



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 7, CZERWIEC 2009



meditatio
2009

KONTEMPLATYWNE SERCE EWANGELII

Uniwersalne przesłanie Ewangelii oświeca każdy aspekt ludzkiego doświadczenia. Często jednak jest ono interpretowane wykluczająco lub zbyt wąsko – np. tylko w kategoriach nakazów moralnych, a nie w duchu prawdziwie katolickim, czyli inkluzywnie. Podczas trzech dni rekolekcji medytacyjnych ojciec Laurence Freeman naświetli kontemplatywny wymiar Ewangelii i wskaże na jego niezbędność dla pełni chrześcijańskiego życia. Ponowne odzyskiwanie kontemplatywnego wymiaru modlitwy – w praktyce Medytacji Chrześcijańskiej - czyni nas wolnymi, dzięki czemu możemy dostrzec i celebrować pełną moc Jezusa i Jego nauki. W świecie tak rozdartym przez podziały jak nasz, pomaga nam znów stać się w pełni katolikami – tymi, którzy widzą Chrystusa we wszystkim, co się wydarza.

PROWADZĄCY: o. Laurence Freeman OSB, **TERMIN:** 23-25 października 2009,

MIEJSCE: Wrocław, klasztor dominikanów, **ZAPISY:** od 15.08 do 01.10. poprzez www.wccm.pl



fot. Rafał Szczepański

Dearest friends,

Piątek po południu nie wydawał się być najlepszym pomysłem na rozmowę z grupą czternastolatków siedzących na twardych ławkach w barokowej kaplicy w Lizbonie. Bardziej było im w głowie zrzucić mundurki szkolne i pognać w weekendowy czas zabawy. Miałem dobrego tłumacza, ale szybko zauważyłem, że większość z nastolatków dawała sobie dobrze radę i bez niego. Czułem, że mój wykład był nieco przyćmawiony, ale o dziwo podczas medytacji młodzież siedziała cicho i cierpliwie. Kiedy po zakończeniu spotkania poprosiłem o uwagi, wystrzeliła w górę ręka jednego z chłopców, który najpierw grzecznie mi podziękował (coś, co zapewne spotkałoby się z pełną aprobatą jego wychowawcy), po czym skomentował, że medytacja była OK, w przeciwieństwie do mojego wprowadzenia, które uznał za nudnawę. Człowiek nigdy nie wie, kiedy dowie się prawdy.

Niewygodne prawdy

Istnieje prawda, której dociekamy na poziomie intelektualnym, szlifując koncepcje i język tak, by dotrzeć do prze-

czuwanego intuicyjnie wglądu. Jest prawda, którą tropimy poprzez laboratoryjne doświadczenia, ucząc się jej metodą prób i błędów, nigdy się nie poddając. Jest prawda, której uczymy się poprzez coraz to głębsze uczucia i relacje międzyludzkie. I wreszcie jest taka prawda, która objawia się nagle, jak światło błyskawicy rozświetlając wszystko wokół w nowym przemieniającym blasku, która rozprasza zamieszanie i przepędza komunały – prawda taka, jak Zmartwychwstanie. Prawda, która jest Chrystusem.

Prawdy niewygodne zwyczajowo wciskamy z powrotem w ich ciemne kąty. Politycy posługują się mową trawą, psyche zaprzeczeniem, a członkowie rodzin ciszą wyparcia. Ale, jak szydło raz wyjdzie z worka, to ciężko je tam znowu do końca wepchnąć. Już sam trud zaprzeczenia, czy rozmywania prawdy, jest najlepszym dowodem na jej istnienie. I chociaż może jeszcze nas nie wyzwoliła, to już nieodwracalnie zmieniła wszystko wokół. Może dlatego tak powolnym procesem historii jest rozpoznanie i akceptacja Prawdy wcielonej w osobie Jezusa Chrystusa i odkrycie sensu Zmartwychwstania.

Jedną z metod poradzenia sobie z zaburzeniami wywołanymi ujawnioną prawdą jest jej oswojenie, czyli wyrażenie jej w terminologii świata takiej, jaka istniała przed jej pojawieniem. To całkiem nieuniknione na poziomie instytucjonalnym. Instytucje z zasady zaprzeczają prawdzie w swym ciągłym odruchu samozachowawczym. Nauka Jezusa o nieodpowiadaniu agresją na agresję ulega coraz to dalej idącemu rozmyciu, koniecznością silnej władzy, racjonalizujemy Jego żądanie niehierarchicznych struktur społecznych. I tak objawienie Jezusowej prawdy o Boskim przebaczeniu odwrócone do góry nogami karmi mściwe bóstwo odwetu. „Rozdział między człowiekiem a urzędem – pisał Dietrich Bonhoeffer – stoi w całkowitej sprzeczności z nauką Jezusa”. W ostateczności prawda jest rzeczą osobistą i może wejść do świata tylko poprzez zdobyte ludzkie serce.

Sprawdzian codziennego życia

To, co osobiste, sprawdza się w próbie codzienności. Może właśnie dlatego, tak pasjonuje nas prywatne życie celebrytów, wydaje nam się, że staną się nam bardziej bliscy, jeżeli poznamy ich sekrety codziennych zajęć. Jednocześnie tak mało wiemy o codziennym życiu wielkich mistrzów duchowości, dzięki którym człowiek i jego świadomość wzrastały na przestrzeni dziejów. To ich osobista autentyczność, a nie pamiętniki, jest gwarantem naszego zaufania im i zaufania przekazowi prawdy, którą ucieleśniali. Ten rzadko występujący w świecie autorytet prawdziwego nauczyciela, dodaje nam sił w staraniach ich naśladowania.

Osobisty autorytet to nie to samo, co instytucjonalna władza. Dla wielu współczesnych ludzi dogmatyczny autorytet chrześcijaństwa poddawany jest w wątpliwość poprzez wymóg ortodoksji wiary: „Musisz wierzyć w to dokładnie tak, żeby być jednym z nas”. Może tak da się funkcjonować na poziomie dziecka, czy nie w pełni dojrzałej młodej osoby. Poczucie bezpieczeństwa i przynależności do utwierdzonej w swych poglądach grupy zapewnia spokój i oddala lęk przed wykluczeniem. Ale im bardziej się temu przyglądamy, tym bardziej jawi się absurdalność przekonania, że wiarę da się narzucić na rozkaz.

Wiara w jakiegokolwiek objawienie prawdy wzrasta powoli w procesie, który zakłada osobiste doświadczenie i zaufanie wobec nauczyciela. I nie chodzi tu o to, że dogmaty chrześcijaństwa są nieaktualne, raczej o stwierdzenie, że są one aż tak bardzo aktualne, że nie da się ich zamknąć w jedną, niezmienną lingwistyczną formułę. Nie są

one wydrukowanymi zaproszeniami na przyjęcie, czy też paszportami z wizą do nieba. Dogmaty muszą wzrastać na glebie codzienności, tak jak rośnie w niej ziarno Królestwa. Prawda rośnie w nas w takim stopniu, w jakim my wzrastamy w relacji do niej. Jakakolwiek instytucja polityczna, wychowawcza, czy religijna, która o tym zapomina, z czasem traci zaufanie swych członków. Dobra wiara to zarówno ufność, jak i wiara w dogmat. I tak na przykład, jak to zrozumieć w kontekście dwóch fundamentalnych objawień Prawdy, bez których nie da się pomyśleć wiary w Jezusa Chrystusa: Zmartwychwstania i Boga, jako Trójcy Świętej? Czy te prawdy to jedynie intelektualne i teologiczne koncepcje, skazane na znudzenie się nimi, nie tylko przez kilku młodzieńców w piątek po południu w Lizbonie? A może są to doświadczenia mające moc przemiany naszego życia, które poszukują, choć zawsze nieadekwatnie, sposobów na swe wyrażenie? Może odpowiedzi na to pytanie należy szukać u ludzi idących do kościoła w Wielki Piątek, a nieobecnych w nim w poranek Niedzieli Wielkanocnej. Czy prawda bardziej rezonuje z rzeczywistością Krzyża, niż z mocą wyzwoloną w duchowych subtelnościach zmartwychwstałego Ciała?

Kręgi prawdy

Ilekczo w Irlandii jadę samochodem, zawsze przybywam spóźniony, bo nie potrafię odmówić sobie postojów przy wielu starożytnych kamiennych kręgach. Czasami trzeba nieźle zboczyć z drogi i mocno się ich naszukać. Często jednak czeka mnie nagroda w postaci odkrycia świętego miejsca, niewiele większego niż kilka opartych o siebie kamieni czy głazów, z których jednak zawsze emanuje aura pradawnego zatrzymania. Zatrzymanie, o którym pisali psalmiści, jako droga do poznania Boga, zawarte jest w tych miejscach od tysiącleci. Kręgi te nie próbują nas nawracać – o czym miałyby nas przekonywać, nas, którzy tak niewiele wiemy, jaką wiarę znaczyły. Pewnie miały swoją ortodoksję, ale wszystko, co nam pokazują dzisiaj, to miejsce modlitwy. Ich kamienna obecność jest wzruszająco i autentycznie cicha. Łatwo można by je zbyć nostalgią za przeszłością. A jednak ich wyciszające działanie na przybysza, który zostanie trochę z nimi dłużej niż na zrobienie zdjęcia, zdaje się świadczyć, że są portalami sakrum, niezależnie od tego, jaki numer noszą w archeologicznym katalogu. Tak jak Medytacja, są prawdą bez narzucania sztywnych dogmatów wiary, to raczej one zawarte są w ciszy.

