powodują ruch całego koła. Środek koła oznacza bezruch, ciszę, wejście w modlitwę Jezusa; zaś szprychy wychodzące na zewnątrz i powodujące ruch to różne formy modlitwy napędzające nasze życie wiary. Jak widzimy nie da się oddzielić jednej formy modlitwy od drugiej. Nauczanie o. Johna Maina w ślad za Janem Kasjanem kładzie nacisk na doświadczanie Boga w wewnętrznej ciszy, bezruchu myśli.

Jaki jest stosunek Kościoła Rzymskokatolickiego do Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej?

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej jest ekumeniczną wspólnotą kontemplacyjną. Cieszy się co-

raz większym poparciem hierarchów kościelnych wszystkich denominacji, w tym katolickich. Ich wypowiedzi na temat WCCM można znaleźć na stronie wccm.pl pod zakładką „Biskupi o medytacji i WCCM”.

Jaki jest stosunek WCCM do „Listu biskupów katolickich o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej. Oratio nis formas”?

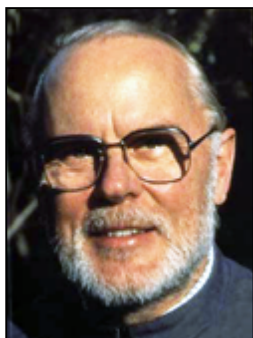
Trzeba podkreślić, że list ma charakter prewencyjny, a nie potępiający konkretne formy modlitwy. Sam Jezus nie uczył również żadnej „metody” modlitwy, a raczej wewnętrznej postawy wobec Boga jaką powinniśmy przyjmować. List jest przypomnieniem nauczania o istocie modlitwy chrześcijańskiej w kontekście zjawiska wzrastającego głodu medytacji i kontemplacji oraz zbyt łatwego korzystania bądź wchodzenia w praktyki wschodnich metod medytacji, bez znajomości własnej tradycji modlitewnej. W wielokrotnych wywiadach o. Laurence Freeman podkreślał, że tragedią Kościoła na Zachodzie jest zapomnienie o swojej bogatej tradycji kontemplacyjnej. Zaslugą o. Johna Maina jest to, że otworzył skarbiec mądrości kontemplacyjnej Kościoła dla szerokiej rzeszy wiernych świeckich. Misją WCCM jest właśnie przypomnienie i wprowadzenie chrześcijan w doświadczenie i tradycję starożytnej formy modlitwy kontemplacyjnej opartej na powtarzaniu świętego słowa.

Jaki jest stosunek WCCM do innych religii?

Wytyczną jest deklaracja Soboru Watykańskiego II *Nostra Aetate* gdzie jest napisane, że Kościół uznaje i szanuje to, co jest święte w innych religiach. Wskazuje to na postawę dialogową, a nie roszczeniową. Celem dialogu międzyreligijnego wg rozumienia Kościoła (i w zasadzie każdej religii) jest budowanie lepszego świata na fundamencie sprawiedliwości, pokoju i ogólnoludzkiej solidarności. Dla medytującego chrześcijanina zetknięcie z wyznawcą innej religii zwłaszcza na gruncie wymiany doświadczenia kontemplacyjnego i codziennego życia w zgodzie z własnymi przekonaniem religijnymi jest okazją do zobaczenia Chrystusa w Innym. Gruntem takiej wizji i braku lęku jest przede wszystkim wejście w praktykę kontemplacji nauczanej wg własnej tradycji religijnej, poznanie tej tradycji i uczestnictwo w życiu własnej wspólnoty religijnej. Miejscem spotkań i wymiany doświadczeń międzyreligijnych i ekumenicznych w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej są stałe programy jak „Meditatio”, „Droga Pokoju”, „Seminarium Johna Maina”, czy lokalne spotkania w dialogu, na które zapraszani są przywódcy religijni czy duchowni niezależnie od wyznania czy religii.

TOMASZ SZAMSZA z studiował teologię. Obecnie web-developer, programista. Medytuje od 2004 roku, w WCCM od 2010 roku związany z grupą katowicką.

John Main OSB



John 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



World 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

Wybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie na krześle, stołku lub poduszce medytacyjnej. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Siedz 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.

meditatio 2014

o. Bernard Sawicki OSB OBLICZA MILCZENIA

Dom Rekolekcyjny Archidiecezji Warszawskiej w Warszawie

PIĄTEK 21.11.2014

- 16.00 - 17.30 rejestracja uczestników
- 17.30 - 17.45 otwarcie Meditatio i powitanie
- 17.45 - 18.30 wprowadzenie w medytację i medytacja
- 18.30 - 19.15 kolacja
- 19.15 - 20.15 *Milczenie u Ojców Pustyni (I)* - o. B. Sawicki OSB
- 20.15 - 20.45 medytacja

Sobota 22.11.2014

- 06.30 - 07.00 praca z ciałem
- 07.00 - 07.30 medytacja
- 07.30 - 08.15 śniadanie
- 08.30 - 09.45 *Milczenie u Ojców Pustyni (II)* - o. B. Sawicki OSB
- 09.45 - 10.30 przerwa kawowa
- 10.30 - 11.30 *John Main OSB – między Wschodem a Zachodem* - o. J. Poznański SJ
- 11.45 - 12.15 medytacja
- 12.30 - 13.30 obiad
- 13.30 - 14.30 odpoczynek
- 14.30 - 15.45 *Milczenie w Regule św. Benedykta* - o. B. Sawicki OSB
- 15.45 - 16.15 przerwa kawowa
- 16.15 - 18.00 spotkania w grupach
- 18.00 - 19.00 kolacja
- 19.00 - 20.15 *Milczenie we współczesnej kulturze* - o. B. Sawicki OSB
- 20.30 - 21.30 msza św. z medytacją

Niedziela 23.11.2014

- 07.00 - 07.30 praca z ciałem
- 07.30 - 08.00 medytacja
- 08.15 - 08.55 śniadanie
- 09.00 - 10.00 prezentacja WCCM
- 10.00 - 10.30 przerwa kawowa
- 10.30 - 11.45 pytania i odpowiedzi - o. B. Sawicki OSB
- 11.45 - 12.15 medytacja
- 12.15 - 13.15 obiad
- 13.30 - zakończenie



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

Archiidiecezjalny 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 Siostr 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 Leśniewska
tel. 608 301 952, al@hornet.pl

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 MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski:
maks.benedyktyni@gmail.com

MEDITACJA W SZKOLE

koordynator Andrzej Ziółkowski:
medytacja.szkozy@wccm.pl

MEDITACJA 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 napotykną trudności na swej ścieżce. Każdy z nas potrzebuje od czasu do czasu zachęty, którą zyskuje przypatrując się wierze innych oraz ich wierności praktyce.

www.wccm.pl

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski (redakcja),
Teresa Ropelewska, Malwina Okrzesik (korekta), Agnieszka Leśniak (skład).