



# Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 6, MARZEC 2009

## WIELKANOC – ŻYWA TAJEMNICA

Tajemnicą jest Jezus: zmartwychwstały, pełen chwały, w pełni żyjący. To żywa tajemnica, która przekracza zwyczajne granice naszych myśli i uczuć, wykraczając poza zdolność ludzkiej natury czy organizacji do powstrzymywania jej lub kierowania nią.

Tak jak prawdziwa i silna jest obecność Jezusa w naszych sercach i jak wspaniała jest przemiana, do której może prowadzić, tak nigdy nie narzuca się ona na siłę – ponieważ jest miłością.

Nie przebija się przez drzwi naszych serc. Musimy je sami dla niej otworzyć.

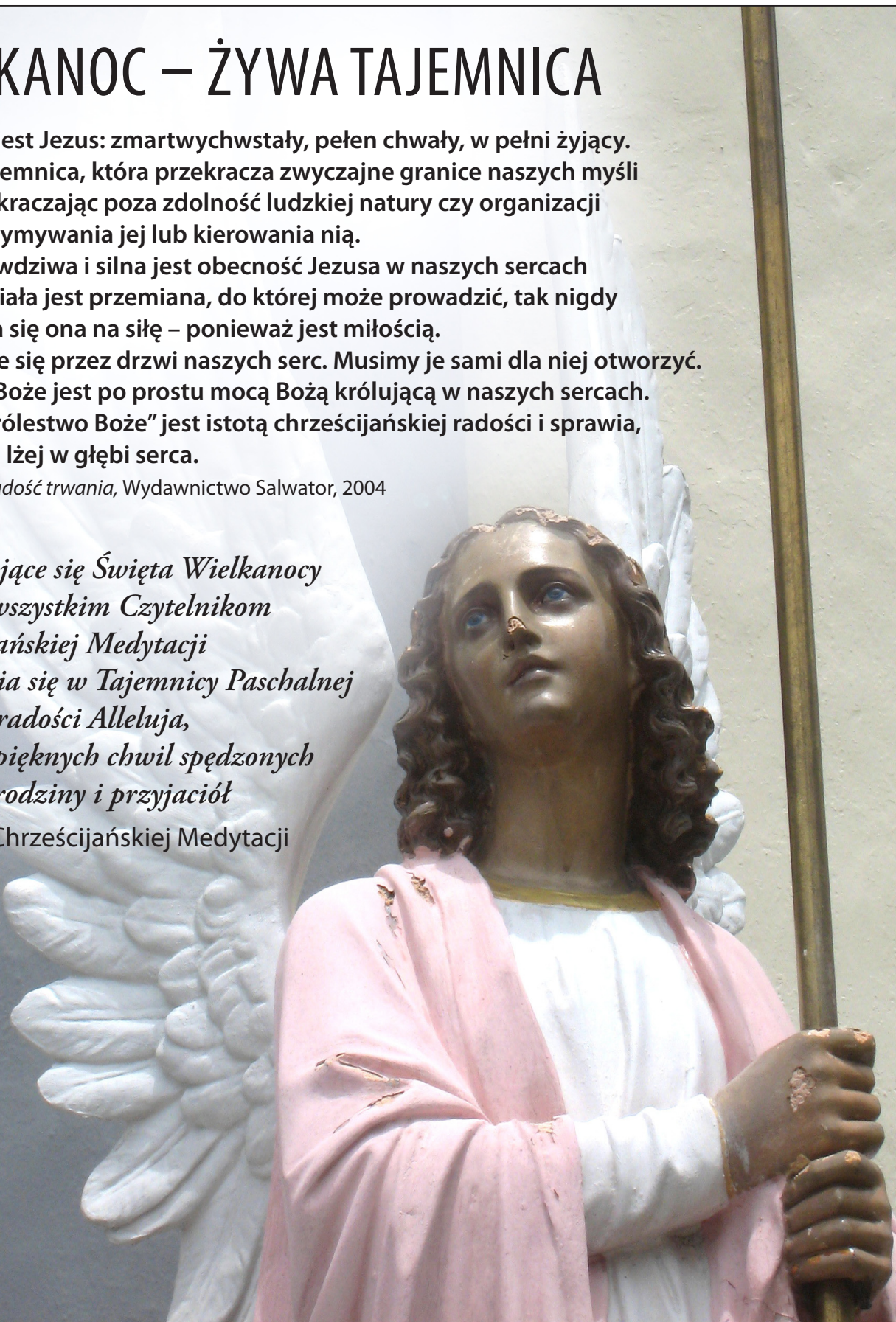
Królestwo Boże jest po prostu mocą Bożą królującą w naszych sercach.

Wiara w „Królestwo Boże” jest istotą chrześcijańskiej radości i sprawia, że jest nam lżej w głębi serca.

John Main, *Radość trwania*, Wydawnictwo Salwator, 2004

*Na zbliżające się Święta Wielkanocy  
życzymy wszystkim Czytelnikom  
Chrześcijańskiej Medytacji  
zanurzenia się w Tajemnicy Paschalnej  
i pełnego radości Alleluja,  
a także i pięknych chwil spędzonych  
w gronie rodziny i przyjaciół*

Redakcja Chrześcijańskiej Medytacji





fot. Andrzej Ziółkowski

## Dearest friends,

**N**adeszła godzina, nadszedł i człowiek\*. Nie tylko ci, którzy głosowali w amerykańskich wyborach prezydenckich na Baracka Obamę czują ogromną ulgę i odnowę nadziei, jaka wraz z tymi wyborami przetoczyła się przez cały świat. Nawet w Nowym Jorku - gdzie w grudniu 2008r. byłem na naszej "Way of Peace", w czasie chrześcijańsko-muzułmańskiego dialogu na tamtejszym uniwersytecie - pomimo szumu i charakterystycznego dla tego miasta hałasu wielkomiejskiego zabiegania, odczuwało się przebłyski nowego optymizmu. Nowojorczy, chociaż świat kocha ich i ich miasto, często wydają się być nieźle uzależnieni od poziomu własnego stresu. Całkowicie zaabsorbowani niezwykle misternymi procedurami przedzierania się przez codzienność, by przeżyć w tym mieście tak zaplątanym w pędzie i sztuczności, są zbiorowo o tym przekonani - co zresztą stanowi nieodłączną część uroku tego miejsca - że gdyby nie oni, to świat dawno już przestałby się kręcić. Świat kocha Nowy Jork, przynajmniej jako miejsce warte odwiedzania, tak jak kocha się swój własny dysfunkcyjny dom rodzinny, do którego pomimo jego problemów, jednak tęskni się i wra-

ca z miłością. W końcu Nowy Jork to niegdysiejsze drzwi do Nowego Świata i do nowej nadziei dla milionów imigrantów, przejście ze stanu wyczerpania starymi światami do witalności i optymizmu Ameryki.

Wraz z wyborem Obamy Stany Zjednoczone zregenerowały się po raz kolejny. Kraj zaczął odnawiać swe ogromne zasoby, zrewitalizowane poczuciem własnej mesjańskiej misji poprowadzenia wspólnoty narodów do zasłużonego dla niej miejsca. Obama mądrze przekierował projekcje tych nadziei na swą nową prezydenturę, w czasie, gdy przyjdzie mu stawić czoła nadzwyczaj złożonemu kryzysowi. Nie mam żadnych wątpliwości, że gotów jest on na spadek popularności już na pierwszej poprzeczce. Równie mądrze nie nadużywa swojego mandatu, lecz pamięta, że są też i tacy, którzy nie widzą w nim ich człowieka tej godziny. Jego rozsądne podejście do nominacji członków nowego gabinetu oraz świadomość konieczności współpracy oraz zachowania ciągłości w czasie obecnych zawirowań mogą sprawić, że ci z wyborców, dla których takie podejście ma wartość, spojrzą na praktykę powyższych zasad w świetle wiary.



## Rozpoznać kryzys

Jak radzimy sobie z kryzysem - osobistym lub globalnym? Greckie słowo - krisis - oznacza "sąd". Odpowiadający mu znak w alfabecie chińskim zawiera dodatkowo znaczenie "niebezpieczeństwo" oraz "szansa". Zaś nauczyciele buddyjscy podkreślają znaczenie rozwagi w sytuacjach krytycznych. Jezus wyszedł ze swego długiego milczenia i samotności do publicznego nauczania z dramatycznym poczuciem kryzysu, nie tylko własnego położenia społecznego i politycznego, ale również tego dotyczącego kondycji całej ludzkości.

Królestwo, owo ponaglące poczucie natychmiastowości Bożej obecności, jest "blisko", "wśród was i między wami", nie tylko w kontekście historycznym Jezusa, lecz w ciągu całego życia ludzkiego. W przeciwieństwie do przeświadczenia, że trzeba przebyć nieskończoną liczbę narodzin i cykli życia, aby w końcu dobrać do celu i oddzielić prawdę od fałszu, ducha od ciała, Jezus kładzie nacisk na dar i dramaturgię tego życia, którym żyjemy tu i teraz. (Buddyzm Mahajana rozwinął później ideę, że wyzwolenie od samsary, świata iluzji, jest możliwe w ciągu jednego życia). Nauczanie Jezusa, tak jak cała tradycja biblijna, z której wyszedł, skupione jest na Bogu i jednocześnie intensywnie zanurzone w sprawach tego świata, tak jakby szkoda było czasu na zbyt dużo metafizyki i spekulowania o tym, jaki będzie ten następny świat.

## ZAPOMINAMY O TYM, IŻ ŻYCIE TO O WIELE WIĘCEJ, NIŻ TYLKO ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW. ŻE JEST ONO ODKRYWANIEM I OBJAWIANIEM SIĘ TAJEMNICY

Ludzie, którzy lubią spekulować na temat zaświatów często sprawiają wrażenie, jakby uciekali od chwili obecnej. W tym właśnie kryje się niebezpieczeństwo wszystkich religii, przede wszystkim ich ekscesywnych form dewocyjnych. Kiedy niedawno umierała Desley Deike, ukochana koordynatorka naszej Wspólnoty, wiele razy byłem przy niej. Rozmawialiśmy o wszystkim - o tym przez co przechodziła w chorobie, ale również o jej najnowszych planach i pomysłach, wokół których krążył jej wciąż niezwykle aktywny i otwarty na innych umysł. Kiedyś, jak zapytałem, czy nie ciekawi jej, co ją czeka i jak to

będzie potem, to z pełnym przekonaniem odpowiedziała, że nie. Ale dodała: "Myślę, że już teraz wiem, jak to tam jest". Opisała to kilkoma pełnymi ładunku słowami, które należałoby usłyszeć niż przeczytać, aby w pełni odczuć ich siłę, energię, pokój i miłość. Czuję, że wypowiada ostatnie słowa kobieta, która prawdziwie rozwinęła swą chrześcijańską wiarę - poprzez stawianie czoła kryzysom w życiu osobistym, jak i przez modlitwę i służbę innym. Śmierć jest kryzysem ostatecznym, ale wciąż się do niej przygotowujemy. Nie jesteśmy w tej nauce skazani na przechodzenie z jednego kryzysu do następnego, tak jak zmusił nas do tego w swej niepokromionej pysze i chciwości międzynarodowy system finansowy ostatniej dekady.

Rzadko udaje się nam żyć bez jakiegokolwiek kryzysu. Życie codzienne jest tak pełne napięć i problemów stwarzanych przez nasze postrzeganie lęków i pragnień, że łatwo zapominamy o tym, iż życie to o wiele więcej, niż tylko rozwiązywanie problemów. Że jest ono odkrywaniem i objawianiem się tajemnicy. Św. Jakub ponagla nas, abyśmy byli przygotowani na taki stan nieustannej gotowości i czuwania, jakiego uczy nas adwentowe i bożonarodzeniowe oczekiwanie. Bowiem sądzić, że okres spokoju i zadowolenia, jakim cieszymy się chwilowo, będzie trwał wiecznie, to dać się uśpić. Św. Jakub idzie dalej. Zachęca nas do zobaczenia wartości w naszych biedach: "Za pełną radość poczytujcie to sobie, bracia moi, ilekroć spadają na was różne doświadczenia. Wiedźcie, że to co wystawia nas na próbę rodzi wytrwałość. Wytrwałość zaś winna być dziełem doskonałym abyście byli doskonali, nienaganni, w niczym nie wykazując braków" (Jk 1,2-4). Jeśli będziemy tego świadomi i czujni, kryzys może okazać się nawet mile widzianym etapem i szansą dla naszego wzrostu.