Jest ciekawym zjawiskiem, że grupka medytujących osób w naturalny sposób usadawia się w kręgu zamiast

w rzędach, jak to ma miejsce w kościelnych ławkach. W jego środku pojawia się święty symbol – pałaca się świeca lub krzyż – czasami jest on integralną częścią kręgu, stanowiąc jego początek i koniec zarazem. Prawda lubi symbolikę koła. Czasami dodają mu dramatyczności poziome i pionowe linie, tak jak ma to miejsce w mandalach, czy witrażowych rozetach, otwierając umysł na nowe sposoby widzenia. Trójca Święta to kolisty dogmat, wirujący trójkąt – Trzy Osoby wiecznie gubiące i odnajdujące się w sobie – z nieskończoną głębią w tajemnicy Ojca, beczasowe rozwijające się Stwarzanie.

Tylko wyciszony umysł może wejść w ten krąg Trójcy, uświadamiając sobie, że zawsze był jego częścią. Tak więc pierwszym i zasadniczym zadaniem modlitwy jest wyciszenie umysłu. Nie układanie pięknych słów uwielbienia i udramatyzowanych dialogów z Panem Bogiem, ale jak mówili Ojcowie Pustyni „odłożenie myśli na bok”. Łatwo to powiedzieć, trudno osiągnąć, szczególnie, gdy umysł jest pełen niepokojów i nieposkromionych rozproszeń, ten zaś, który jest jego właścicielem nie pamięta, aby kiedykolwiek było inaczej. Może się więc

W OSTATECZNOŚCI PRAWDA JEST RZECZĄ OSOBISTĄ I MOŻE WEJŚĆ DO ŚWIATA TYLKO POPRZEZ ZDOBYTE LUDZKIE SERCE

wydawać, że uspokojenie umysłu to zadanie niemożliwe, zgoła szkodliwe, stąd i opór wobec praktyki Medytacji osób zaczynających. Ale nawet i dla wieloletnich jej praktyków, cisza umysłu to stan bardzo nietrwały i nieprzewidywalny. Może ci się wydawać, że wycofanie się z życia i spędzenie kilku dni na rekolekcjach, to idealne warunki do kontemplacji. Tymczasem, twój umysł trwa w jednym wielkim zawirowaniu. Innym razem medytujesz w poczekalni lotniska, na zewnątrz szaleje śnieżycy, wewnątrz otacza cię hałaśliwy tłum zdenerwowanych pasażerów i nagle doświadczasz spokoju, jakiego nigdy byś się tutaj nie spodziewał.

Czy możemy, realistycznie rzecz biorąc, oczekiwać spełnienia się tego w naszym codziennym życiu? To ważne pytanie, bo oznacza ono, czy możemy kiedykolwiek

liczyć na doświadczenie prawdy wiary w głębi naszego ducha. A może przyjdzie nam pogodzić się z faktem, że co najwyżej pozostanie ona dostępna tylko jako prawda „z drugiej ręki”? Czy musimy udać się na pustynię albo szczyt góry w poszukiwaniu spokoju umysłu, tak by ta prawda mogła się ujawnić? Matki i Ojcowie Pustyni, którzy uciekli od świata, by w odosobnieniu wieść żywot pełen ascetyzmu, też zmagali się z rozproszeniami i wrzeniem umysłowym. My dzisiaj jesteśmy prawdopodobnie najbardziej rozbitą mentalnie generacją, żyjąc pod ciągłym medialnym bombardowaniem. Niepokój umysłu nie jest jednak tylko wytworem kulturowym, jest naszą ludzką przypadłością do tego stopnia, że pustynni nauczyciele zastanawiali się, czy nie jest on manifestacją grzechu pierwotnego, jako występującego u wszystkich ludzi poczucia separacji od Boga.

Praca nad wyciszeniem umysłu – wyrażona w słowach Jezusa „*Niech się nie trwoży serce wasze*” - może u każdego z nas spotkać się z silnym oporem. Im głośniejsze w umyśle, tym trudniej usiąść i wytrwać w ciszy. I zawsze znajdzie się pod ręką dobry powód, dla którego nie ma na Medytację teraz właśnie czasu.

Zarodki ośmiu naszych ludzkich ułomności, tak jak je opisali Ojcowie Pustyni, zostaną w nas do końca życia. Ich wzrost może być stymulowany tym, co robimy w pracy, domu, poprzez nasze kontakty z ludźmi, jak też tym, co sobie wyobrażamy, o czym fantazjujemy i od czego jesteśmy świadomie i podświadomie uzależnieni. Nawet „idealne” warunki dla medytacji nie są przeszkodą dla tych sił – wystarczy tylko przyjrzeć się każdemu klasztorowi.

Tajemnica codzienności

A jednak Ewangelie nie są jedynie dla złotych medalistów duchowego życia. Jeżeli ich prawda, którą objawił Jezus, nie byłaby do osiągnięcia dla każdego zjadacza chleba, to jaki w ogóle miałyby sens? Oczywiście jest tyle stopni realizacji, ilu ludzi. Jezus powiedział, że w domu Jego Ojca, jest mieszkań wiele. To, co objawiał, to prawda o ludzkiej naturze, a nie reguła duchowej doskonałości. Królestwo Boże jest blisko, w nas i wśród nas – dla wszystkich bez wyjątku.

Ale wszyscy też musimy być gotowi do poświęceń. Jeżeli naprawdę leży ci na sercu sprawa uspokojenia umysłu, to trzeba przyjrzeć się dokładnie temu, czemu pozwalamy doń wniknąć przez bezmyślne oglądanie telewizji, surfowanie w Internecie, czytanie reklam, sny na jawie, czy przerzucanie stron periodyków z życia celebrytów. Trzeba

nauczyć się jak najlepiej wykorzystywać czas – nie tylko poprzez dyscyplinę dwóch okresów medytacji dziennie, ale też poprzez odcinanie powierzchowności życia towarzyskiego i taniej rozrywki. To, czy pracę wyciszenia umysłu podejmiesz w małżeństwie, czy w klasztorze jest sprawą temperamentu. Sama praca pozostaje taka sama:

1. *Spróbuj pomedytować chociaż raz. Nawet, jeżeli już nigdy nie będziesz medytował, to w dalsze swoje życie pójdziesz z doświadczeniem niepokoju umysłu.*
2. *Powtórz krok 1. codziennie.*
3. *Powtórz krok 1. dwa razy dziennie.*

Nasza mantra Maranatha jest punktem skupienia Tajemnicy przeżywanej dzień po dniu. Jest ona wyrazem jedności i początkiem nowej miłości siebie samego, która z kolei przekształca się w doświadczenie Trójcy: miłości Boga, miłości drugich i miłości siebie. Jedność, która w nas wzrasta, goi podziały i dualności niespokojnego umysłu. W miarę, jak zasklepiają się w nas wewnętrzne pęknięcia, automatycznie zostajemy wprowadzani do udziału w życiu Trójcy poprzez ponowną łączność z ludzką świadomością Jezusa w nas. Stopniowo rzeczywistość nieustannej modlitwy staje się nam coraz bliższa i zaczyna przenikać wszystko to, co robimy. Tak jak św. Patryk znajdujemy Chrystusa w naszym śnie, gdy wstajemy z łóżka, spacerujemy, pracujemy... W samym środku miejskiego zgielku, w korku ulicznym, czekając na pociąg, w kolejce do okienka... Wszędzie tam wyciszony umysł będzie rejestrował oznaki rosnącego w nas niepokoju i w porę je rozbroi. Nie jest to tylko idealistyczna wizja modlitwy, jaką kreśli tradycja chrześcijańska („Jestem z wami, aż do skończenia czasu”), ale nieunikniona konieczność w naszym świecie podziałów i wrogości, które sami sobie zafundowaliśmy.

Jak stwierdzić, że umysł się uspokaja? Nic prostszego: w sytuacjach stresowych czujemy, że jest w nas rezerwar spokoju i jasności sytuacji, to najlepszy dowód na to, że mieszka w nas Prawda. Może i czasem jej zaprzeczamy i ją wyprasamy, Ona jednak nas nie porzuca. Wracaj więc zawsze do Medytacji, nawet po czasie niewierności, czy to wobec niej, czy czegośkolwiek w życiu, a sam zobaczysz - gdy już przejdziesz przez rozdarcie i poczucie winy - jak suto zastawiony jest stół, który czeka na Ciebie na bankiecie miłości.

Wirująca Trójca Święta

W tym kontekście wyciszania umysłu dogmaty wiary zaczynają nabierać swego sensu i ucieleśniać się w naszej codzienności. Bez spokoju umysłu nieuniknione jest od-

MIŁOŚĆ ZMIENIA NAS JAKO LUDZI I TO, JAK POSTRZEGAMY ŚWIAT

chylenie w kierunku nietolerancji i fundamentalizmu. Byłem niedawno wstrząśnięty relacją siedmioletniego chłopca, który właśnie odbył swoją pierwszokomunię spowiedź świętą. W nocy obudził się z przerażenia, gdyż śniło mu się, jak Bóg skazuje go na piekło, bo zapomniał wyznać kilku grzechów. A można by mniemać, że taki demoniczny obraz Boga wyszedł już dawno z religijnego handlu obnośnego. Sprzedawanie takiego obrazu Boga jest przestępstwem równym rozprowadzaniu narkotyków wśród dzieci szkolnych. Trudność w jego wykorzenieniu dowodzi, jak łatwo prawdę da się wypaczyć i jak palącym staje się przygotowanie podłoża spokojnego umysłu dla naszych zdolności przyjęcia jakiegokolwiek przekazu duchowego.