## Kontemplacja w czasie kryzysu

Kryzys jest nieunikniony, gdyż wszystko, włączając nasz umysł, podlega nieustannej zmianie. Jednakże różne są sposoby radzenia sobie z kryzysem. Jeśli nie radzimy sobie z nim dobrze, albo nie jesteśmy nań wystarczająco przygotowani, tak jak owe ewangeliczne panny głupie, którym zabrakło oleju do ich lamp, wówczas wydarzenia zaczynają się wymykać nam spod kontroli. Kryzys zamienia się w całkowite załamanie - takie, jakiego dzisiaj doświadczamy w sferze gospodarki, a niedługo być może zobaczymy również w ekologii.

Gotowość i stan czuwania, które tradycje duchowe uważają za niezbędne do mądrego, roztropnego życia, są

owocem praktyki kontemplacyjnej. Zasady moralne i kierowanie się zdrowym rozsądkiem są dobrym fundamentem, ale nie są równoznaczne, ani tak efektywne, jak świadomość kontemplacyjna. To właśnie ona jest zarówno sposobem, jak i celem specyficznych praktyk duchowych dla zharmonizowania z nimi różnych aspektów naszego życia. Wszystkie wielkie religie, wraz ze swymi rytuałami, mitami i strukturami, wyłaniały się z pierwotnego przebudzenia kontemplatywnego, i również wszystkie one wskazują na drogę rozwoju ludzkości w kierunku swego źródła. Problemy pojawiają się, gdy ich wyznawcy wraz z nauczycielami religijnymi zatrzymują się na etapie mityczno-rytualnym. Zapominając dokąd prowadzą drogowskazy, traktują je jako cel sam w sobie. A to jest jeszcze inną formą zaśnięcia podczas czuwania i pozostawania niegotowym na nieoczekiwany powrót Pana Młodego.

Dzisiejsze chrześcijaństwo aż kipi od ponownego przebudzenia się - poszukiwania dróg do swego źródła, i być może ten globalny kryzys jest częściową tego przyczyną. Aczkolwiek struktury chrześcijaństwa i narzucone odgórnie granice pozostają wciąż mocno zorientowane na dogmatykę i rytuały, i mimo że nauczyciele często pozostają za tymi, których powinni nauczać, to jednak ujawnia się pozytywny potencjał kryzysu. Gdy zrozumiemy jego mechanizm na poziomie lokalnym, w parafiach i wspólnotach, lepiej pojmimy, co dzieje się globalnie poprzez mistyczne Ciało Chrystusa.

Świadomość kontemplacyjna to związek roztropnej uważności z uniwersalnym współczuciem. Jeśli wystarczyłoby tylko uważność, to bystrzy konsultanci wskazaliby na drogi wyjścia z kryzysu. Jeśli byłibyśmy wyłącznie współczujący, to zabrakłoby nam sił na skonfrontowanie się z przyczynami problemów i ograniczalibyśmy się wyłącznie do reakcji na symptomy. Wysoce rozwinięta spójność kontemplacyjnej świadomości może często wydawać się niemożliwa do osiągnięcia. Racjonalnie - jest trudna do wyobrażenia. Emocjonalnie - wydaje się być mrzonką. Gdy jednak dostrzeżemy jej prostotę (oto czego dzieci potrafią nas nauczyć o medytacji) to wydaje się być do osiągnięcia. Jedynie prosta praktyka podążająca za wiarą, może przynieść owoce jakich oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani o jakich serce człowieka nie marzyło. Kontemplacyjna świadomość nie może jednak stanowić przedmiotu analizy, ona musi się wydarzyć, tak, jak to jest z Królestwem, jak tego nauczał Jezus. Bo ta kontemplacyjna świadomość, która jednocześnie przygotowuje nas na kryzys, jak i pomaga nam sobie z nim radzić, jest bezpośrednim rezultatem doświadczenia Królestwa.

Ów duchowy związek uważności ze współczuciem, z którego wyrasta kontemplatywna latorośl może być opisany na wiele sposobów. Jezus wskazał Marcie i Marii, jak miały go szukać w swym codziennym życiu domowym. Teolodzy nazwali tę naukę drogą apofatyczną i katafatyczną. Każdy, kto modli się na serio wie, że umysł i serce poszukują jedności. Że to serce jest głębszą istotą bytu i umysł musi z pokorą zniżyć się przed sercem. "Pozwól umysłowi odpocząć w sercu" jak uczą i hezychaiści i mędrzy hinduscy, ryszowie. Dziś naukowcy w swych eksperymentach na neuronach w mózgu próbują dociec fizjologicznego podłoża stanu kontemplacji, a medytujących ekscytują doniesienia, że coś z ich duchowej praktyki może być zmierzone i zakodowane w ich mózgach!

## MEDYTACJA POMAGA NAM W RADZENIU SOBIE Z KRYZYSEM. PRZYGOTOWUJE NAS NA JEGO NAWROTY, A NAWET - JAK MÓWI ŚW. JAKUB - POZWALA WYKORZYSTYWAĆ JE DO NASZEGO ROZWOJU DUCHOWEGO

Nauka i religia zgadzają się co do tego, że medytacja pomaga nam w radzeniu sobie z kryzysem. Przygotowuje nas na jego nawroty, a nawet - jak mówi św. Jakub - pozwala wykorzystywać je do naszego rozwoju duchowego. Wszak medytacja sama w sobie jest rodzajem kryzysu pod kontrolą. Podczas kryzysów osobistych albo politycznych zmienia się ośrodek władzy, następuje utrata kontroli. Ludzie tracą wtedy grunt pod nogami, pojawia się egzystencjalny lęk. Dlatego bezpieczeństwo, stabilizacja, opór przed jakąkolwiek zmianą systemową mogą stać się naszymi najważniejszymi priorytetami. Jesteśmy w stanie poświęcić naszą wewnętrzną spójność, albo nasze prawa obywatelskie, aby tylko czuć się bezpiecznie. Lecz w medytacji z własnej woli pozwalamy władzy wymknąć się z rąk naszego ego i przejść do innego, mniej nam znanego wymiaru naszej osobowości. Do tego stopnia, że czasami zastanawiamy się, czy to aby na pewno jest dla naszego własnego dobra, gdy aż tak ryzykujemy samymi sobą.

## Kryzys w czasie kontemplacji

Dopóki medytujemy w jasno określonych celach, dopóty czujemy się bezpiecznie. O ile da się zmierzyć korzyści, a nauka upewnia nas, że ogólnie warto medytować, to utwierdza się nasze przekonanie, że "wszystko jest pod kontrolą". Trudności - i prawdziwy wzrost - pojawiają się, gdy w praktyce medytacji dojdziemy do punktu kryzysowego. To wtedy zazwyczaj nie jesteśmy już więcej pewni, czy to wszystko rzeczywiście było "warte świeczki". To wtedy pojawiają się rozterki: Nic nie czuję. Rozproszenia mnie przerastają. Jeżeli tak to jest, to nie mam sił tego robić. Czy mogę praktykować tylko przez pięć minut dziennie (błagam!)?

Poczucie, że nic nie czujemy to kryzys życia duchowego o nadzwyczajnym potencjale. Niestety jest to również powód, dla którego większość osób się poddaje, a nawet całkowicie porzuca praktykę medytacji. Jak mówi "Obłok niewiedzy", większość ludzi się zniechęca, dokładnie wtedy, gdy dobrną do momentu przełomowego. A przecież średniowieczna tradycja umieściła moment narodzin Chrystusa w najgłębszym i najciemniejszym środku nocy.

Kryzys nocy ciemnej, jak pisze św. Jan od Krzyża, nigdy nie jest łatwy. Jednakże uświadomienie sobie, że to poczucie niemożności czucia czegokolwiek, jest punktem brzemennym, usłyszenie, że ciemność spowodowana jest nadmiarem światłości, że nasze poczucie nic-nie-wiedzenia jest jedynie opinią umysłu, a nie serca, wreszcie uwierzenie w to wszystko, o czym zapewnienia nas zarówno nasza tradycja, jak również doświadczenie współ-

wędrujących z nami przyjaciół duchowych innych religii, wszystko to może pomóc w borykaniu się z kryzysem i we wzrastaniu poprzez niego. W rozmowach z pielgrzymami, którzy podążają naszą ścieżką, możemy nauczyć się, jak zastępować słowo "nic" słowem "ubóstwo", czy "pustka". W tej prostej zmianie znaczeń kryje się niewiarygodnie bogaty sens. Poeci mistyczni, tacy jak św. Jan od Krzyża, mogą nauczyć nas, że noc jest "nocą szczęśliwą", albo, że jak to jest w wierszu Rumiego "Psy Miłości", „nieodwzajemniona tęsknota jest odpowiedzią na modlitwę". To w tych głosach przyjaciół duchowych mówiących do nas przez wieki, a nie w naukowych pomiarach naszych mózgow, odnajdziemy przekonanie do wytrwania w praktyce w czasie kryzysu. Na początku, jak i w jej celu końcowym, medytacja jest drogą wiary, a wiara karmi się we wspólnocie i poprzez tradycję.

W zeszłym miesiącu głosiłem rekolekcje w Salvadorze, w Bahii - na tropikalnym północnym wschodzie Brazylii, i na ile tylko rozkład zajęć na to pozwalał, spacerowałem po plaży, która znajdowała się kilka metrów od domu rekolekcyjnego. Czas między śniadaniem, a pierwszą konferencją to cudowna chwila czasu wolnego dla prowadzącego rekolekcje. Każdego ranka siadałem przy baracca, małym kiosku oferującym wielbicielom słońca napoje i rybne przekąski. Przyglądałem się właścicielom, jak krzątali się przy jego otwarciu, a zwłaszcza, jak wystawiali na piasek krzesła i stoły z kolorowymi parasolami. Mężczyzna, który tym się zajmował, znał się na swej robocie. Wiedział dokładnie, ile krzesel da radę unieść na raz, rozstawiał je sprawnie i precyzyjnie, mocując każde z nich stabilnie na



fot. Laurence Freeman

# ŁÓDŹ PODCZAS SZTORMU, MAŁŻEŃSTWO W KRYZYSIE, MEDYTUJĄCY W NOCY CIEMNEJ I NASZE CIAŁO POTRZEBUJĄ DZIEŃ PO DNIU POCZUCIA RÓWNOWAGI

piasku. Nie był ani specjalnie podekscytowany, ani zdruzony swoją pracą. Gdyby go zapytać, pewnie odrzekłby, że nie czuje nic. Ale bez tego wszystkiego nie byłoby ani tego sklepika, ani tak bardzo oczekiwanych klientów, ani bycia gotowym na nich, gdy już się pojawili. Gdy go tak obserwowałem każdego ranka podczas tej pracy, zauważyłem, że powtarzał tę pracę z niezauważalnymi zmianami. Być może czasami coś tam nawet ulepszał, ale ja tego nie rejestrowałem. A mimo to, każdego dnia wydawało mi się, że zaczyna ciąg swych rutynowych czynności z nową obietnicą i nadzieją. Jego ubóstwo wydawało się być niezmiernie obfite, a skromny kiosk był pełen ludzkiej godności. Gdybyśmy tylko - myślałem sobie - umieli podchodzić do naszej codziennej praktyki medytacji z taką samą cichą, pełną wiary i poczucia sensu gorliwością...

Historycznie rzecz ujmując, mieliśmy już czasy silnych społecznych i gospodarczych turbulencji - jak w Europie wieku XIV, czy globalnie na świecie w wieku XX - podczas których świadomość kontemplacyjna przebudzała się w małych społecznościach w pogłębiony i dość nieprzewidywalny sposób. Dzisiaj nawet i ta prawidłowość ulega globalizacji. Bardziej niż kiedykolwiek możemy wyobrazić sobie kontemplacyjne powiązania jednoczące różnorodną ludzką złożoną z takich duchowych barracas, małych grup lub ośrodków, gdzie "biznes" ducha jest otwierany z pełną wiarą i pokorą. Miejsca te nie mogą stać się miejscami handlu, czy konkurencji, bez utraty sensu swego istnienia, aczkolwiek mogą mieć one zbawienny wpływ na inne centra, w których dokonują się transakcje interesów świata. Miejsca te potrzebują niewielkiej siły roboczej, wspólnot mierzonych siłą wiary, a nie liczbami, czy rozmiarami sukcesów, wspólnot trwających w czujności, pamiętających o swym pierwotnym celu, otwartych na naukę i gotowych do nauczania. Potrzebują przede wszystkim ludzi miłujących swój medytacyjny wysiłek i mających głębokie poczucie jego sensu, wagi i konieczności bytu.

## Kryzys a Droga Środka

Łódź podczas sztormu, małżeństwo w kryzysie, medytujący w nocy ciemnej i nasze ciało potrzebują dzień po dniu poczucia równowagi. Umiar, rozważa to jedne z cnót, wraz z mądrością, sprawiedliwością i odwagą. Posiadawszy jedną z cnót w całej pełni, posiada się je wszystkie, a brak, czy niedostatek jednej, redukuje pozostałe. Być może naszym najbardziej oczywistym i najtragiczniejszym w skutkach dla całego świata upośledzeniem kulturowym jest brak umiaru. Gwałtowny rozwój technologiczny i gospodarczy doprowadziły do tak drastycznego przyspieszenia tempa życia, że równowaga sił niezbędna do życia w zgodzie ze starymi cnotami uległa całkowitemu rozchwianiu. W efekcie mamy brak szczęścia, niezadowolenie i skrajny kryzys w wielu dziedzinach od ekologii począwszy, a na gospodarce skończywszy.

Zdrowie w ciele fizycznym, tak jak i w ciele politycznym to efekt nieustającego łapania równowagi - z tego powodu jest ono tak bardzo chwiejne. Ludzkość w swej duchowej mądrości rozumiała to już u swego zarania, a efektem tej nauki jest droga środka. Budda odkrył, że skrajne praktyki duchowe zamiast do oświecenia mogą prowadzić do zmian psychiki. Św. Benedykt był również wyćwiczony w skrajnej samotności i samokontroli, ale mimo to zalecał powściągliwość (nic w nadmiarze). Nawet nauczając w sposób bardzo praktyczny, stosował zasadę umiaru do wydzielania mnichom wina. Zwykł mawiać, że w dawnych czasach, mnisi całkowicie unikali wina, ale "jako, że dzisiejszy mnich, nie potrafi sobie już wina odmówić" zarządził, że na mnicha ma przypadać jedna hemina wina dziennie. Dowcip polegał na tym, że nikt nie wie ile to jest owa hemina. Umiar może być osądzony poprzez matkę cnót - powściągliwość. Nie może być sztywnie regulowany. To, co jest umiarem dzisiaj, jutro może już być skrajnością. Hemina oznacza zatem różne rzeczy w ilościach stosownych dla różnych ludzi.

W kulturze współczesnej umiar wydaje się być cnotą wymarłą. Profity należy wszak maksymalizować. Popyt konsumencki ma wzrastać bez końca. Chcemy od życia dostać jak najwięcej. Niewątpliwie taki pogląd prowadzi do iluzji, bo życie i natura ludzka mają przecież naturalne ograniczenia. Działania napędzane zbyt wybujałymi wyobrażeniami kończą się ostatecznie kryzysem i załamaniem. W czasach kryzysu, takich jak dzisiejszy, powracamy do znaczenia umiaru, a dzięki dobrym światowym przywódcom - jakiego mamy nadzieję ujrzeć w Baraku Obamie - widzimy wyraźnie, jak bardzo umiar różni się od mierności. Apokalipsa uczy, że Bóg ma w pogardzie

ludzi letnich (Ap 3,16). Umiar jest odwrotnością mierności, jest ostrym ostrzem życia duchowego, które oddziela prawdę od iluzji.

Równowaga jest niezbędna do osiągnięcia szczęścia. Jak nauczali starożytni filozofowie, szczęście nie jest wynikiem gromadzenia przyjemności, lecz harmonijnym spełnianiem ludzkiego potencjału w świetle rozsądku. Nic, co nie jest przeciwne naturze, mówił Klemens z Aleksandrii, nie jest przeciwko Chrystusowi. Ścieżka mądrości chrześcijańskiej zawsze szanowała ten związek pomiędzy łaską a naturą, wiarą a rozumem. Naucza ona, że nasze życie wewnętrzne określa jakość społeczności, w której przebywamy oraz charakter związków, które nadają naszemu życiu prawdziwej treści. W końcu to sposób w jaki się modlisz, jest sposobem, w jaki żyjesz.

### **Pustka, która jest pełna**

Św. Paweł pisze w Liście do Galatów: Owocem zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Przeciw takim /cnotom/ nie ma Prawa (Ga 5, 22-23). Jeżeli nie da się zredukować mądrości do kilku reguł, to cóż możemy znaleźć w sednie drogi środka? Nie prawo i przykazanie, lecz łaskę - wszechogarniające dawanie siebie przez Boga. Jedynie umysł, który zacznie znajdować wytchnienie w sercu, może zacząć to właściwie pojmować. Jest to naprawdę tak przerastające zdolności i wprowadzające zamęt w osłupiały umysł, że redukujemy to doznanie do znanego nam doświadczenia daru. Zwykle obdarowujemy oczekując, lub nawet żądając, czegoś w zamian. Naturalnie zatem sądzimy, że Bóg obdarowuje nas w ten sam sposób. Myślimy, że Bóg daje, ale wymaga, abyśmy postępowali w ustalony sposób. To prawda, że aby otrzymać Jego dar musimy spełnić pewne warunki, ale warunki te są wbudowane w naszą pełną ograniczeń kondycję ludzką. Dar Boga jest najczystsza formą łaski. Agape jest bezgraniczna i bezwarunkowa. I dlatego nas zmienia, będąc jednocześnie tak trudną do przyjęcia.

Gdy próbujemy praktykować cnoty w dążeniu do prawdziwego szczęścia, to tak jak gdyby coraz bardziej zbliżamy się do krawędzi wodospadu istnienia, by w końcu zostać porwanymi jego prądem w sam środek swobodnie spadających kaskad Bożego strumienia miłości.

To jest jak życie na krawędzi, albo lepiej mówiąc, przejście przez ucho igielne. To przez ten malutki wyrafinowany otworek, który redukuje nas do nicości, wszystko schodzi się razem, zlewając się w cudowną jedność. Przez tą szczelinę pustki - "kenosis" - przechodzi sam Bóg i po-

jawia się, jako długo wyczekiwane spełnienie odwiecznego przecucia ludzkości, że Słowo musi stać się ciałem, Mesjaszem, który jest wcieleniem Mądrości. Narodziny te mają miejsce - jak mawiali wcześni nauczyciele - w trzech wymiarach: w wieczności, w historii i w naszym sercu na przestrzeni całego życia. Te narodziny Boga są również kryzysem, punktem radykalnego zwrotu nie tylko w naszej historii, ale w całej kosmologii. Narodziny owe przynoszą nie załamanie, ale uzdrowienie, boskie lekarstwo dla naszej poranionej natury. To jest ostateczne znaczenie drogi środka - pogodzenie skrajności i przeciwności. Na tą drogę można wejść jedynie poprzez pustkę, poprzez którą spełniła się mesjańska przepowiednia.

Nasz język i możliwości myśli są zbyt ograniczone, by pojąć pełnię tej samo-oprózniającej się inkarnacji. Najlepszym więc podejściem jest próba życia z nią w zgodzie. "Chrześcijaństwo jest naśladowaniem Boga" - powiedział św. Grzegorz z Nyssy. We wczesnym buddyzmie Mahayana, śluby składane przez bodisatwów, oddawania siebie i wyrzekania się owoców swej duchowej praktyki dla dobra innych, były widziane, jako coś rzadkiego i nadzwyczajnego. Od początku naszej ery zaczęto je postrzegać jako śluby, do których wszyscy buddyści powinni aspirować. Nie wiem czy ta zmiana w buddyzmie jest wynikiem wpływu, jaki różne tradycje religijne na siebie wywierają, ale jeśli tak było, to ma to sens. Przecież słowa Jezusa "Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski" (Mt 5, 48) były skierowane do całej ludzkości.

W Jezusie Bóg jest obecny wobec człowieka w stopniu przekraczającym wszelkie ludzkie ograniczenia. Jego obecność staje się człowiekiem, ucieleśniona w konkretnej osobie, która przechodzi przez etapy ludzkiego wzrastania, unicestwiając się do cna w darze z siebie samej w otchłani śmierci, by ostatecznie stać się uniwersalną Obecnością wylewającą nieustannie fale obfitej Bożej miłości.

Ta Obecność, która nas wypełnia w naszym własnym ogołoceniu, pozostaje zrównoważona i niezachwiana podczas naszych wzlotów i upadków, naszych błędów i zmian nastroju, podczas każdego rodzaju kryzysu.

With much love,  
Laurence Freeman OSB  
*Tłumaczenie Monika Kołątaj*

\*„Cometh the hour cometh the man” powiedzenie w języku angielskim używane w sytuacjach zbiegu wydarzenia i stawiającej mu czoła postaci.  
Przypisek tłum

# Drodzy Przyjaciele!

## Z życia Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

W ostatnim czasie spotkaliśmy się dwa razy wyłącznie w celach organizacyjnych, przyjeżdżając z różnych miejsc Polski, najpierw do Warszawy, a następnie do Wrocławia. Podczas tych spotkań wspólnie medytowaliśmy, dzieliliśmy się zadaniami, które są przed nami, a także dyskutowaliśmy o statucie WCCM.PL. Statut jest zasadniczo gotowy. Zapraszam wszystkie chętne osoby, które chciałyby zostać członkami założycielami Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce – stowarzyszenia zarejestrowanego w Rejestrze Sądowym - do zaangażowania się na rzecz Wspólnoty.

Może warto tu wspomnieć rozmowę z o. Bede Griffithsem o wspólnotcie, jaką tworzą medytujący chrześcijanie.

*„Jak to zrobić, żeby Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej mogła wywrzeć wpływ na życie Kościoła bez jej instytucjonalizacji?”*

Ojciec Bede: Za wszelką cenę musimy uniknąć pokusy stania się instytucją. Wydaje się, że posiadanie reguł daje poczucie większego porządku i bezpieczeństwa, ale musimy spróbować pójść dalej. Medytacja musi poprowadzić nas do prawdziwego zdania się na Ducha Świętego. Musimy naprawdę uwierzyć, że On jest wśród nas i nas prowadzi. To przewodnictwo czuli pierwsi chrześcijanie na każdym kroku. Do tego stopnia, że jak czytamy w Dziejach Apostolskich: „Przeszli Frygię i krainę galacką, ponieważ Duch Święty zabronił im głosić słowo w Azji” (Dz 16, 6). Współczesne badania nad wspólnotami pierwszych chrześcijan wykazują, jak bardzo były one charyzmatyczne. Były prawdziwie wspólnotami Ducha i dopiero później przyszła organizacja i instytucja. Niestety, wydaje się to być nieuniknione w miarę jak dokonuje się liczebny wzrost grupy. Więc musimy chronić i trzymać wolną przestrzeń Ducha, ucząc się jej od siebie wzajemnie, medytując wspólnie i próbując dociec czego On od nas chce. To jest prawdziwie odpowiedzialne zadanie i nie ulega dla mnie wątpliwości, że zbieranie się na wspólną medytację jest znakiem, że Bóg was prowadzi. O to musimy się też razem modlić” (całość rozmowy na [wccm.pl](http://wccm.pl)).