Medytacja jest obrazoburcza. Rozbija wszystkie koncepcje i wyobrażenia, nawet te dotyczące Boga. To ta właśnie jej „pustka” odstrasza ludzi religijnych, którzy nie zostali wprowadzeni w ekonomię modlitwy kontemplacyjnej i z przekonaniem głoszą, że Medytacja nie jest modlitwą. Jednak tradycja uczy, że właśnie obszar ciszy uspokojonego umysłu, jest otwartą przestrzenią, w którą zaczyna wchodzić pełnia Boga. Na miejsce starej, choć ciągle panującej monady Boga – absolutnego monarchy na wysokim tronie przesądającego o losach podwładnych – poprzez doświadczenie darowanej miłości jako łaski, pojawia się nowe pojęcie Boga. Monadyczny Bóg jest kimś samotnym, wszechwładnym. Zdolnym do miłosierdzia takiego, jakie widzimy w wydaniu tyranów, równie z nimi skory do odwetu, czy nawet sporadycznego okrucieństwa. Antropologicznie rzecz biorąc, obraz ten karmiony samowyoobraźnią ego oddaje pewien stan świadomości prymitywnych plemion, nie do końca wymarłych w nowoczesnej demokracji. Jest on głównym źródłem niepokoju, które prześladowuje umysł. John Main nazwał go „największym wrogiem modlitwy”. W miarę, jak obraz ten zaciera się w nas, łatwiej i bardziej naturalnie dokonuje się odkrycie tego uczucia w naszym sercu, które w nim zawsze było i czeka na odkrycie. Doświadczenie to nie ma zastrzeżonego znaku firmowego i etykiety z nazwą. Wielu buddystów, czy muzułmanów może mieć – z punktu widzenia przeżycia - głębsze odczucia prawdy Trójcy, jako miłości, od niejednego chrześcijanina, który ciągle nie poznał tajemnicy swego serca.

Cóż jest to więc za doświadczenie, o którym tu mówimy?

Tajemnica Trójcy Świętej to jedno z najgłębszych, najodważniejszych i najpiękniejszych olśnień ludzkości. Wyjaśnia ono ostateczną naturę rzeczywistości – na ile to tylko możliwe – przy pomocy metafory, która rezonuje na każdym poziomie ludzkiego doświadczenia, ponieważ na każdym z nich jest miłość. Miłość zmienia nas jako ludzi i to, jak postrzegamy świat. W miarę jak ona wzrasta, to przewartościowaniu ulegają granice między nami a innymi. Czasem zanikają one zupełnie, bez szwanku dla cudownej rzeczywistości naszych indywidualnych tożsamości. Spotykają się, łączą, znowu oddalają od siebie, by spotkać się na nowo na jeszcze głębszym poziomie poznania. To prawdziwie znaczy zakochać się do szaleństwa, nie tylko romantycznie, ale na najgłębszym poziomie bycia. Chryścijańscy mistycy nazwali to przeżycie trzeźwym odurzeniem, świecącą ciemnością. Tylko paradoksem miłości zdolny jest wyrazić doświadczenie, w którym dokonuje się detronizacja odizolowanego ego i pojawia się nowe poczucie siebie-w-dawaniu.

Miłość to wielka tajemnica, nie wiedzieć, skąd przychodzi i jak wzrasta. Tę jej niezgłębioną wyraża Ojciec – niewidzialny, niepoznawalny, nieosiągalny wymiar Boga. Ale i On przybiera indywidualny kształt i formę, nawet jeżeli je jednocześnie przekracza. To Słowo, które chce zostać ciałem. Z tego dualizmu relacji Ojca i Słowa tryska Miłość stając się transcendentalną siłą stwarzającą, leczącą i ożywiającą cokolwiek napotka na swej drodze. To Duch Święty. Intelktualni tytani wczesnego Kościoła, jego Ojcowie, niestrudzenie podążali tropem tej prawdy Trójcy objawionej nam przez Jezusa. Przez wieki poszukiwaniu jej towarzyszyło doświadczenie kontemplatywne. Przede wszystkim bronili tego, by zachować równość i jedność trzech aspektów Miłości, a przez to głębiej i jaśniej wyrazić prawdę o naszym człowieczeństwie.

Cichy umysł może zrozumieć to pełniej, gdyż jego wewnętrzny spokój pozwala mu doświadczyć siebie, jako

KRÓLESTWO BOŻE JEST
BLISKO, W NAS I WŚRÓD
NAS – DLA WSZYSTKICH
BEZ WYJĄTKU

Boskiej ikony. Zobaczyć Boga w sobie, to niezbędny warunek, by dostrzec Go w innych i w całym świecie wokół.

Zawsze zmartwychwstający Chrystus

Niedawno obchodziliśmy święta Wielkiej Nocy, teraz znów przyjdzie na nie czekać cały rok. Podczas każdego Wielkiego Tygodnia czuję jakieś napięcie i oczekiwanie, bo oto stoi przede mną kolejna szansa na pełniejsze wniknięcie w tajemnicę paschalną poprzez liturgiczną symbolikę tego świętego czasu. To nasza Medytacja sprawia, że rok po roku wrażenie, jakie ta liturgia wywołuje w nas sięga dalej i trwa dłużej.

A jednak, niezależnie jak płodny może być ten czas, to Zmartwychwstanie pozostaje z nami, jako część codzienności. Nie da się go zbadać naukowo, tak jak nie da się zbadać tajemnicy relacji międzyludzkich, sztuki, czy stopnia wyciszenia umysłu. Ewangelie nie opisują Zmartwychwstania, tak jak innych wydarzeń z życia Jezusa, ponieważ nie da się go uprzedmiotowić i zobaczyć z zewnątrz. A jednak pokazują one historyczne wydarzenie, które miało miejsce i które nieustannie przemienia tych, którzy przyjmują je jako własną prawdę o sobie.

Wzburzony i ogarnięty lękiem umysł – jak u zabarykadowanych apostołów – nie może oprzeć się niespodziewanej łasce przychodzącej doń wraz ze Zmartwychwstaniem. Nagle pojawił się wśród sparaliżowanych strachem uczniów, bez żadnych wymówek, umacniając gasnące w nich życie. W tym miejscu zaczyna się praca nad wyciszeniem umysłu i musi ona trwać, aż otworzą się wszystkie zabarykadowane w nas drzwi, tak by On mógł wniknąć i rosnąć w uwolnionej przestrzeni. Zmartwychwstanie dzieje się tu i teraz, zawsze i wszędzie, niespodziewanie i nieprzewidywalnie. Jest tak konkretne i ciche, jak stojący głaz w kręgu zapomnianej przeszłości. Ale jest ono też eksplozją w teraźniejszości, jak nagle spotkanie dawno niewidzianego przyjaciela na środku zatłoczonej ulicy. „On przychodzi do nas w ukryciu – pisała Simone Weil – a nasze zbawienie polega na Jego odkryciu”.

Kto kogo wpieryw rozpoznaje? Cóż pojawia się w umyśle, gdy zbliża się moment rozpoznania? Nie kolejny ktoś, kto zajmie nam nieco miejsca w naszej przestrzeni fizycznej i mentalnej. Przychodzi Osoba, do której miłość sprawia, że kochamy wszystko wokół nas, ponieważ On jest sercem stworzenia i jest Umiłowanym Synem Ojca.

Laurence Freeman OSB
Tłumaczenie Andrzej Ziółkowski

Drodzy Przyjaciele!

Witam serdecznie wszystkich Czytelników naszego kwartalnika i zapraszam do lektury kolejnego numeru poświęconego podsumowaniu Szkoły Medytacji i wprowadzeniu do medytacji dzieci.

Organizacją trzeciej edycji Szkoły Medytacji zajęła się grupa warszawska, pod przewodnictwem Macieja Olczyka, co uczynił ze znanstwem materii organizacyjnej z domieszką zaufania Opatrzności. Mieszanka ta okazała się doskonałą kompozycją. Od samego początku wszystko było na swoim miejscu, a to co miało się toczyć spontanicznie, tak się właśnie działo.

Od początku aktywności w Polsce WCCM padały pytania rodziców o medytację z dziećmi. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej ma takie doświadczenia, a we wrześniu będziemy gościć w Warszawie i Częstochowie Ruth Fowler z Australii, która z ramienia WCCM jest koordynatorką wprowadzania Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach. Program Medytacji dzieci jest wdrażany m.in. w szkołach w Australii, Irlandii i Meksyku. Mamy nadzieję na zainteresowanie tematem przez rodziców, katechetów i pedagogów w Polsce. W bieżącym numerze znajdziecie Państwo parę tekstów wprowadzających w Medytację dzieci,

a na naszej stronie internetowej inaugurujemy nowy dział poświęcony temu tematowi. Zachęcam do spróbowania praktykowania medytacji z dziećmi. Klucz jest prosty. Ilość minut medytacji jest równa ilości lat dziecka.

W tym numerze kwartalnika rozpoczynamy cykl artykułów Kim Nataraja pt. Korzenie Medytacji Chrześcijańskiej. Zapraszam również do lektury impresji Kasi Serafinowskiej-Gabryel, która wraz z rodziną spędziła Święta Wielkanocne na wyspie Bere.

Już wkrótce rozpoczniemy przyjmowanie zapisów na Meditatio 2009 z o. Laurencem Freemanem, które w roku bieżącym odbędzie się we Wrocławiu w klasztorze ojców dominikanów.

Zapraszam do lektury i życzę wszystkim pogodnych wakacji!