Nasza Wspólnota ma dużo planów i pomysłów do realizacji, kiedy rzeczywiście czujemy nowy powiew Ducha Świętego, nie udaje się uniknąć pewnego sformalizowania. Jednak jesteśmy świadomi, że celem nadrzędnym, nie jest rejestracja WCCM.PL, ale Wspólnota Ducha. Na tym

etapie przygotowań mamy dość prozaiczne problemy, mianowicie wśród osób, które obecnie są zaangażowane w inicjatywę WCCM.PL, nie ujawniła się księgowo/księgowy. Czekamy więc jeszcze na osobę, która zajmie się działalnością księgowości.

Przypominam, że już 1-3 maja br. odbędzie się trzecia edycja Szkoły Medytacji, z prowadzącym Giovannim Felicionim.

Pozostałe sesje znajdziecie w naszym Kalendarium.

Zwracam uwagę, że tegoroczne **Seminarium Johna Maina** odbędzie się w Londynie, a zgłoszenia, również w języku polskim, przyjmuje Łukasz Gruszka.

Planujemy w najbliższej przyszłości uruchomić na [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl) dział poświęcony medytacji dzieci. W Warszawie w jednej ze szkół prywatnych ruszył po ubiegłorocznym Meditatio program medytacji z uczniami. Już teraz zapraszamy rodziców, katechetów i nauczycieli do śledzenia tego działu.

Na naszej stronie internetowej uruchomiliśmy tzw. mailing. Poprzez mailing informujemy o nowościach, takich jak np. pojawienie się nowych konferencji, czy wiadomości z życia Wspólnoty. Dla ułatwienia komunikacji i ujednoczenia list adresowych dołączymy do listy mailingowej te adresy z naszej bazy, na które Łukasz Gruszka z Londynu wysyła kwartalnik.

Przypominam, że chętnie kontaktujemy ze sobą osoby, które chcą wspólnie medytować. Niezależnie od tego, jak długo sam praktykujesz, możesz iść tą Drogą z innymi podczas cotygodniowych spotkań. Niewiele trzeba, na początek może to być mieszkanie lub pokój w firmie, salka przy parafii lub jakiegokolwiek inne, spokojne miejsce. Doświadczenie WCCM wskazuje, że Wspólnota tak właśnie się buduje – od dwóch – trzech osób, do których dołączają inne.

Już wkrótce ruszy nasza internetowa grupa medytacyjna, która umożliwi tym, którzy nie mają własnej grupy, cotygodniowe spotkanie na necie.

Owocnej lektury i wytrwałości w praktyce Medytacji

*Paulina Leśniak*  
koordynatorka krajowa Światowej Wspólnoty  
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce  
[paulina\\_szczecin@wccm.pl](mailto:paulina_szczecin@wccm.pl)



# TWARZĄ W TWARZ



fot. Wojtek Karczarzyk

**A**ugustyn przyszedł na świat w 354 r. w niewielkim mieście Tagasta w północnej Afryce. Znaczną część swego życia, które było drogą ciągłego poszukiwania prawdy i zjednoczenia z Bogiem spędził na ścieżkach pogańskich, prowadząc zabawowy styl życia, wikłając się w dwa nieślubne związki i wpadając w sieć manicheizmu – sekty rozpowszechnionej wówczas w niemal całym państwie rzymskim.

Przełom w życiu Augustyna następuje, gdy spotyka biskupa Ambrożego, który przedstawia mu chrześcijański spirytualizm. Przekonuje się wówczas, że chrześcijanie nie pojmują Boga antropomorficznie, jak dotąd sądził, a co go bardzo raziło.

W 387 r. przyjmuje chrzest, a osiem lat później zostaje biskupem. W swoich rozprawach filozoficznych i teologicznych porusza wszelkie zagadnienia nurtujące wówczas Kościół. Tworzy system filozoficzno - teologiczny obowiązujący aż do czasów św. Tomasza z Akwinu. Za olbrzymie zasługi w tej dziedzinie zostaje zaliczony w poczet wielkich Doktorów Kościoła.

## Gdzie jest Bóg Twój?

Augustyn wierzył, że człowiek zapomniał oblicze Boga, jakie kiedyś oglądał pierwszy człowiek i teraz błąka się w niespokojnej, ziemskiej wędrówce swego życia, i nie zazna prawdziwego spokoju, dopóki na nowo serce jego nie spocznie w Bogu. „(...) *Niespokojne jest serce nasze, dopóki nie spocznie w Tobie*” (str.1).

Tylko kogo i gdzie szukać? Jakiego Boga? Wydaje się, że dziś wszyscy znamy odpowiedź na to pytanie, czy aby na pewno? Czy przypadkiem nie zbłądziliśmy w naszych własnych wyobrażeniach? Czy na pewno szukamy tam, gdzie uczą nas wielcy mistrzowie chrześcijaństwa? Posłuchajmy Augustyna:

*„(...) gdzie byłeś, Boże, i gdzie skryłeś się przede mną? Czyż nie Ty mnie stworzyłeś i uczyniłeś różnym od zwierząt czworonożnych i mądrzejszym od ptaków niebieskich? A ja błąkałem się w ciemnościach i po śliskich drogach, i szukałem Ciebie poza sobą, i nie znajdowałem Boga serca mego (...)”* (str. 87).

Boga należy szukać w naszym wnętrzu. On przenika

wszystko: nas, niebo, ziemię, a nawet piekło:

*„Nic z tego co jest, nie mogłoby istnieć bez Ciebie, lecz czy dlatego to, co jest, może Ciebie objąć? Ponieważ zaś i ja jestem, dlatego proszę, abyś wstąpił we mnie, ja, który nie istniałbym wcale, gdybyś Ty nie był we mnie? Nie ma mnie jeszcze w piekle, a Ty jednak i tam jesteś. Bo jeśli wstąpię, tam jesteś. Nie istniałbym więc wcale gdybyś nie był we mnie. Albo raczej nie było by mnie gdybym nie był w Tobie, z którego wszystko, przez którego wszystko, w którym jest wszystko” (str.2).*

Wiemy już gdzie, ale kogo, lub co dokładnie szukamy? Aby to przynajmniej zrozumieć (ale jeszcze nie poznać, gdyż poznanie odbywa się jedynie na drodze wewnętrznego zjednoczenia) musimy tak, jak Augustyn pozbyć się naszych wyobrażeń jakie ukształtowaliśmy o Bogu „w którym żyjemy i ruszamy się, i jesteśmy”, a który jest czystym Duchem, tak by stanąć przed Nim całkowicie ogołoconym ze wszystkiego, by być prawdziwie ubogim w duchu i wsłuchać się w słowa:

*„Odkąd zacząłem się wsłuchiwać w słowa mądrości, nie wyobrażałem sobie Ciebie, Boże, w postaci ciała ludzkiego. Zawsze się tego strzegłem i cieszyłem się, że to znalazł w wierze naszej Matki duchowej, Kościoła Twojego Katolickiego; lecz inne wyobrażenia o Tobie nie nasuwały się moim myślom” (str. 110).*

*„Ty zaś najwyższy i najbliższy, najbardziej ukryty i najbardziej obecny, nie posiadasz członków mniejszych i większych, lecz wszędzie jesteś cały i nigdzie zamknięty jesteś przestrzenią. Nie jesteś oczywiście ujęty w kształt cielesny a przecież stworzyłeś człowieka na swój obraz” (str.91).*

*„I jakżeż mogłem to ujrzeć, ja, którego oczy widziały tylko ciała, a umysł nie widział więcej niż ????. Nie wiedziałem, że Bóg jest Duchem(...)” (str.38).*

I tak Bóg cały czas trwa w nas samych, a my wciąż się błąkamy będąc niespokojnymi: *„Nigdzie się nie oddalas, a my z trudem wracamy do Ciebie” (str.138).*

## **Ponad myślą- otwieranie oka mądrości**

I po co o tym pisać? Zastanawiał się też nad tym sam Augustyn: *„I na co to? Oto na to, by nie tylko ja, ale i ten, kto będzie to czytał, pomyślał, z jak głębokiej otchłani należy wołać do Ciebie” (str. 23).*

Niewątpliwie Augustyn nie należał do najświętszych w większej części swego życia. Uważał, że zbawienia - zjednoczenia, nie osiąga się tylko dzięki dobrym uczynom, ale przede wszystkim dzięki łasce, iluminacji, kontemplacji. Musimy umrzeć, by ponownie narodzić się w Bogu: *„Nie zakrywaj przede mną oblicza Twojego, niechaj umrę abym nie umarł, i mógł je oglądać (...)”*; przebudzić się w nim, by zobaczyć tak jak On widzi: *„I przebudziłem się w Tobie i zobaczyłem, że jesteś nieskończony,*

*lecz w innym znaczeniu! A widzenie to nie było cielesne” (str. 126).* Widzenie, o którym pisze Augustyn, to widzenie bezpośrednie, dar widzenia okiem wewnętrznym. To prezydent królestwa niebieskiego, do którego wchodzimy, gdy powoli umieramy dla naszego ego, małego ja i zaczynamy się budzić do wiecznego życia w Jednym Duchu:

*„(...) posłuszny napomnieniu bym wrócił do siebie samego, za Twoim przewodnictwem zagłębiłem się w tajniki duszy mojej (...) i okiem moim jakiegokolwiek ono było - zobaczyłem ponad tym okiem i ponad myślą moją światło niezmienne. (...) I było nad myślą moją nie tak jak olej nad wodą albo niebo nad ziemią, lecz było wyższe, ponieważ ono mnie stworzyło, a ja byłem niższy, ponieważ byłem przez nie stworzony. Kto zna prawdę, zna tę światłość, a kto zna światłość zna wieczność (...). Ty jesteś Bogiem moim, do Ciebie wzdycham dniem i nocą. (...) i zauważyłem, że jestem daleko od Ciebie w jakiejś zupełnie odmiennej krainie, usłyszałem jakby Twój głos z wysokości: Jam jest pokarm dla dorosłych, wzrastaj, a będziesz mnie spożywał. I nie ja w Tobie ulegnę przemianie jak pokarm ciała twego, lecz ty przemienisz się we mnie” (str.123).*

Widzenie i słyszenie wewnętrzne, o którym wspomina później autor, odnoszą się do człowieka wewnętrznego:

*„Człowiek wewnętrzny poznał te rzeczy przy pomocy zewnętrznego: ja wewnętrzny, ja - duch poznałem te rzeczy (...)” (str. 184).*

Człowiek wewnętrzny, nasza dusza, jest w nas cały czas obecny, tak jak Bóg. To właśnie człowiek wewnętrzny jednoczy się z Bogiem w odwiecznym domu Ojca. Z racji tego, iż człowiek wewnętrzny, ja - duch, jest w nas cały czas obecny, to możemy go bezpośrednio doświadczyć.

Aby przybliżyć ludziom to doświadczenie i by mogli zbadać jak daleko zaszli w swej wewnętrznej podróży, Augustyn wskazuje na trzy stany, które istnieją w człowieku. Pomiedzy nimi istnieje pewna odrębność, która nie wprowadzając rozdziału jest jednak odrębnością. Ta odrębność to wewnętrzna rzeczywistość duchowa, człowiek wewnętrzny, ja - duch, który istnieje ponad myślą.

Dzisiaj żyje już wielu ludzi, którzy widzą swoje myśli tym wewnętrznym okiem, są w stanie je obserwować, jak przedmioty pojawiające się w umyśle, duch ich pozostaje spokojny i niezmienny, a myśli płyną w nim jak obłoki po niebie. Niemniej jest jeszcze więcej tych, którzy nie mając jeszcze wewnętrznego pokoju Chrystusowego, żyją na powierzchni swoich myśli, które przemijają, a oni wraz z nimi. Żyją utożsamieni z myślą, swym małym ego i nie potrafią wzbić się ponad nią w swym własnym wnętrzu, gdyż jest tam jeszcze zbyt ciasno: *„Za ciasny jest dom duszy mojej, byś do niego mógł wstąpić; rozszerz go!” (str. 4).*

Augustyn widział głęboki sens w rytuałach, które jego zdaniem wyrwały wielu ludzi z ciemności i skierowały

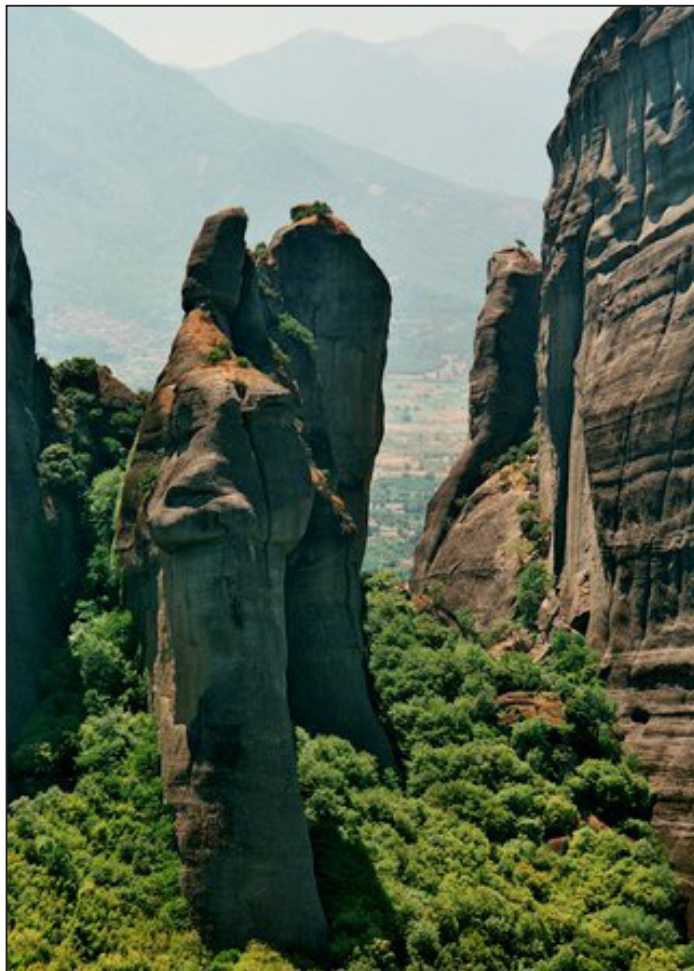
na właściwą drogę, a także w rozważaniach nad słowem pisanym. Niemniej najważniejszym dla niego było osobiste zjednoczenie się z Bogiem - osobiste wejście w tą duchową rzeczywistość. Dopóki to jednak nie nastąpi, to musimy jeszcze o tym mówić w głosach cielesnych:

*„Przyczyną zaś, która sprawia, że musimy wypowiadać to w głosach cielesnych, jest otchłań doczesnego świata i ślepotą ciała, z powodu której nie możemy widzieć myśli, lecz musimy one rozbrzmiewać nam w uszach w postaci dźwięków” ( str. 300).*

We wnętrzu naszym istnieje więc odrębna przestrzeń duchowa. Zaczyna ona swój początek ponad naszą myślą. Ta duchowa odrębność to jedno, niepodzielone królestwo Ducha, w którego głębinach odnajdujemy odwieczny pokój, dom naszego Ojca, gdzie niepodzielnie panują Ojciec, Syn i Duch św. Wielu z tych, którzy dostąpili tej łaski nawet nie ma o tym pojęcia..., może na tym właśnie polega sekret królestwa, życie w pierwotnej niewinności objawionej tylko prostaczkom?

W tym miejscu chciałbym powrócić do wspomnianych wyżej trzech stanów, jakie występują z ową odrębnością. Jak pisze autor Wyznań, ci którzy są w stanie skupić się

fot. Wojtek Karczmarzyk



w sobie, i powiedzieć coś na temat tych zjawisk, mają już w sobie początek tej przestrzeni duchowej i niech sądzą, że odkryli tajemnice bytu:

*„Kto zdoła pojąć Tróję Wszemmocną? Czy jest taki, kto by nie mówił o Niej, a jednak czy mówiąc naprawdę o Niej mówi? Rzadko trafia się dusza, która mówiąc o Niej wie, o czym mówi! Spierają się i walczą o Nią, a tymczasem nikt nie może widzieć jej w niepokoju. Chciałbym, by ludzie zastanowili się nad trzema następującymi stanami, które są w nich samych. Są one czymś zupełnie innym niż ta trójca, lecz podaję je jako przykład, aby na nich mogli ćwiczyć się i doświadczyć jak daleko zaszli. Mam zaś na myśli te trzy rzeczy: byt, poznanie i chcenie. Jestem bowiem, wiem i chcę; jestem znający i chcący; wiem, że jestem i chcę; chcę być i wiedzieć. Niech więc kto może, zobaczy, jak nierozdzielne życie przenika te trzy stany, jest to jedno życie, jedna myśl, jeden byt; a także jaka jest między nimi odrębność, która nie wprowadzając rozdziału jest jednak odrębnością. Niech zobaczy. Stoi przecież wobec samego siebie. Niech się skupi sam w sobie, niech zobaczy i powie mi. Lecz jeśli uda mu się odkryć coś w zakresie tych zjawisk i wypowiedzieć, to niech sądzi, że odkrył już tajemnice tamtego bytu, który jako niezmienny stoi ponad bytem ludzkim, łącząc niezmienną istnienia, wiedzy i woli” ( str. 283-284).*

## **Teraźniejszość - widzenie bezpośrednie**

Widzenie bezpośrednie, to czas terażniejszy, który jest jedynym istniejącym czasem według Augustyna. Czas terażniejszy, chwila obecna, to jedyna rzecz, której możemy być pewni, że istnieje naprawdę.

*„To zaś, co teraz jest jasne i oczywiste, nie jest przyszłe ani przeszłe. Dlatego też niewłaściwie się mówi: Są trzy czasy: przeszły, terażniejszy i przyszły, lecz właściwiej należałoby mówić: Są trzy czasy: terażniejszy przeszłego, terażniejszy terażniejszego, terażniejszy przyszłego. Te trzy bowiem są w duszy i gdzie indziej ich nie widzę; Teraźniejszy przeszłego to pamięć; terażniejszy terażniejszego - bezpośrednie widzenie; terażniejszy przyszłego – oczekiwanie” (str.238-239).*

To jedyne co nie przemija, jest zawsze obecne od początku istnienia świata, aż po jego koniec, to ciągle istniejąca chwila obecna, w której to co przyszłe, przechodzi w przeszłe, to doświadczenie braku czasu - wieczność:

*„Jeśli można sobie wyobrazić okres czasu, nie dający się już podzielić na żadne cząstki, choćby najdrobniejsze, to jest właśnie jedyny czas, który się może nazwać terażniejszym; tak jednak nagle przechodzi z przyszłego w przeszły, że nie ma tu okresu czasu” ( str. 235-236).*

W tej chwili obecnej czasu teraźniejszego, który istnieje dziś w naszym wnętrzu, doświadczamy niezmienności ducha Bożego, który zawsze jest ten sam:

*„Ty zaś jesteś ten sam i lata Twoje nie ustaną. Lata Twoje nie idą ani przychodzą; nasze zaś i przychodzą, aby przyszły wszystkie. Lata twoje stoją wszystkie równocześnie, (...) Lata Twoje to Jeden dzień, a dzień Twój nie jest co dzień, lecz dziś, bo dzisiejszy dzień nie ustępuje przed jutrzejszym. Nie nastąpił bowiem po wczorajszym. Dzisiejszy dzień Twój, to wieczność; to też zrodziłeś Współwiecznego, któremu rzekłeś: Jam ciebie dziś zrodził” (str. 233).*

Doświadczenie to otwiera się przed nami dopiero wtedy, kiedy naprawdę zaczynamy sobie zadawać pytanie „gdzie jest Bóg twój” (str. 255). Powoli otwieramy wewnętrzne oko mądrości, kiedy w końcu zmęczeni poszukiwaniem, potrafimy się zatrzymać, wyciszyć rozproszony umysł, który błąkał się w tym co przeszłe i przyszłe i w chwili obecnej uchwycić to, co nie przemijalne w sercu nas samych:

*„(...) lecz serce ich, które jest marne błąka się jeszcze w przeszłych i przyszłych ruchach rzeczy i jeszcze dotąd ulega złudzeniom, kto je zatrzyma w ruchu, aby na chwilę stanęło i uchwyciło przez chwilę blask zawsze stojącej wieczności (...). Któż zatrzyma serce człowieka, by stanęło i zobaczyło, w jaki sposób wieczność, która nie ma przyszłości, stojąc dyktuje czasy przeszłe i przyszłe” (str.231-232).*

Zatrzymując się w teraźniejszości, zatrzymujemy się bowiem w samym początku istnienia, w samym Rozumie Boga, który jest jego słowem. To zatrzymanie, ustanie w naszym wnętrzu to uważne słuchanie Jego wiecznego głosu, który przemawia odwiecznie do każdego, kto szczerze szuka i w końcu znajduje go we własnym wnętrzu. W tym właśnie wnętrzu uczy nas Jedyne prawdziwy nauczyciel, którym jest sam Chrystus, który jest współwieczny z Ojcem i z Nim istnieje przez wszystkie czasy:

*„Tym rozumem jest Słowo Twoje, które jest także początkiem, ponieważ także mówi do nas. Powiedziało to w Ewangelii głosem cielesnym, którego głos dotarł do uszu ludzi od zewnątrz, aby w to uwierzyli, szukali tego wewnątrz i znaleźli w wiecznej Prawdzie, gdzie wszystkich uczniów uczy Dobry i Jedyne Nauczyciel” (str. 230).*

Zatrzymujemy się w Bogu poprzez to co wieczne i teraźniejsze zarazem, a teraźniejsze, jak pisze Augustyn jest nasze skupienie uwagi:

*„Teraźniejsze jednak jest moje skupienie uwagi, przez które przeszłość przechodzi w przyszłość” (str.246).*

Dalej czytamy, że nie wystarczy się zatrzymać tylko na chwilę, bo doświadczenie Boga to nie tylko chwilowy stan umysłu, chwilowa ekstaza nadmysłowego poznania, ale ciągle, niezmiennie doświadczenie Jego Obecności:

*„Zatrzymam się i utrwale w Tobie, w mej przyczynie i wzorze, w prawdzie Twojej (...).” (str. 247).*



fot. Wojtek Karczarzyk

Utrwalenie, to trwanie w ciągłym skupieniu uwagi, w tym co niezmiennie, w tym co jako jedyne trwa niezmiennie:

*„Jednak trwa skupienie uwagi, przez które to co ma być, spieszenie przechodzi w nieobecność” (str. 246).*

W ciągłym skupieniu uwagi, w tym co niezmiennie, dokonuje się powoli nasze zjednoczenie. Z rozproszenia i wielości, jaką byliśmy do tej pory wnikamy w Jednego Ducha. Nie szarpią już naszym wnętrzem zewnętrzne przemiany i mnogość myśli, bo wpłynęliśmy w Jego głębinę, gdzie rozkoszujemy się wiecznością:

*„(...) bo oto życie moje jest rozerwane, a prawica Twoja ujęła mnie, w Panu moim, Synu Człowieczym, Pośredniku między Tobą jedynym a nami, którzy jesteśmy wielością, rozproszoną na wiele stron, przez wiele rzeczy. Przez niego mamy się uchwycić tego, w co zostałem uchwycony i mam się skupić z rozproszenia mych dawnych dni, a zapomniawszy o przeszłości dążyć za jednym nie rozprasając sił na to, co przyjdzie i przejdzie, lecz kierując je z napięciem ku temu, co jest przede mną. Nie w rozproszeniu, lecz w skupieniu zdążam do osiągnięcia palmy powołania ku wyższemu życiu, gdzie będę słyszał głos chwały i patrzył na rozkosz Twoją, nie przychodzącą i nie przemijającą. Teraz zaś lata moje płyną wśród jęków, a Ty Pocięcho moja, Panie, Ojciec mój, jesteś wieczny; ja*

zaś stałem się łupem czasów, których początek jest mi nieznanym, a niespokojne przemiany rozszarpują moje myśli, samo wewnątrz mej duszy, dopóki oczyszczony i wybielony ogniem miłości Twojej nie wpłynę do Ciebie" (str. 247).