Paulina Leśniak
 koordynatorka krajowa Światowej Wspólnoty
 Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce
pauly.lesniak@gmail.com



fot. wccm.org

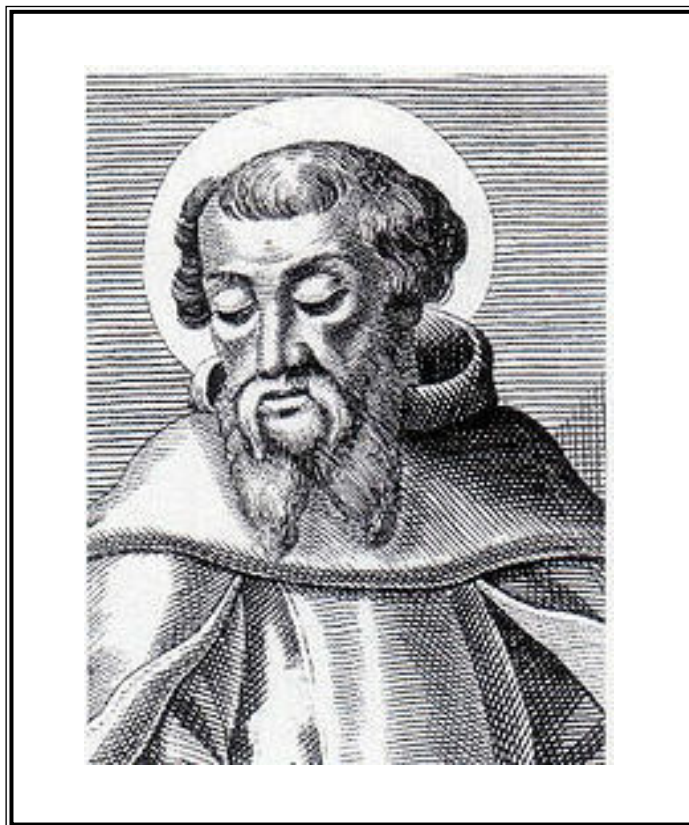
KORZENIE CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI

Medytacja jest odwieczną formą modlitwy w tradycji chrześcijańskiej, chociaż czasami można by sądzić, że to jej najbardziej skrywana tajemnica i sekret. Medytacja nie zastępuje i nie wypiera innych form modlitwy, jest raczej ich uzupełnieniem, pogłębiając i dopełniając całą duchową stronę modlitwy. Ojciec Laurence Freeman uważa, że *„Medytacja jest brakującym wymiarem życia dzisiejszego chrześcijanina. Nie wyklucza ona innych sposobów modlenia się, w rzeczy samej pogłębia szacunek i cześć do sakramentów i Pisma Świętego.”*

Nie da się nie zauważyć, że duchowy aspekt chrześcijaństwa uległ w swej zasadniczej części zagubieniu. A przecież nie ma na dziś nic bardziej naglącego, jak jego ponowne odkrycie. Tak ujął tę potrzebę ojciec Bede Griffiths: *„Jeżeli chrześcijaństwo nie odkryje na nowo swego mistycznego wymiaru, to pozostanie mu spakować walizki i zamknąć interes. Nie będzie bowiem miało nic do powiedzenia.”*

W sercu wszystkich wielkich religii leży duchowe doświadczenie wybranego człowieka: Buddy, Jezusa, Mahometa. Z tego źródłowego doświadczenia i wypływającej z niego nauki czerpali ich uczniowie i następcy, kładąc podwaliny danej religii. Jednak próby uchwycenia tego doświadczenia w słowa wymykają się wszelkim usiłowniom. Kończą się na wypowiedzianych przez ich założycieli słowach i myślach, przesianych przez kulturowy, językowy, psychologiczny i emocjonalny filtr kolejnych pokoleń wyznawców.

Tak było też w przypadku pierwszych chrześcijan. Jak widzieliśmy (patrz Konferencje *„Tańcząc z własnym cieniem”* na www.wccm.pl) pozostawali oni pod wpływem nauczania Mojżesza, Platona i etyki stoików. Nawet jeżeli poszczególni ludzie tamtych czasów nigdy osobiście nie studiowali filozofii greckiej, czy żydowskiej, warunkowała ona ich myślenie tak samo, jak wpływają dzisiaj na nas pojęcia kartezjańskie, czy kwantowe teorie rzeczywistości. Sądząc po wpływie, jaki Jezus wywierał na siebie współczesnych, można śmiało powiedzieć, że był on postacią bardzo charyzmatyczną. Jednak ludzie z tego, co do nich mówił słyszeli to, co słyszeć chcieli, to, co rezonowało z ich rozumieniem ówczesnego świata. Tak więc na pytania takie jak: Kim On był?, Po co przyszedł na świat?, Co



Św. Ireneusz

chciał światu przekazać? odpowiadali w ramach swoich uwarunkowań. Nie można się więc dziwić, że niedługo po zmartwychwstaniu Jezusa pojawiły się różnorodne interpretacje w około osiemdziesięciu ugrupowaniach pierwszych chrześcijan, poczynając od wspólnot zgromadzonych wokół samych apostołów. Tak powstało wiele ewangelii i relacji z życia Jezusa. Każda miała swój indywidualny charakter, często więcej opowiadając o jego następcach, niż o Nim samym. Trzeba tu jeszcze wspomnieć, że chrześcijaństwo i judaizm były religiami monoteistycznymi, nie tak, jak religia Rzymian, czy pozostałe religie występujące w tamtejszym kręgu geograficznym. Jeżeli Żydzi i pierwsi chrześcijanie wierzyli, że jest tylko jeden Bóg, to sprawą ogromnej wagi było to, jak się do Niego odnieść i jak Go opisać. Szło przecież o coś bardzo ważnego, o zbawienie lub potępienie po śmierci.

W tym zarodku chrześcijaństwa było zaledwie kilku biskupów, żadnego credo wiary, czy ustalonego kanonu Pisma Świętego. Po odejściu apostołów stan ten urósł do ogromnego wyzwania, z jakim musieli się borykać pierwsi pasterze Kościoła. Bo jak zweryfikować, co w nauczaniu Kościoła było prawdą, a co nią nie było? Do tego trzeba pamiętać, że pierwsi wyznawcy Chrystusa żyli

w ciągłym niebezpieczeństwie prześladowań i śmierci męczeńskiej pod rządami Cesarstwa Rzymskiego. Zabijano ich za sprzeciw oddawania czci bogom Imperium. Żydzi odmawiali tego również, ale byli oni religią bardzo starą i dlatego traktowano ich z mniejszą surowością. Na chrześcijan patrzono, jako na nową szkodliwą sektę, która stała w opozycji do utartych norm państwa i społeczeństwa. Podejrzenia, nieufność i uprzedzenia wobec nich były równie silne, jak te, które i dziś napotykamy wobec sekt i kultów, których nie znamy i nie rozumiemy. Czasami nienawiść wobec chrześcijan była podsycana przez lokalnych rzymskich oficjów, innym razem padali oni ofiarą zwykłych sąsiedzkich porachunków, rozbojów i morderstw. A jednak ich odwaga i moralna integralność zaczęły oddziaływać i imponować niechrześcijanom, w rezultacie czego wielu z nich stopniowo zaczęło do nich dołączać. Tak było w przypadku Pachomiusza (292-346), żołnierza rzymskiego, który porzucił służbę i został egipskim mnichem pustyni, jednym z pierwszych założycieli monastycznych wspólnot pustynnych.

Św. Ireneusz, biskup Lionu, i tamtejsi chrześcijanie doświadczyli wielkich prześladowań i umierali jako męczennicy w roku 177. Kiedy doszły do nich wieści o sporach i walkach między chrześcijanami w Rzymie, wysłali Ireneusza z listem do papieża. Po przyjeździe do Rzymu Ireneusz poznał montanistów, bardzo popularną sektę chrześcijańską, która głosiła prorocтва, przekazane im w ekstazy stanach i snach. Przewodził im Montanusz i dwie kobiety, Maksymilia i Priscylla, które też tak jak Montanusz wygłaszały prorocтва. Ta ostatnia utrzymywała, że Chrystus objawił się jej we śnie, jako kobieta. Ich działalność i popularność wśród tamtejszych chrześcijan stały się źródłem podziałów, powodem sporów i walk wewnętrznych.

Cały problem z objawieniami polega na ustaleniu ich pochodzenia: czy są one pod natchnieniem Ducha Świętego, czy tylko urojonymi tworam ego? Montaniści uważali się za ludzi pod działaniem Ducha, a co za tym szło, twierdzili, że ich wiedza Boga była pełna i przekazana im bezpośrednio. Było to zawołane uderzenie w autorytet Kościoła, w tym przypadku i Ireneusza. Co by nie sądzić o rozczarowaniu Ireneusza ich popularnością, to trzeba stwierdzić, że w rzeczy samej byli oni bardzo „tradycjonalni”. Przecież chrześcijaństwo od samego początku było religią, w której objawienia senne nie należały do rzadkości. Zwiastowanie Maryi dokonało się w jej wizji anioła, Józef dowiedział się, co ma czynić, we śnie, Jezus zobaczył gołębicę podczas chrztu w Jordanie i Duch wprowadził Go na pustynię.

Za o wiele groźniejszych od montanistów uznał Ireneusz tych, którzy skupiali się pod parasolem gnozy. Jedną z grup, której przewodził Walentyn z Egiptu, była bliska oficjalnego nauczania Kościoła. Brali udział w tych samych nabożeństwach, czytali te same święte teksty. Interpretowali je jednak nie w sposób dosłowny, ale alegoryczny. Gnoza skupiała wokół siebie, jak pisał Tertulian „*najmądrzejszych, najwierniejszych i najbardziej doświadczonych członków Kościołów chrześcijańskich*”. Ale oni opierali się na wiedzy, gnozie, przekazanej przez ducha, na bezpośredniej intuicywnej wiedzy. Sam Walentyn (ok. 105-165) kształcił się w Aleksandrii. Przybył do Rzymu w 136 roku. Popularność jego była tak wielka, że o mało nie został Biskupem Rzymu. Nawet i współczesny nam badacz gnozy, Gilles Quispel, pisał, że czytanie Walentyna w czasie II wojny światowej, było dlań źródłem wielkiej nadziei, wiary i pocieszenia.

„JEŻELI CHRZEŚCIJAŃSTWO NIE ODKRYJE NA NOWO SWEGO MISTYCZNEGO WYMIARU, TO POZOSTANIE MU SPAKOWAĆ WALIZKI I ZAMKNAĆ INTERES. NIE BĘDZIE BOWIEM MIAŁO NIC DO POWIEDZENIA.”