## Jedność- dom Ojca

„(...) ci, co są jednego ducha, w jednym mieszkają domu(...)” (str. 166).

„Czyż zdołacie zaprzeczyć, że jest jakieś wyższe stworzenie, tak czystą miłością złączone z Bogiem prawdziwym i prawdziwie wiecznym, że chociaż nie jest mu współ-wieczne, nie odrywa się od Niego, by spłynąć w zmienny bieg czasów, lecz w najprawdziwszym oglądaniu Jego samego spokój znajduje? Kochany bowiem przez nie w tej mierze, jaką Ty, Boże, nakazujesz objawiasz mu się i wystarczasz mu; dlatego to nie odstępujesz od Ciebie ani od siebie. Ten to jest dom Boga” (str. 258-259).

Jak przeczytamy u innych mistrzów życia duchowego - nie od razu wchodzimy do domu tego na stałe. Czasami możemy tylko dojrzeć z oddali ziemię obiecaną, ale wcale do niej nie wejść. Jest to zależne od tego, jak często się kierujemy w stronę tego co wieczne, jak często spożywamy ten chleb z nieba, by w końcu ulec całkowitej przemianie. Ja - duch, nie potrafi bowiem jeszcze w początku podróży, trwać w ciągłym skupieniu uwagi, tak by być całkowicie obecnym w każdej chwili życia. Początkowo są to tylko krótkie przebłyki, a później coraz dłuższe chwile bycia. Stopniowo rozbijamy zasłonę iluzji bycia odrębną jednostką, która ciągle wyznacza wokół siebie granice swego istnienia i broni ich z całych sił. Wznosimy się ponad naszą przynależność etniczną, płeć, czy pozycję społeczną: „(...) w twej duchowej łasce, w której nie ma męzczyzny i niewiasty, jeśli wziąć pod uwagę płeć według ciała, ponieważ nie ma tu ani Żyda, ani Greka, ani niewolnika, ani wolnego” ( str. 299). Wznosimy się ponad to, co pamiętamy o sobie samych, ponad myśli, emocje, które jak dzięki zwierzęta w naszej duszy stają się coraz łagodniejsze, spoczywając obok siebie w obliczu Jednego Pana. Stajemy się tacy, jacy byliśmy zanim ukształtowało się nasze ego, jakimi byliśmy jeszcze w łonie matki, a nawet przed narodzinami, przed wszystkimi czasami. Stajemy się Jednym, wstępujemy do królestwa niebieskiego - Domu Ojca.

„Bądźcie - mówi Apostoł - jako ja, ponieważ i ja jestem takim, jak wy. Tak więc i dzikie zwierzęta będą w duszy żyjącej dobre i łagodnie działające. Taki bowiem dałeś rozkaz: W cichości spełniaj dzieła swoje, a będą cię kochali wszyscy ludzie . I bydłota dobre nie będą odczuwały rozkoszy w nasyceniu, a niedostatku w głodzie, węże zaś nie będą szkodzić, lecz całą chytrąść zużytkują na obronę i tylko w takim stopniu będą badać świat doczesny, aby im to ba-

danie wystarczyło do zrozumienia i oglądania wieczności za pośrednictwem rzeczy stworzonych” (str. 297).

Trwając niezmiennie w duchu, który nas nieustannie odnawia, mieszkamy w królestwie niebieskim, nie potrzebujemy już innego nauczyciela, gdyż to tu jesteśmy z Bogiem „twarzą w twarz” (str. 257):

„Gdy słyszę Boże moje słowa Twego pisma: Na początku stworzył Bóg niebo i ziemię (...), to czuję, że słowa te odnoszą się do tamtego nieba nad niebiosami, nieba duchowego, gdzie umysł poznaje wszystko równocześnie, nie po części, nie w zagadce, nie przez zwierciadło lecz w całości, w pełnej oczywistości, twarzą w twarz” (str. 257).

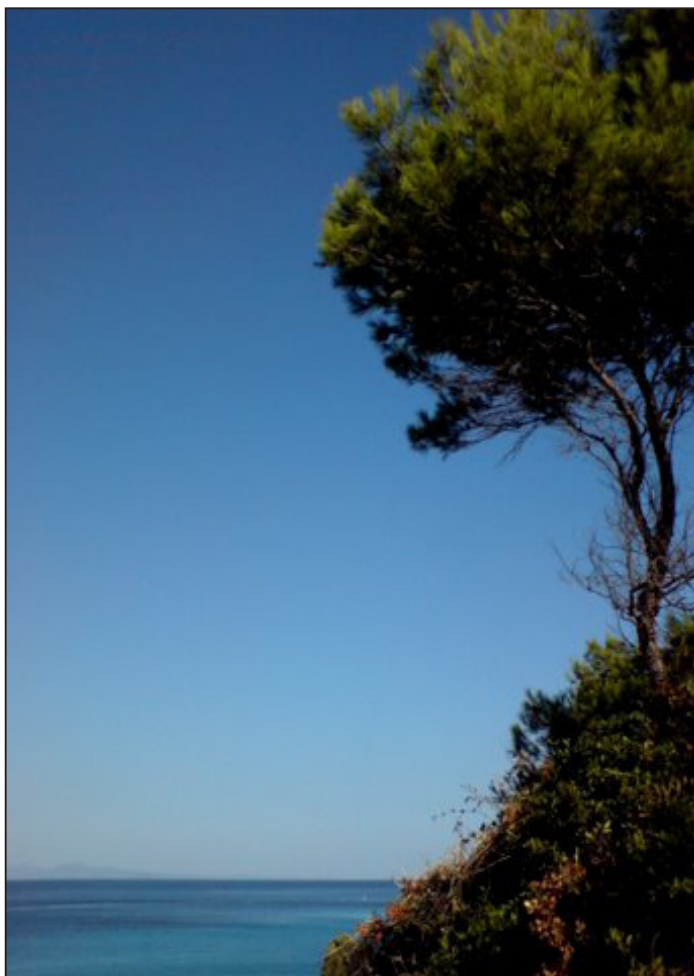
Tą naturę ducha, niebo duchowe, którą doświadczamy w miarę jak się wznosimy w naszej wewnętrznej podróży Augustyn nazywa też wyższym stworzeniem, czystym rozumem:

„Bez wątplenia bowiem niebo nieba, które jest czystym rozumem, jakkolwiek jednak nie współwiecznym Tobie, Trójco, to jednak uczestniczącym w Twojej wieczności. Stworzenie to z powodu słodyczy oglądania Ciebie, dającej niewymowne szczęście, trzyma na silnej wodzy zmienność swoją i trwając przy Tobie bez upadku od początku swego istnienia, wznosi się ponad wszelkie zmienne koleje czasów” (str. 253).

„O, jeśli jest takie stworzenie, jakże jest szczęśliwe - Ty wiecznie w nim mieszkasz i oświecasz je wiecznie! I nie widzę niczego innego co bym z większym upodobaniem mógł nazwać niebem nad niebiosami dla Pana, nad Twój dom, oglądający wiecznie radość Twoją, bez najmniejszej potrzeby zbaczania do czegoś innego; nad te czystą myśl, zjednoczoną w najwyższej zgodzie stałym pokojem świętych duchów, obywateli miasta Twojego w niebiosach, ponad niebiosami, jakie postrzegamy okiem. Niechaj one pozwolą zrozumieć to duszy, która jest zdolna do tego” (str. 255).

Doświadczenie ducha, o jakim mówi tu Augustyn, na którego wyżyny wznosi się dusza, to doświadczenie, które trwa nawet gdy śpimy i śnimy, mimo że jest stałe, niezmiennie i jest odwiecznie istniejącą radością, nie jest jednak współwieczne z Bogiem. Musi bowiem zamilknąć w nas wszystko co zostało stworzone. Nie tylko myśl, zjawy wyobraźni, sny, ale nawet sama dusza, a w niej niebios, które zostały stworzone w Bogu. Wtedy to dopiero wzniesiliśmy się do bytu samoistnego, który trwa na wieki, sam z siebie. Tak Augustyn przedstawia w wielkim skrócie całą podróż – posłuchajcie, a słuchając zobaczcie czy przypadkiem nie słyszycie już tego w sobie. Nie uchem zewnętrznym, ale wewnętrznym, ta chwila może być dla was łaską, której każdemu życzyć z całego serca:

„Wtedy wznosząc się coraz płomienniejszym uczuciem do Bytu samoistnego, przeszliśmy stopniowo wszystkie



fot. Wojtek Karczmarzyk

*twory cielesne aż do samego nieba (...). I w zachwycie Twych dzieł nasze myśli wznosiły się wyżej, w świat wewnętrzny i doszliśmy do naszego umysłu, i podążyliśmy dalej, aby dotrzeć do krainy niewyczerpanej obfitości, gdzie na wieki pasiesz Izraela paszą prawdy i gdzie życie jest mądrością, przez którą staje się wszystko, co było i co będzie, a ona sama nie staje się, lecz tak jest, jak była i tak będzie zawsze. A raczej nie ma w jej istnieniu przeszłości i przyszłości, lecz wieczna terażniejszość, ponieważ trwa ona wiecznie, to zaś co przeminęło, i to co nadejdzie, nie jest wieczne. (...) Bo cóż podobne jest Słowu Twojemu, naszemu Panu, które trwa w sobie nie starzejąc się i wszystko odnawia?*

*Mówiliśmy zatem - Gdyby tak dla kogoś zamilkły głosy ciała, gdyby zamilkły obrazy ziemi, wody i powietrza, gdyby zamilkły niebiosy, gdyby zamilkła sama dusza i nie myśląc o sobie wyszła poza siebie, gdyby zamilkły sny i zjawy wyobraźni, wszelka mowa i wszelkie znaki, i gdyby dla kogoś w ogóle zamilkło wszystko co w swym istnieniu jest przemijające! (...) Gdyby tak, powiedziawszy to, zamilkły już, ponieważ nastawiły ucho na głos Tego, który je stworzył i, gdyby tylko On jeden przemó-*

*wił nie przez nie, lecz Sam od siebie, by słowo Jego nie docierało do naszych uszu w cielesnej mowie człowieka ani w głosie anioła, ani w szumie obłoku, ani w tajemniczych przypowieściach, lecz byśmy Tego, którego szukamy z miłością, usłyszeli wprost bez ich pomocy, tak jak w tej chwili natężając wszystkie siły, dosięgnęliśmy błyskawiczną myślą wiecznej trwającej ponad wszystkim Mądrości. Gdyby ten stan trwał dalej i gdyby zostały usunięte wszystkie widzenia daleko niższego rodzaju, a to jedno porwało, pochłonęło swego widza i pogrążyło go w wiecznej radości tak, że życie wiekuiste było by takie jaka była owa chwila nadzmysłowego poznania, do którego wzdychaliśmy, czyż nie byłoby to spełnienie słów: Wnijdź do wesela Pana Twego" (str. 171-172).*

Jeśli nastał już dla nas ten czas, w naszej ziemskiej wędrówce, gdzie każdego dnia wołamy: Gdzie jest Bóg twój? I pragniemy zamieszkać w domu Ojca „po wszystkie dni życia swego!” (str. 255), to zatrzymajmy się i „wzniesmy się na wysokości zachwycającej kontemplacji Słowa Żywota” (str. 290-291). Odpocznijmy w Panu i ukojmy w Nim nasze serce:

*„Wtedy bowiem tak odpoczniesz w nas, jak teraz w nas działał; i nasz odpoczynek będzie Twoim odpoczynkiem, jak Twoje są dzieła które my wykonujemy. Ty zaś Panie, zawsze działał i zawsze odpoczywał (...).” (str. 311).*

Wojtek Karczmarzyk  
oblat benedyktyński WCCM, Kraków

„Wyznania” – Św. Augustyn, Wydawca De Agostini we współpracy z Altaja - Arcydzieła Wielkich Myślicieli. Opracowanie na podstawie wydania Instytutu Wydawniczego „PAX”, Warszawa 1954r.