Usiłując wprowadzić jakiś porządek wśród zwaśnionych stron, Ireneusz dokonał wyboru czterech Ewangelii ortodoksyjnych - w sensie ich prawdziwego myślenia - ustanawiając ewangelie kanoniczne: Mateusza, Marka, Łukasza i Jana. Do tego wyboru dodał jeszcze Listy Pawła. Wybór Ireneusza Ewangelii Jana zamiast Tomasza, chociaż ta cieszyła się ogromną popularnością, był poddyktowany faktem, że nauczyciel Ireneusza, Polikarp, był uczniem apostoła Jana. Wybierając tę Ewangelię, Ireneusz mógł wykazać bardzo ważną swoją własną sukcesję apostołską. Każda inna ewangelia, poza tymi czterema, uznana została, jako pochodząca od heretyka, co dosłownie znaczy od kogoś, kto wybiera. Bez wątpienia niektóre z nich zawierały w sobie apostołski rodowód, ale Ireneusz przeczuwał, że gdzieś trzeba było zakreślić linie podziału. Od tego czasu chrześcijaństwo poszło w dwóch kierunkach. Jedni podkreślali dosłowną wiarę i uznane Pisma, jako jedyne kryterium bycia chrześcijaninem. Drudzy uważali, że takie kryterium było niewystarczające, że trzeba iść dalej, kierując się intuicywną wiedzą o Bogu, poprzez natchnienia i wskazania Ducha oraz uzupełniając je osobistym doświadczeniem.

Pierwsza wykładnia miała stać się później bardziej „ortodoksyjną” stroną chrześcijaństwa. Była ona w tamtych czasach adresowana do analfabetycznej części wspólnoty, kładąc nacisk na refleksję nad ustalonym zbiorem prawd wiary, zachęcając i promując wysoce moralny poziom życia i zbędność rozumowego podejścia, szczególnie tam, gdzie chodziło o jakiegokolwiek metaforyczne ujęcie interpretacji Pisma. Dla drugiej gałęzi nieodłączną stroną bycia chrześcijaninem były duchowość i kontemplatywność. Do nich zaliczali się bardziej wykształceni wierni, wychowani na filozofach takich, jak Platon, którzy może nawet byli na tyle otwarci, aby podjąć dialog z buddystami czy hinduistami. Wiemy na przykład, że do nich należał Pantajnos (nauczyciel Klemensa Aleksandryjskiego). W oczach Ireneusza ludzie ci byli uważani za heretyków i gnostyków, w sensie pejoratywnym tych słów, czyli za takich, co to pozjadali wszystkie rozumy. Jako, że ortodoksi byli tymi, którzy położyli podwaliny Kościoła – takim, jak ten ukształtował się przez wieki, aż do naszych czasów – duchowość od samego początku uważano za coś podejrzanego. Ojciec Laurence Freeman ujął to tak: *„Może właśnie dlatego większość instytucji kościelnych, zazdrosnych o swe wpływy, z nieufnością podchodziła do kontemplacji, próbując przejąć nad nią kontrolę. Tam gdzie to się udawało, religia na tym traciła, bo to kontemplacja uautentycznia sposób, w jaki religia ma świadczyć o prawdzie i objawieniu.”*

W rezultacie takiego rozwoju wypadków, religia i duchowość nawet dzisiaj zdają się stać na przeciwnych sobie biegunach. A tymczasem są one z sobą organicznie zespolone. Rabi Jonathan Sachs mawiał, że *„Jeżeli religia jest prozą duszy, to duchowość jest jej poezją.”* Rozdzielenie ich stwarza zachwianie równowagi, które niesie za sobą groźne konsekwencje dla religii. Posłuchajmy słów ojca Johna Maina: *„Religia jest świętym wyrazem Ducha, ale jeżeli brakuje jej duchowego przeżycia, wtedy formy religijne stają się puste, sztuczne i samo-ważne.”* Z tego punktu widzenia starania Ireneusza pogodzenia chrześcijan, nie przyniosły spodziewanych owoców. Rezultatem ich był jeszcze większy rozdźwięk, który ciągnął się przez następne dwa stulecia.

Jednakże w IV w. wydarzyło się coś znamiennego, co zapoczątkowało zwrot w dotychczasowym biegu wydarzeń. Dekretem z 312 roku cesarz Konstantyn przyznał chrześcijanom wolność wyznania, co jednak nie konieczne uczyniło sprawy łatwiejszymi. Konstatyn dla własnych politycznych celów poparł większą i bardziej zorganizowaną ortodoksyjną część biskupów. Te odłamy chrześcijan, które inaczej myślały i interpretowały Jezusa, zostały dyskryminowane poprzez nałożenie na nich większych

podatków i wymogów aktywnego angażowania się ich członków w życie publiczne. Atanazjuszowi, koptyjskiemu biskupowi z Aleksandrii, który opowiadał się za dosłownością Pisma, powierzono zadanie utwierdzenia kanonu, który wprowadził Ireneusz. Wszystkie ewangelie apokryficzne miały zostać zniszczone, pozostać miały tylko cztery Ewangelie uznane przez Ireneusza za prawdziwe. Tak więc to, co nie udało się Ireneuszowi, dopełnił Atanazjusz z silnym poparciem Konstantyna.

Innym problem stały się dobra materialne i pieniądze, które zaczęły płynąć do Kościoła szerokim strumieniem. Z cesarskiej kasy powstawały coraz to nowe świątynie. Pozycja przywódcy kościelnego stała się lukratywnym zajęciem. Czytamy u Jana Chryzostoma w Homiliach z Efezu: *„Plagi z nie do opisania szkodami zalały kościoły. Najwyższe urzędy stały się sprawą przetargu. Nadmierne bogactwo, wielka władza i opływanie w luksusy niszczą jedność Kościoła”.* Działo się to wszystko u schyłku Cesarstwa Rzymskiego, w okresie wielkiej dekadencji. Posłuchajmy jeszcze raz Jana Chryzostoma, jak atakował rozwiązłość moralną, szczególnie powszechną wśród wyższych sfer: *„Ich delikatnie wyżywione ciała obwieszane były wielkimi kosztownościami”.* Dostało się też za to samo mnichom i zakonnikom, duchowieństwu zaś zarzucał czarnoksiężstwo.

Ciąg dalszy w następnym wydaniu Kwartalnika.

Kim Nataraja

Dzięki uprzejmości wyd. Medio Mediafragment książki

„Tańcząc z własnym cieniem” (Dancing with your shadow, Medio Media 2007),

Tłumaczenie Andrzej Ziółkowski



KIM NATARAJA urodziła się w Holandii.

Od 1960 roku mieszka w Londynie wraz z mężem i dwójką dzieci. Jest emerytowanym wykładowcą języków nowożytnych. Od 1993 roku jest członkiem WCCM. W 1998 roku została oblatem benedyktyńskim Wspólnoty, a od 1999 roku pomaga o. Laurence'owi Freemanowi

w prowadzeniu Szkoły Medytacji Chrześcijańskiej i dni skupienia dla wszystkich grup Wspólnoty rozszarych po całym świecie.

W 2003 roku Kim zorganizowała i poprowadziła w londyńskim Centrum WCCM roczny kurs „Chrześcijańskie korzenie mistycyzmu”.

Od tego czasu kurs cieszy się dużą popularnością i w roku 2008 ukazał się w wersji książkowej (wyd. Canterbury Press). Na stronie internetowej www.meditationwithchildren.com Kim umieszcza

porady odnośnie wprowadzenia dzieci w Medytację Chrześcijańską. Kim jest członkiem założycielem towarzystwa Bede Griffiths Sangha

i bardzo aktywnie wspomaga prace Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej na polu dialogu międzyreligijnego.

UCZĄC DZIECI MEDYTOWAĆ

Niniejszy artykuł ukazał się w wydawnictwie redemptorystów w Australii i Nowej Zelandii Majellan Publications (maj-czerwiec 2009).

<http://www.majellan.org.au>



Jednym z najtrudniejszych zadań, przed jakim stoją dzisiaj rodzice to znalezienie rozwiązania na pytanie, jak najlepiej przekazać dzieciom i wnukom wiarę. Dorośli, którzy przeszli w swym życiu przez niejedno, doświadczając życiodajnej mocy łaski, skarżą się na brak zainteresowania praktyką wiary u swych latorośli. Obrzędy ślubne, chrzest i uczestnictwo w sakramentach świętych – wrotach do głębi Tajemnicy – nazbyt często przypominają pola zmagania przekonania pokoleniowych, zamieniają się w kulturowy rytuał obdarty z obecności Ducha lub praktykowane są dla „świętego spokoju” rodzinnego.

A przecież wszyscy urodziliśmy się kontemplatykami. Od samego początku życia jest w nas naturalny potencjał doświadczenia obecności Boga i skłonność do modlitwy. Stopniowo, w miarę upływu lat, dzieci i dorośli, zatracają wrażenie naocznosci tej Tajemnicy, którą nazywamy Bogiem.

Każde dziecko posiada w sobie wrodzoną zdolność przebywania w chwili obecnej, przez co otwarte jest ono na doznania cudowności i gotowe na duchowy wymiar. Większość współczesnych psychologów zgadza się dzisiaj ze stwierdzeniem, że dzieci wykazują silne poczucie duchowości i powszechne są u większości dzieci doświadczenia przeżyć religijnych czy duchowych. Unaocznia to następująca relacja wspomnienia z dzieciństwa:

Pamiętam jak miałam pięć lat mama brała mnie na kolana i z głębokim przekonaniem tłumaczyła, że wiara w Boga to tylko przyjemna idea na poradzenie sobie z trudnościami, chociaż w gruncie rzeczy to tylko wyszana z palca bajka. Było mi jej bardzo żal, że tak niewiele widziała i rozumiała.

Jezus sam postawił dziecko przed dorosłymi jako wzór wiary: „Zaprawdę, powiadam wam: Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejście do królestwa niebieskiego (Mt. 18,3).

Nie powinno nas więc dziwić, że dzieci doświadczają głębokich doznań Tajemnicy Boga, nawet jeżeli przychodzi im rosnąć w środowiskach, gdzie nauka tego typu prawd nie jest priorytetem wychowawczym lub jest z gołą lekceważona.

Dorośli często przejawiają skłonności do zaniedbywania i ograniczania rozwoju duchowego dziecka. W zamian skupiają jego uwagę i siły na rozwoju intelektualnym, emo-



Biskup Michael Putney, diecezja Townsville/Australia

cjonalnym, fizycznym i zasadach funkcjonowania w zbiorowości społecznej.

Ojciec Laurence Freeman OSB, dyrektor i przewodnik duchowy Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (World Community for Christian Meditation, WCCM) mówi: „Aż nazbyt często w naszym wychowaniu edukacyjnym zapominamy o duchowej stronie rozwoju dziecka, bo my dorośli zapomnieliśmy o niej w nas samych”.

Jako chrześcijańscy wychowawcy wiemy, jak ważną jest rzeczą uczyć dzieci mówić pacierz. Lecz równie ważnym jest poprowadzić dzieci do doświadczenia modlitwy jako takiej, kiedy w ciszy ich serce dostraja się do obecności Chrystusa w nich samych. To właśnie z tego powodu uczymy dzieci medytować. Innymi słowy powinniśmy otworzyć im skarby bogatej tradycji chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej. W kontemplatywnej modlitwie Medytacji Chrześcijańskiej za pomocą łaski prowadzeni jesteśmy do osobistej relacji z Jezusem.

Droga jest prosta, ale wcale nie łatwa dla dorosłych. Dzieci zaś podchodzą do Medytacji z naturalnym poczuciem powrotu do domu. Praca Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej przez ostatnie cztery lata pokazała, że dzieci i młodzież lubią medytować. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej i jej australijska gałąź medytujących chrześcijan wraz z Biurem Edukacji Katolickiej (Catholic Education Office) w diecezji Townsville/Australia i wychowawcami szkół katolickich w diecezji Sandhurst i St. Mary w stanie Victoria wypracowały program wprowadzenia Medytacji Chrześcijańskiej jako modlitwy w szkołach podstawowych i średnich. Podob-

ne programy opracowano i uruchomiono w Meksyku, Nowej Zelandii i Ugandzie. I tak np. w diecezji Townsville wszystkie dzieci w katolickich szkołach podstawowych i średnich medytują regularnie przynajmniej raz w tygodniu. Są szkoły, gdzie Medytacja odbywa się codziennie lub dwa, trzy razy w tygodniu.

Biskup Michael Putney z diecezji w Townsville, jeden z patronów Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej powiedział: *„Dzieci mają wrodzoną otwartość na obecność Boga w ich życiu i naturalną gotowość modlitwy. Jeżeli uda nam się, gdy są jeszcze niedojrzałe, nauczyć je przebywania w ciszy tak, by ich serca mogły otworzyć się na poruszenia Ducha Świętego, obecność Jezusa i objęcie Boga Ojca, otrzymają dar, który będzie źródłem wielkich łask w ich całym życiu. Jest sprawą ogromnej wagi, by nawet małe dzieci nauczyć spokoju, a nie tylko zachowywania się cicho.... W tym spokoju Bóg może mówić do ich serc i mogą one odkryć Jego miłość, dla każdego z nich na sposób indywidualny i szczególny.”*

W domu rodzice i dziadkowie mogą nauczyć swoje dzieci Medytacji Chrześcijańskiej. Potrzebne jest przede wszystkim spokojne miejsce na czas medytacji. Wyłączenie telewizora i telefonu komórkowego, zapalenie świecy to znaki, że zaraz będzie się działo coś nadzwyczajnego. Można przed medytacją przeczytać dziecku krótki fragment Ewangelii, po czym przejść łagodnie w czas ciszy, posługując się muzyką medytacyjną lub wykonaniem kilku świadomych głębokich oddechów przed rozpoczęciem medytacji.

W Medytacji Chrześcijańskiej zalecamy powtarzanie formuły modlitewnej, by pomóc dziecku w wyciszeniu umysłu. Przedtem jednak należy usiąść wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, na dywanie lub na krześle, z oczyma lekko przymkniętymi, oddychając swobodnie. Słowo-modlitwę wypowiadamy wewnątrz, bez jej artykulacji ustami, od początku do końca medytacji. Dzieci często lubią wypowiedzieć słowo kilka razy głośno, zanim przejdą w ciszę. Musimy wytłumaczyć im, że kiedy pojawiają



fot. Laurence Freeman

się rozproszenia, to jest zupełnie normalne zjawisko i że wszystko, co należy wtedy zrobić, to łagodnie powrócić do wypowiadania w sercu słowa-modlitwy.

Słowo-modlitwę, jakie zalecamy to „*Mara-na-tha*”. Jest to święte słowo w tradycji chrześcijańskiej znaczące „*Przyjdź Panie*” lub „*Pan przychodzi*” zaczerpnięte z 1 Listu św. Pawła do Koryntian (1 Kor. 16:22). Znajdziemy je też w Apokalipsie św. Jana (Ap. 22,20). Trzeba wyjaśnić dzieciom, aby podczas medytacji nie myślały o jego znaczeniu, lecz powtarzały je wiernie w duchu, wsłuchując

się w jego brzmienie. Doświadczenie uczy, że czas medytacji należy dopasować do wieku dziecka posługując się zasadą „jedna minuta na jeden rok życia”. Tak więc pięcioletek może medytować przez ok. 5 minut. Już trzy i czterolatki potrafią bardzo dobrze medytować ze swymi rodzicami.

Jest bardzo ważnym, aby dziecko wiedziało, że czas medytacji jest czasem modlitwy, w którym siedzą w ciszy z Jezusem będącym obecnym w ich sercu.

Dzieci lubią medytować. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele opowiadają o bardzo pozytywnym wpływie regularnej praktyki Medytacji Chrześcijańskiej na ich dzieci i wychowanków. Stają się one spokojniejsze, łatwiej przychodzi im nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami, lepiej się koncentrują i częściej spontanicznie opowiadają o swej bliskości z Bogiem. Chociaż Medytacja Chrześcijańska nie załatwia wszystkich problemów wychowawczych, to jednak nauczyciele są zgodni co do tego, że łatwiej im do dzieci dotrzeć. Dobrą wiadomością jest fakt, że praktyka Medytacji Chrześcijańskiej jest dla wszystkich dzieci, bez względu na ich błyskotliwość, temperament i umiejętność usiedzenia w spokoju. Wiele dzieci opowiada, że czasem medytują z samych siebie, wtedy gdy czują się opuszczone, smutne, czy rozdrażnione.

Mistrz Eckhart powiedział: *“Nic nie przypomina Boga bardziej, niż cisza”*. Musimy zaufać wrodzonemu dziecięcemu pragnieniu Boga i zaufać Duchowi Świętemu, który w ciszy działa w sercu dziecka.

Darując naszym dzieciom dar Medytacji Chrześcijańskiej obdarowujemy je prezentem na całe ich życie.

Ruth Fowler

Tłumaczenie Andrzej Ziółkowski



RUTH FOWLER jest współzałożycielką Australijskiej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (1985 r.) W 2007r. na prośbę o. L. Freemana OSB, Ruth podjęła się roli koordynatorki programu wprowadzania Medytacji Chrześcijańskiej w szkołach w Australii i na świecie. Prowadzi sesje dla nauczycieli i dla rodziców. Ruth jest była

nauczycielką szkół średnich i pracownikiem komisji oświatowych ds. planowania programów wychowawczych dla dorosłych.

MEDYTACJA Z DZIEĆMI

Prowadząca: Ruth Fowler, Australia

Termin: 5 września 2009, godz. 9:00 – 15:00

Miejsce: Warszawa, I. Zbór Kościoła Chrześcijan

Baptystów. Szczegółowe informacje i zapisy

wkrótce poprzez www.wccm.pl



**Wypowiedź
ojca Freemana
w dyskusji radiowej
Encounter stacji ABC
Radio (Australia)
z 19 listopada
2006 roku**

Myślę, że żyją bardziej w sercu, a ich odbiór świata jest dokonywany w dużej mierze przez zintegrowane centrum świadomości. Ponieważ serce nie jest tu symbolem sentymentalnym, to nie chodzi tylko o wnętrze, czy emocje. Serce, jako symbol duchowy, wyraża całość percepcji - tak jak wtedy, gdy mówimy: „Mówię to prosto z serca”, „Wkładam w to całe serce”. Jest to postrzeganie zintegrowane.

I myślę, że to właśnie dlatego dzieci czasem zadziwiają nas swoimi spostrzeżeniami i intuicyjnymi wglądami. Ponieważ nawet jeśli nie mają za sobą bogatego doświadczenia i ich struktury pojmowania konceptualnego są jeszcze słabo rozwinięte, to mogą mieć pewne wglądy w prawdę i w ludzkie motywy i charaktery - mają więc świadomość serca. I myślę, że to dlatego medytują z taką gotowością.

Św. Tomasz z Akwinu, który nie należy do najbardziej łatwych do zrozumienia teologów, miał wystarczająco prostą definicję kontemplacji jako „proste radowanie się prawdą.” Są tu więc trzy elementy. Prosty oznacza zintegrowany, bycie jednym. Radość oznacza, że mamy przestrzeń na radowanie się prostymi rzeczami. A prawda - prawda oznacza to, co jest. Nie tylko po prostu odpowiedź na problem, ale całą sytuację, całą rzeczywistość. A więc proste radowanie się prawdą. I jak sądzę dzieci mają w sobie taką przestrzeń.

Ważne jest, aby próbować rozwinąć możliwości dziecka, pozwolić odkryć mu swój pełen potencjał, tak by przynajmniej zdawać sobie sprawę, jakie talenty posiada. Według mnie jest to uniwersalny dar dzieciństwa. Mam tu na myśli to, że każdy z nas jako dorosły, jeśli spojrzy w przeszłość na swoje dzieciństwo, to mogłoby się okazać, że były momenty wielkiej mądrości lub świadomości Boga. Kiedy byliśmy naprawdę świadomi „w” Bogu, a nie tylko Boga, nie „myślenia o Bogu”.