**WOJTEK KARCZMARZYK** Wojtek medytuje od ponad 10 lat. Będąc nastolatkiem po raz pierwszy zetknął się z medytacją na treningach karate. Wówczas przeczytał książkę o medytacji, która nie była związana z żadną tradycją religijną. Od tego momentu rozpoczął duchowe poszukiwania, które wywarły ogromny wpływ na jego życie codzienne. Pierwszym tego wyrazem było napisanie pracy magisterskiej na AWF w Krakowie na temat Typów osobowości młodzieży szkolnej i ich zdolności do ciągłości uwagi i spostrzegania. W 2004 r. wyjechał do Anglii, gdzie poznał o. L. Freemana. Tam w ramach obłacji benedyktyńskiej spędził rok w Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie. Brał udział w kursie: „Korzenie mistyki chrześcijańskiej”, który stał się inspiracją do niniejszego artykułu.

## Nauczycielu dobry, co mam czynić? (Mk 10,17)

**Z**namy odpowiedź. Zazwyczaj na niej się skupiamy i nasze myśli stają się bezsilne wobec faktu naszej grzeszności. To zamyka pole postrzegania tego pytania, jednoznacznie określając, co należy czynić. Nie chcę oczywiście zaprzeczyć Prawdzie, która ma się objawić w uczynkach. Chciałbym za to spróbować spojrzeć na to pytanie z dystansu – co mówi nam samo pytanie?

Czy przypadkiem nie zakłada ono automatycznie jakiejś naszej aktywności potrzebnej do zbawienia? Oczywiście, uczynki są ważne. Bardzo często jednak omija się warunek dobrych uczynków – własną podmiotowość, umiejętność „bycia”, a dopiero jako wartości dodane wszystkie inne czasowniki. Wszystko zaczyna się od prostego bycia, tylko ono jest prawdziwym pójściem za Jezusem. Myślę, że to miał na myśli nasz Pan, gdy mówił o sprzedaży wszystkich posiadłości i rozdaniu ubogim. Potem, można podkreślić, że dopiero potem trzeba przyjść do Niego i iść za Nim. Nic nie można ze sobą zabrać w drogę do Pana – nic nie będzie nam potrzebne. Także nasze myślenie, że coś „musimy” uczynić. To też jest w jakiejś mierze przejaw pychy. Wszystko, co dostajemy jest łaską Miłości Boga, wszystkie nasze uczynki też. Podobnie myślał św. Benedykt, gdy uczył swych uczniów, by gdy chcą uczynić coś dobrego, najpierw pomodlili się, aby Bóg sam doprowadził ich zamiar do końca.

Nie inaczej jest z drogą modlitwy. Jest ona łaską i nic własnymi siłami nie możemy uczynić, aby była bardziej owocna, w naszej ocenie lepsza czy dająca nam więcej. Można powiedzieć, że jedynym co naprawdę możemy „zrobić”, przy całej ograniczoności tego słowa, jest po prostu „być”.

W dzisiejszym świecie, nastawionym na sukces i rezultat za wszelką cenę, ograniczenie siebie do tak prostej czynności wydaje się dla wielu absurdalne lub niewykonalne. Ale to właśnie prostota i pokora pozwalają mniej uwagi poświęcać nam samym, ufając całkowicie Temu, który jest. Trzeba się wyzbyć wszystkiego, nawet myśli o tym, że ... mamy się czegoś wyzbyć. Bycie w swym pięknie i ewangelicznej prostocie wymyka się wszelkim słowom, gdy próbujemy je uchwycić, natychmiast nam się wymyka. Gdy tylko chcemy coś osiągnąć, tracimy to.

A źródło modlitwy jest niewyczerpane – z zastrzeżeniem, że nie możemy wziąć nic na zapas. Tylko tu i teraz.

Michał Druś, WCCM, Warszawa

## Owoc Bożej Miłości

**Jestem już po drugiej chemii. Pierwsze dwa dni były nienajgorsze. Trzeci i czwarty to reakcja na chemię. Jestem słaba, nasilają się nudności. Nieprzyjemny to stan. Dużo spałam i rozmyślałam o miłości w moim życiu.** O różnych jej formach. O miłości do rodziców, do brata, do przyjaciół, do mężczyzn i do ludzi. Poczułam, jak miłość do ludzi jest trudna. Ile w niej zawirowań, bólu, niepewności, a nawet nienawiści. Wiele razy doświadczam tego stanu. Bardzo bałam się okazywać drugim swoje uczucia. Jak trudno powiedzieć kocham i to każdemu. Najprościej ukochanemu, ale potem zaczyna to uczucie wirować i zmieniać swoje emocjonalne znaczenie. Miłość to boskie uczucie i jednoczące wszystkich na ziemi. Złość, nienawiść dzieli, a przecież mamy być jednością w boskim strumieniu wiecznej miłości.

**Medytacja zbliża nas do Boskiej miłości. W czasie jej trwania nasze ego rozpada się i pojawiają się przestrzenie wiecznej Boskości.** Słowa w Ewangelii mówią o tym, że Pan Jezus uzdrowił świekrę Piotra. „Słońce zachodziło, i ci, którzy mieli przyjaciół dotkniętych chorobą, przynosili ich do Niego, a On na każdego z nich kładł ręce” (Łk 4,40). Osobiste, indywidualne zajęcie się każdym. To osobiste zajęcie się jest nadzieją i wzmocnieniem dla naszego ducha. Bóg osobiście się mną interesuje, niezależnie od mej słabości, niezależnie od moich ograniczeń. Medytacja chrześcijańska jest prastarym, a zarazem współczesnym ruchem ukazującym, że w Sercu Jezusa odkrywamy tajemnicę miłości Bożej.

**Czytałam wczoraj książkę „W poszukiwaniu Boga”** Georga Basila Hume’a, benedyktyna: „Niezmiernie ważne jest współczucie każdemu człowiekowi Wspólnoty i troszczenie się o niego. Bez znaczenia są podziały, różnice praktyk i ideologii, liczy się, aby istniała rzeczywista miłość chrześcijańska, zainteresowania, troska jeden o drugiego[...].”

**Medytując można bezpośrednio doświadczyć miłości Boga. Poczucie jego siły i potęgę.** Od kiedy mam pełną świadomość, że Jezus mnie kocha bezinteresownie, nie boję się też kochać ludzi i całego świata. Mówienie zaś otwarcie o swoich uczuciach nie stanowi już problemu. Samą istotę miłości udało mi się zhierarchizować na najwyższym miejscu w kategoriach wartości tak, że nie obawiam się, iż kogoś zranię, wejdę w jego granicę i zadam mu ból. To właśnie jest owocem medytacji: jedność bez granic.

Ola  
18.07.2008 r.



# szkoła medytacji



## PROGRAM SZKOŁY 1 - 3 MAJA 2009:

### Piątek

- 14.00 - 16.00** Rejestracja uczestników
- 16.00 - 16.15** Powitanie i medytacja
- 16.15 - 16.55** Wprowadzenie w dni skupienia
- 17.00 - 17.25** Medytacja
- 17.30 - 18.30** Kolacja
- 19.00 - 20.00** Konferencja (1)
- 20.00 - 20.15** Przerwa
- 20.20 - 21.00** Dyskusja i ćwiczenia przygotowujące ciało do wieczornej medytacji
- 21.05 - 22.00** Modlitwa wieczorna i medytacja  
*(Zachowanie milczenia do obiadu w sobotę)*

### Sobota

- 06.45 - 07.30** Modlitwa poranna i medytacja
- 07.30 - 08.30** Śniadanie
- 09.00 - 10:00** Ćwiczenia ciała i ruch
- 10.00 - 10.10** Przerwa
- 10.15 - 11.30** Konferencja (2)
- 11.30 - 12.00** Przerwa
- 12.00 - 12.45** Południowa modlitwa i medytacja
- 13.00 - 14.00** Obiad
- 14.00 - 15.25** Czas milczenia i odosobnienia
- 15.30 - 17.15** Ćwiczenia ciała i ruch. Pytania i dyskusja.
- 17.30 - 18.30** Kolacja
- 18.30 - 19.30** Czas milczenia i odosobnienia
- 19.30 - 21.00** Konferencja (3)
- 21.15 - 22.00** Msza święta z medytacją, o. Jacek Bolewski SJ  
*(Zachowanie milczenia do śniadania)*

### Niedziela

- 06.45 - 07.30** Modlitwa poranna i medytacja
- 07.30 - 08.30** Śniadanie
- 09.00 - 10.00** Ćwiczenia ciała i ruch
- 10.00 - 10.10** Przerwa
- 10.10 - 11:30** Konferencja (4) i dyskusja
- 11.30 - 12.00** Przerwa
- 12.00 - 12.45** Modlitwa południowa i medytacja  
Pożegnanie
- 13.00 - 14.00** Obiad

*Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w programie*





**GIOVANNI FELICIONI**, Giovanni jest oblatem benedyktyńskim i członkiem założycielem Rady Naczelnej Światowej Wspólnoty WCCM. Od 15 lat praktykuje w Rolf Movement Practitioner. Ma własną praktykę w Londynie i jest też nauczycielem jogi. Podczas corocznych dni skupienia, seminariów Johna Maina i innych spotkań organizowanych przez WCCM zapoznaje uczestników z tajnikami pracy z ciałem. Jego głęboki szacunek dla ciała wnosi nowy wymiar w podróż kontemplacyjną i modlitwę medytacyjną uczestników.

## NOWE WINO W NOWE BUKŁAKI

Gdy rozpoczynamy medytować zauważamy, że Medytacja zabiera nas w podróż do naszego ciała, bardziej niż w podróż ku oświeceniu. Z pewnością jest to szczególnie ważne odkrycie dla chrześcijan, bo Tajemnica Wcielenia Jezusa Chrystusa jest sednem naszej wiary.

Wiele ewangelicznych przypowieści opowiada o tym, że nowa treść potrzebuje nowego naczynia. Dobra Nowina i sposób, w jaki zmienia ona nasze serca i umysły, musi zostać przechowana na nowo, w każdej z rzeczywistości, w które się Ona wciela: w naszych ciałach, odruchach, w słowach, działaniu i percepcji. W całym świecie wokół nas.

I tak ilekroć siadamy do Medytacji z wolna i łagodnie uczymy się, bez odrzucania niczego, ze szczyptą humoru i z lepszym zrozumieniem, wlewać nowe wino naszego kontemplatywnego przebudzenia do nowych bukłaków naszych ciał, relacji i życia.

W ciszy, spoczynku i samoodkrywaniu, podczas majowych dni skupienia w Warszawie, okresy Medytacji będą przeplatane sesjami praktycznymi, które pozwolą uczestnikom odkryć i poczuć ruch, rozbudzić percepcję dzięki ćwiczeniom ciała. Będzie czas na konferencje, czas na refleksję i czas indywidualnych rozmów.

Przyjrzymy się ewangelicznym przypowieściom.. Opowieściom z naszej Świętej Księgi, którą zwiemy Biblią i opowieściom z innej świętej księgi, którą zwiemy Ciałem. Przypowieściom, które opowiedzą nam o relacji między winem i bukłakiem, o skarbach w roli, lampach co się wypaliły, sandałach na drogę, dzbanach wody do mycia stóp, flakonikach pełnych kosztownych olejków do włosów....