Uczymy więc dzieci medytacji, ponieważ ten dar jest wrodzony, mamy tę zdolność uczestniczenia w świętym umyśle i w świętej świadomości - ale oczywiście z czasem tracimy ją lub zostaje ona w nas stłamszona. Pamiętam na przykład, że jako dziecko obudziłem się raz w środku

nocy... no dobrze - dla mnie był to środek nocy, może było około godziny dziewiętej - i byłem po prostu przepełniony najbardziej wszechogarniającym, że aż prawie bolesnym doświadczeniem miłości. To znaczy, tak bym to opisał w tej chwili. I było to tak wspaniałe, że musiałem pobiec do salonu, gdzie siedzieli moja matka i ojciec. Przypominam sobie, że się śmiali. Nie było sposobu na wyjaśnienie im czego doświadczyłem. Myślę, że wiele dzieci ma podobne doświadczenia. Jest to coś, co widzą lub doświadczają w naturze, zabawie, muzyce. Mają w sobie tę zdolność. To doświadczenie Boga da się z swej natury skonceptualizować, tak więc dziecko nie jest w stanie go ani opisać ani ukonkretnić.

Jednocześnie podczas procesu edukacji dzieci uczą się pojęcia Boga, idei dotyczących Boga i religii, które mogą mieć bardzo małe odniesienie do ich doświadczenia, które przeżyły rzeczywiście. Na przykład, kiedy przygotowywano mnie do Pierwszej Komunii Świętej i Sakramentów, a byłem wtedy w bardzo młodym wieku, wpojono we mnie poczucie grzechu i pewnego strachu przed Bogiem, jako wymierzającym karę za zło. Myślę, że tego typu katecheza ma miejsce nadal w Kościele katolickim, chociaż mniej niż kiedyś. Ale obraz Boga, pojęcie Boga, jako karzącego sędziego jest bardzo odległe od rzeczywistego doświadczenia Boga. Co więc się dzieje, kiedy doświadczenie i obraz Boga, którego uczy się dziecko, coraz bardziej oddalają się od siebie, tak że rozdzielają się zupełnie? Kiedy dziecko dochodzi do okresu dojrzewania nie powinniśmy być zbyt zaskoczeni, że porzuca ono religię, ponieważ religia często nie ma zbyt wielkiego związku z jego doświadczeniem.

Tłumaczenie Katarzyna Misiak



foto. Laurence Freeman

SZKOŁA MEDITACJI

W zajęciach szkoły wzięło udział 60 osób z całej Polski i nie tylko - siostra Teresa przyjechała aż z Wiednia! 21 osób właśnie wtedy rozpoczęło swoją podróż drogą medytacji. W „Dobrym miejscu” - domu rekolekcyjnym Archidiecezji Warszawskiej spotkały się dwa pokolenia: różnica wieku między najmłodszym i najstarszym uczestnikiem wyniosła 38 lat! Pomiędzy zajęciami zachowywaliśmy milczenie, jednak brak słów nie stanął nam na przeszkodzie w stworzeniu atmosfery bliskości i wspólnoty. Jak się okazuje, można porozumieć się także za pomocą serc.

Było to niezwykle spotkanie. Na pewno wielu z nas inaczej teraz patrzy na siebie: ludzki duch i ciało spłoty się w nierozdzielny, święty kształt.

Zapraszam do lektury refleksji uczestników.

Monika Jędrzejewska



fol. Adam Piotrowski



fol. Adam Piotrowski

NOWE WINO W NOWYCH BUKŁAKACH

W dniach 1-3 maja 2009 w ośrodku rekolekcyjno-formacyjnym na warszawskich Bielanach odbyła się kolejna edycja Szkoły medytacji. Prowadził ją Włoch Giovanni Felicioni, oblat benedyktyński mieszkający w Londynie. Program Szkoły przewidywał na czas na konferencję, medytację, pracę z ciałem, wreszcie na odosobnienie i osobistą refleksję.

Hasło Szkoły – „Nowe wino do nowych bukłaków” – nawiązywało, podobnie jak całe nauczanie Giovanniego, do ewangelicznej przypowieści: „Nikt nie przyszywa łąty z surowego sukna do starego ubrania. W przeciwnym razie nowa łąta obrywa jeszcze część ze starego ubrania i robi się gorsze przedarcie. Nikt też młodego wina nie wlewa do starych bukłaków. W przeciwnym razie wino rozerwie bukłaki; i wino przepadnie, i bukłaki. Lecz młode wino należy wlewać do nowych bukłaków” (Mk 2, 21-22). Te słowa Jezusa są odpowiedzią na pytanie o to, dlaczego Jego uczniowie nie poszczą, skoro czynią to uczniowie Jana Chrzciciela i faryzeusze. Jednak goście weselni nie mogą pościć, kiedy pan młody jest z nimi. Jako chrześcijanie wszyscy uczestniczymy w uczcie weselnej wydanej przez Jezusa, jesteśmy

wprowadzani w nową rzeczywistość Jego obecności i Jego Królestwa. Wymaga to pozostawienia tego, co „stare”, tego wszystkiego, co kłóci się z tym nowym doświadczeniem. Nowe życie w Duchu zaprasza nas do nowych form przeżywania swojej wiary. Wiara ta mówi nam o tym, że jesteśmy Bożym stworzeniem, że Bóg przyjął ludzkie ciało i że przywrócił nam utracone dziedzictwo.

Prawda o Wcieleniu jest centralnym momentem w dziejach ludzkości. Jak nauczali ojcowie Kościoła: „Syn Boży stał się człowiekiem, abyśmy mogli stać się dziećmi Bożymi”. Bóg przyjął ludzką naturę, aby dać nam udział w swojej naturze Boskiej. Mamy więc wszelkie powody, aby widzieć w naszym ciele Bożą świątynię i pierwszy, najbliższy nam „sakrament”. Nasze ciało, podobnie jak cała natura stworzona, jest znakiem Tajemnicy, w której objawia się Boże życie i Boży zamysł. Nic z tego, co nas otacza, nie jest przypadkowe, ale jest zewnętrznym znakiem głębszej, wewnętrznej rzeczywistości. Nie jest przypadkowa ani budowa naszego ciała, ani sposób przeżywania naszej cielesności. Nasze życie stanowi całość, w której wszystkie elementy są ze sobą w tajemniczy sposób powiązane. Boże Królestwo, które jest pośród nas, jest siecią obejmującą wszystkie wymiary naszej egzystencji. Ciało jest zwierciadłem naszej psychiki i naszego ducha. Giovanni zwracał uwagę na to, że współczesna nauka, zwłaszcza neurofizjologia, coraz bardziej interesuje się związkami zachodzącymi między ciałem i umysłem.

Umysł ludzki i wszystkie zachodzące w nim procesy okazują się głęboko „ucieleśnione”. Boże życie, do którego jesteśmy zaproszeni, odsłania się nam na różne sposoby: w liturgii, w Bożym słowie i zawartych w nim przypowieściach, w praktyce medytacji, wreszcie w naszej cielesności. To właśnie nasze ciało jest nowym bukłakiem, do którego wlewane jest nowe wino Bożego Ducha i kontemplacji. Umysł Chrystusa nie jest czysto duchowy, ale jest umysłem wcielonym. Giovanni wymieniał jego cechy: współczucie, mądrość, godność, która ma swoje źródło w byciu Bożym obrazem, oraz „święte postrzeganie”, które pozwala widzieć tę samą godność w drugim człowieku.

Jak ten Boży umysł może ucieleścić się w naszym ciele? Po pierwsze trzeba pamiętać o tym, że doświadczenie to jest darem i że to ono samo odsłania się przed nami, nie jest zaś czymś, co my sami potrafimy wytworzyć. Jak często powtarza Giovanni, dobra nowina zaprasza nas zawsze do poszukiwań i do okrywania nowego życia, nigdy zaś do produkowania czegoś na siłę czy spełnianie moralnych wymagań. Trzeba więc raczej dać się pociągnąć do tego centrum, do którego wszyscy mniej lub bardziej świadomie zdążamy, wokół którego „grawitujemy”. Można według Giovanniego mówić o czterech „ekologiach”, za które jesteśmy odpowiedzialni i w których uobecnia się Boże Królestwo: ciało i jego budowa, koordynacja i ruch, postrzeganie, psychika i myślenie. Ekologia zakłada pewien ekosystem, który rozwija się właściwie wtedy, gdy jego elementy są w równowadze. Chodzi więc zawsze o szukanie pewnej harmonii między dwoma biegunami naszego życia: ziemią i niebem. Z jednej strony konieczne jest mocne zakorzenienie i ugruntowanie – oparcie w Skale zbawienia; z drugiej zaś potrzeba otwartości na przestrzeń, na to, co subtelne i nieokreślone. Praktyka medytacji zakłada taką właśnie równowagę: między koncentracją na jednym (na nieustannie powtarzanym słowie), oraz rozluźnieniem, które czyni nas otwartymi, uważnymi i wyciszonymi.

Ta równowaga między osadzeniem na ziemi a otwartością na bezkresną przestrzeń – będąca znakiem i uobecnieniem Królestwa – jest podstawą ćwiczeń proponowanych przez Giovanniego. Praca z ciałem stanowi poszerzenie doświadczenia medytacji i jest zarazem istotnym elementem jej praktyki. Chodzi przede wszystkim o to, by nabrać świadomości własnego ciała, by poczuć jego rytm i jego wewnętrzne życie. Zawsze chodzi bardziej o słuchanie i odczuwanie niż o produkowanie czegokolwiek. Medytacja ma prowadzić do tego, by mieć oczy i widzieć, mieć uszy i słyszeć, mieć serce i czuć. Do tego potrzebna jest otwartość. Dlatego Jezus wypowiedział słowo „*Effatha!*” – „*otwórz się!*”, aby uzdrowić niewidomego, aby odnowić w nim życie. Przemiana umysłu idąca za nawróceniem – spojrzenie w tym samym kierunku, co Pan – jest zarazem przemianą

całego naszego postrzegania świata i ludzi. Nowe wino Bożego życia wypełnia wtedy bukłaki (lub jak mówi św. Paweł – gliniane naczynia) naszych ciał.