Może też uda nam się nieco doświadczyć, co to znaczy poczuć dotyk siostry i brata stojących obok i jak taki dotyk może uczynić z nas nowy bukłak na nowe wino kontemplacji. W końcu zastanowimy się nad tym, jaką sylwetkę mógł mieć Jezus? Jak mógł się poruszać? Jak na nas patrzeć i co w nas widzieć?

Medytacja, lectio, ruch, dotyk, oddech i uśmiech będą praktykami w ciągu tych dwóch dni Szkoły Medytacji. No i oczywiście wzajemne dzielenie się i uczenie od siebie w miarę, jak będzie stawało się coraz wyraźniejsze, że Medytacja, tak jak przesłanie Ewangelii, to podróż ku wcieleniu.

Giovanni Felicioni

## SEMINARIUM JOHNA MAINA 2009

**Temat: Kiedy Bóg znika**

**Data: 27-30 sierpnia 2009**

**Miejsce: Londyn**

**Zaproszony gość: Robert Kennedy SJ**

Zapraszamy na Seminarium Johna Maina w Sarasocie na Florydzie w USA. Seminarium poprowadzi jezuita Robert Kennedy. Ojciec Kennedy poprzez swą praktykę zen dobrze rozumiał to niebezpieczeństwo – jak i postrzeganie Boga poza obrazami i wyobrażeniami. Regularnie prowadzi całotygodniowe i weekendowe sesje medytacji zen w Stanach Zjednoczonych, Meksyku i Irlandii. Jego głęboka wiedza i szacunek dla buddyzmu, połączona z wypełnianiem zakonnego powołania jezuita, czynią zeń niezastąpionego orędownika szczerego dialogu międzyreligijnego. Wieloletnie doświadczenie ojca Kennedy'ego w nauczaniu medytacji wśród chrześcijan wyposażyło go w głębokie zrozumienie głodu Boga u współczesnego człowieka. W atmosferze modlitwy, cichej medytacji, odczytów i otwartej rozmowy ojciec Robert poprowadzi nas po tych pasjonujących obszarach, gdzie buddyzm spotyka się z chrześcijaństwem. Seminarium zostanie poprzedzone rekolekcjami medytacyjnymi pod przewodnictwem ojca Laurence'a Freemana OSB od 24 do 27 sierpnia 2009 r. Pełna informacja dotycząca tych dwóch wydarzeń na <http://www.jms09.com/>  
*Zgłoszenia również po polsku przyjmuje Łukasz Gruszka [lukaszgruszka@gmail.com](mailto:lukaszgruszka@gmail.com)*

**ROBERT KENNEDY**, jezuita, mistrz zen, pisarz i profesor teologii.

Autor *Zen Spirit*, *Christian Spirit* (Duch zenu, duch chrześcijański) i *Zen Gifts to Christians* (Dary zenu dla chrześcijan). Jest praktykującym psychoterapeutą w Nowym Jorku i przedstawicielem Institute for Spiritual Consciousness in Politics w Organizacji Narodów Zjednoczonych. .

# Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

Wybierz miejsce ciche i spokojne.

Usiądź wygodnie na krześle, stołku  
lub poduszce medytacyjnej.

Wyprostuj kręgosłup.  
Przymknij lekko oczy.

Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe.  
Oddychaj naturalnie i spokojnie.  
Pozostań w stanie koncentracji i relaksu.

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

**MARANATHA**

*Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!*

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



fot. wccm.pl

## Literatura:

**JAN KASJAN** *Rozmowy o modlitwie*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2003, **JOHN MAIN OSB** *Chrześcijańska medytacja*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec 1992; Zysk i Ska, Poznań 1995, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowe teraz*, WAM, Kraków 1997, **JOHN MAIN OSB** *Chrystusowa obecność*, WAM, Kraków 1998, **JOHN MAIN OSB** *Głos ciszy*, Ethos, Warszawa 1997, **JOHN MAIN OSB** *Radość trwania*, SALWATOR, Kraków 2004, **JOHN MAIN OSB** *Ścieżka medytacji*, WAM, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB (JAN M. BEREZA OSB)** *Praktyka medytacji chrześcijańskiej*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2004, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, Esprit, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Pielgrzymka wewnętrzna*, Wydawnictwo Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Jezus – wewnętrzny Nauczyciel*, Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** *Drogocenna perła*, Homini, Kraków 2007, **DALAJLAMA, LAURENCE FREEMAN**, *Dobre serce*, Wydawnictwo Santorski & Co., Warszawa 2008

# ŚWIATOWA WSPÓLNOTA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Medytacja tworzy wspólnotę.

Odkąd John Main założył w 1975 roku Centrum Medytacji Chrześcijańskiej, na całym świecie rozrasta się społeczność osób medytujących. Osoby te spotykają się na cotygodniowych spotkaniach w grupach. Obecność na spotkaniu grupy stanowi wsparcie i zachętę do kontynuowania codziennej praktyki medytacji. Grupy spotykają się w domach, budynkach parafialnych, więzieniach, firmach, wspólnotach, a nawet ministerstwach. Zaczynają spotkanie krótkim czytaniem o medytacji, najczęściej wybranym z konferencji Johna Maina. Medytacja trwa pół godziny, a po medytacji przewidziany jest czas na dyskusję. Grupy są ze swej istoty ekumeniczne i otwarte na wszystkie osoby szczerze poszukujące doświadczenia modlitwy w ciszy.

Rozsiane po całym świecie dwadzieścia pięć centrów medytacji chrześcijańskiej, z których część ma stałą siedzibę, a inne znajdują się w domach prywatnych, zajmuje się przekazywaniem nauki medytacji w tradycji chrześcijańskiej. Centra te wspierają lokalne grupy, których jest w chwili obecnej ok. 1600 oraz organizują rekolekcje, seminaria i inne spotkania. Mieszczące się w Londynie Międzynarodowe Centrum koordynuje wspólnotę światową i wydaje kwartalnie biuletyn, w którym zamieszczone są nauki duchowe i rozważania; jest on wysyłany z Londynu i rozprowadzany przez ośrodki krajowe wraz z informacjami na temat rekolekcji medytacyjnych i innych spotkań wewnątrz Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Co roku organizowane jest Seminarium Johna Maina. Centrum finansowane jest w całości z datków, w szczególności przez darczyńców projektu Friends Program ([www.friendsinmeditation.com](http://www.friendsinmeditation.com)).

THE WORLD COMMUNITY  
FOR CHRISTIAN MEDITATION

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

The World Community for Christian Meditation  
St. Mark's, Myddelton Square  
London EC1R 1XX

## Kalendarium

### > SZKOŁA MEDYTACJI

**Prowadzący:** Giovanni Felicioni,  
oblat benedyktyński  
WCCM, Londyn

**Temat:** Ciało w modlitwie

**Termin:** 1 – 3 maja 2009

**Miejsce:** Warszawa

Szczegółowe informacje

i zapisy poprzez

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

### > SEMINARIUM JOHNA MAINA

**Temat:** Kiedy Bóg znika

**Termin:** 27 - 30 sierpnia 2009

**Miejsce:** Londyn

**Główny gość:** Robert Kennedy,  
kapłan jezuita i mistrz

zen, autor książek, profesor teologii.

Szczegółowe informacje i zapisy poprzez

[www.jms09.com](http://www.jms09.com)

(informacja wewnątrz numeru)

### > MEDITATIO 2009

**Prowadzący:** o. Laurence Freeman OSB

**Termin:** 23-25 października 2009

**Miejsce:** Wrocław

Szczegółowe informacje i zapisy

wkrótce poprzez

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

*Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w kalendarium.*

# GRUPY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

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

Nowi członkowie mogą przystąpić do grupy w każdym czasie. Doświadczenie pokazuje, że gdy grupa zawiązuje się w nowym miejscu, ludzie, którzy nigdy wcześniej nie medytowali, chętnie do niej przystępują.

Grupy spotykają się w przeróżnych miejscach i o bardzo różnych porach, zarówno w trakcie dnia jak i wieczorami. Obecnie istnieje około 1600 grup rozsiansych po całym świecie w 80 krajach, spotykających się w domach, mieszkaniach, szkołach, kościołach, salach katechetycznych, we wspólnotach religijnych, centrach Medytacji Chrześcijańskiej, kaplicach, na uniwersytetach, w więzieniach, domach pogodnej starości i fabrykach.

Baza grup Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej jest stale aktualizowana. Osobom, które przebywają za granicą chętnie przekażemy kontakt do naszych grup, które są najbliżej ich miejsca zamieszkania bądź do koordynatorów.

Chętnie skontaktujemy osoby mieszkające w jednej miejscowości i pragnące medytować w grupie.



fot. Germanus

## Redakcja:

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski,  
Iza Szczepaniak – Wiecha, Beata Misiewicz (skład),  
Łukasz Gruszka (kontakt z Czytelnikami: redakcja@wccm.pl)  
oraz koordynatorzy grup (patrz: Lista grup)

## BIAŁYSTOK

**Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,**  
tel. 601311135, ekamis@interia.pl  
[www.swmc.alleluja.pl](http://www.swmc.alleluja.pl)  
**czwartek, godz. 19:00**

## CIESZYN

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

## GLIWICE

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

## KATOWICE

**Archidiecezjalny Ośrodek**  
**Duszpasterstwa Akademickiego**  
**ul. Wita Stwosza 16**  
**Kontakt: Joanna Dworok,**  
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl  
**Grzegorz Płonka,**  
tel. 603 240 063, grzegorzplonka@op.pl  
**Grzegorz Zdrzałek,**  
tel. 501 710 650, gzdrzalek@interia.pl  
**piątek, godz. 18:00**

## LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/  
ul. Konstytucyjna 1 D**  
**Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK**  
[boguku@poczta.onet.pl](mailto:boguku@poczta.onet.pl)  
**Ewa Grodecka,** tel. 665 299 112  
[grodecka.ewa@gmail.com](mailto:grodecka.ewa@gmail.com)  
**wtorek, godz. 17:00- 18:00**

## SZCZECIN

**Parafia p.w. św. Jana Ewangelisty**  
**ul. Ducha Św. 9**  
**Kontakt: Izabela Sorokosz,** tel. 504 661 285  
**Artur Bester,** tel. 505 527 741  
**Piotr Ducher,** tel. 604 233 111  
[info@medytacja.szczecin.pl](mailto:info@medytacja.szczecin.pl), [www.medytacja.szczecin.pl](http://www.medytacja.szczecin.pl)  
**piątek i niedziela, godz. 19:00**

## KRAKÓW

**Parafia p.w. św. Tadeusza Judy w Czyżynach**  
**ul. Wężyka 6 (budynek parafialny przy kancelarii)**  
**Kontakt: Wojtek Karczmarzyk,** tel. 512 990 467  
[wkarczmarzyk@gmail.com](mailto:wkarczmarzyk@gmail.com)  
**czwartek, godz. 20:00**

Każdy trzeci czwartek miesiąca medytacja w kościele  
poprzedzona Mszą świętą kontemplatywną o godz. 19:00

## WARSZAWA

**Kościół p.w. św. Franciszka z Asyżu**  
**ul. Strumykowa 25, Tarchomin**  
(sala parafialna po prawej stronie kościoła)  
**Kontakt: Michał Druś**  
tel. 513 13 21 31, [mibeneo@gmail.com](mailto:mibeneo@gmail.com)  
**niedziela, godz. 16:30**

## WARSZAWA

**Kontakt: Maciek Olczyk,**  
tel.: 693 41 41 62, [Maciej.olczyk@SkillsForce.pl](mailto:Maciej.olczyk@SkillsForce.pl)  
**niedziela, godz. 18:00**

## GRUPY Z UDZIAŁEM POLAKÓW ZA GRANICĄ WIELKA BRYTANIA, Londyn

**Kontakt: Łukasz Gruszka,**  
tel. +44 (0) 7851386650, [lukaszgruszka@gmail.com](mailto:lukaszgruszka@gmail.com)  
[www.wccmretreatcentre.org.uk](http://www.wccmretreatcentre.org.uk)  
**pn. – czw. godz. 8:00, 11:40, 19:00**  
**piątek godz. : 8:00, 11:40**

## IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

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