Szkoła medytacji odbywała się w klimacie wyciszenia. Jak dobrze wiemy, zachowanie ciszy wiąże się czasami z pewnym trudem. Pomagała w tym jednak otaczająca nas piękna przyroda lasu bielańskiego. Spacerowanie, siedzenie w bezruchu czy leżenie – to wszystko miało pozwolić na przyswojenie i wcielenie tego, co usłyszeliśmy na konferencjach, lub co dotarło do nas podczas ćwiczeń warsztatowych. Było również miejsce na wymianę myśli, pytania i dzielenie się własnym doświadczeniem. Jest to ważne w sytuacji, gdy spotykają się ludzie w różnym wieku, z różnych miast i środowisk, a także z różnym „stażem” na ścieżce medytacji. W szkole bowiem uczestniczyły zarówno osoby, które z medytacją spotkały się po raz pierwszy lub niedawno, jak i takie, które są zaangażowane w grupach WCCM rozsianych po Polsce. Szkoła, za którą byliśmy odpowiedzialni jako organizatorzy, była również doświadczeniem Bożego prowadzenia i pogłębiania wspólnoty. Była okazją do spotkania z tymi, którzy są nam duchowo bliscy i z którymi możemy podążać wspólną drogą.

Tomasz Szymański



fot. Adam Piotrowski



fot. Adam Piotrowski

Uczestnictwo w Szkole Medytacji nie było dla mnie przypadkowe. Chciałam uczyć się modlitwy. Praktykowałam już wcześniej przedłużoną formę modlitwy podczas odprawianych przeze mnie Rekolekcji Ignacjańskich. Stały się one dla mnie bardzo ubogającym duchowo doświadczeniem.

Jednak ciągle czułam jakby na mojej modlitwie brakowało mi... mnie samej. Mnie z moim ciałem, potrzebami, pragnieniami także z nim związanymi. Jakby moje ciało było mniej włączone w modlitwę niż moje uczucia i umysł. Wiedziałam, że w zamiśle Boga danie ludzkości Syna z Jego Ciałem miało znaczenie dla nas, bo nasze ciało jest miejscem spotkania z Bogiem. Pytałam Boga – rzeczywiście Panie jesteś tak bardzo mną zainteresowany, odczytujesz moje potrzeby?

Medytacja pokazała mi, czym jest ten rodzaj harmonii, który dla mnie wyraża się w byciu blisko Boga, blisko swoich potrzeb i we wspólnocie z drugim człowiekiem.

Trzeciego dnia zaczęła mnie jedna z uczestniczek i powiedziała: „może to nie jest ważne, ale skoro się już odważyłam to powiem. Patrzę na ciebie od piątku i widzę, że coś się w tobie zmieniło. Tylko tyle chciałam powiedzieć...”.

Zmieniło się. Zmieniło i trwa przekonanie, z którym wyjechałam – jestem zamysłem Pana Boga.

To mój owoc tego spotkania.

Małgorzata



fot. Adam Piotrowski

CHRZEŚCJAŃSTWO XXI WIEKU

W myśli chrześcijańskiej mającej swe korzenie w poprzednich wiekach podejście do ciała było obciążone przekonaniem o jego grzeszności i nieczystości. Wciąż jeszcze ciało w tradycji chrześcijańskiej jest niedoceniane, a nawet uznawane za przeszkodę na drodze duchowej.

Wielu dawnych świętych podążało drogą umartwienia, wyrzeczenia i ascezy, lecz wydaje się, że chrześcijaństwo XXI wieku potrzebuje nowego podejścia.

Reinterpretacja

Reinterpretacja jest sposobem zmiany widzenia świata. Jezus często reinterpretował ważne przekonania Żydów nadając im nowy, głębszy sens. Jednym z przykładów jest pojęcie Królestwa. Żydzi czekając na Mesjasza mieli nadzieję na Królestwo w postaci porządku społeczno-prawnego. Jezus mówił o Królestwie, ale w Jego naukach było ono Królestwem Ducha, dostępnym nie tylko Żydom.

Giovanni Felicioni zwrócił nam uwagę na to, że Królestwo, nasze jego odczucie zaczyna się od ciała, jako że jest to nasz podstawowy sposób doświadczania.

Ciało, nasze fizyczne istnienie jest pierwszym sakramentem. Egzystencja fizyczna przez wcielenie Jezusa została uświęcona. Każde ciało jest, może być i powinno być świątynią ducha. W nim i dzięki niemu przejawia się Boska moc i tajemnica. To jest mistyka wcielenia.

Nasze ciało zakorzeniaemy w ziemi, a kontemplację

w ciele. W ten sposób wchodzimy do Królestwa. W Królestwie nie musimy się niczego bać (prócz wystąpienia przeciw Duchowi Świętemu). Przebywając w prawdzie możemy bez lęku doświadczać tego, co mówi nam o ciele i Duchu najnowsza nauka i inne duchowe tradycje. Owocem tego podejścia są proste odpowiedzi pochodzące z osobistego doświadczenia. Giovanni pytany o to, na czym polega, że medytacja jest chrześcijańska odpowiada "ja jestem chrześcijaninem, więc moja medytacja jest chrześcijańska."

Ważna wydaje mi się także refleksja, że to, co miękkie poprzedza to, co twarde w ciele, zaś w duchowości Duch zawsze poprzedza wszelkie formy organizacyjne, posiadające konkretną strukturę. Nie powinniśmy zapominać, że Duch był i jest na początku. Kontemplacja, a więc także i medytacja chrześcijańska jest sięganiem do tego, co jest najgłębiej.

I jeszcze jedno stwierdzenie, które bardzo zapadło mi w pamięć. Mantra, to kierunek, w którym patrzy Jezus. To stwierdzenie otwiera nas na głębsze rozumienie sedna sensu powtarzanej w medytacji frazy. Nie jest to mechaniczne powtarzanie określonego słowa. To intencja naszej duszy, kiedy zwracamy się ku Ojcu, jak Jezus, gdy modlił się w ciszy i samotności.

Maciej Panabażys

WIELKANOC 2009 NA WYSPIE BERE!



fol. Hania Gabryel

Pomysł zagościł w mojej myśli, kiedy w kwartalniku angielskim przeczytałam słowa ojca Laurence'a o odbytych w 2008 roku Triduum na wyspie Bere - wyspie Jego przodków- mama o. Laurence'a urodziła się w wielodzietnej rodzinie i wyjechała z wyspy dopiero, kiedy miała 18 lat. Ojciec Laurence wrócił tam po latach, a właściwie dopiero zawitał po raz pierwszy i bardzo wyspę pokochał. Odkrył wśród mieszkańców zapomnianych kuzynów, ciotki i przyjaciół mamy. Jeździł tam kilkakrotnie (odsyłam do „italikami” pisanych wstępów Jego wspaniałej, choć trudnej książki „Jezus - wewnętrzny Nauczyciel”, gdzie są piękne opisy wyspy), a w zeszłym roku zaprosił grupę medytujących na przeżycie razem Triduum Paschalnego.

Ogarnęła mnie ogromna chęć, żeby przy najbliższej okazji spędzić taki tydzień. Pojawiły się informacje, że i w 2009 odbędą się wielkanocne rekolekcje z ojcem Freemanem na wyspie Bere. Łukasz Gruszka był bardzo otwarty i niezmiernie dużo pomógł w realizacji tego trochę szalonego pomysłu, bo postanowiliśmy wybrać się całą rodziną, mąż Michał, dwie córki (27 i 23 lata), no i ja. Mieliśmy lecieć w poniedziałek 6 kwietnia do Cork, a tu nagle Wizzair zawiadamia, że lot przesunięty o 24 godziny! Ale wreszcie wylądowaliśmy w Cork i od razu odczuliśmy, że Irlandczycy są przemili, zwłaszcza, że połowa spotkanych ludzi, to byli Polacy.(sic)

Wypożyczyliśmy samochód i z wielkimi emocjami, bo nie dość, że ruch lewostronny, to jeszcze na dodatek kierownica po prawej stronie, ruszyliśmy w kierunku Castletownbere – portu, z którego odpływa prom na Bere. Przepiękna droga, kamieniste góry pokryte krzakami gorse [ang.] - krzakami, przypominającymi pękate jałowce, równie mocno kłujące, ale pokryte cudownym żółtym

kwieciami, podobnym do kwiatów żarnowca!! Droga kręta, pusta i w słońcu!! Po południu dobiliśmy na Bere. Pierre (główny organizator - Irlandczyk przebywający aktualnie w Centrum Medytacyjnym w Londynie) poprowadził nas do Admiral House - Domu Admirała, gdzie zamieszkaliśmy wraz z 12 -osobową grupą przede wszystkim Anglików i Irlandczyków, ale również Polaków, Australijki, Holenderki, Austriaczki, Hinduski i Chińczyka. Bardzo to było w zgodzie z przewodnią ideą Medytacji - różnorodność i wspólna droga.

Jeszcze tego samego dnia wróciliśmy prawie na drugi koniec wyspy, gdzie w lokalnym Centrum Kultury odbywały się spotkania rekolekcyjno-medytacyjne. Medytacje były zwykle poprzedzone konferencjami ojca Laurence'a. Wizzairowskie opóźnienia spowodowały, że zjawiliśmy się dopiero w Wielką Środę.

Tak, więc już następnego dnia po przyjeździe, w Wielki Czwartek czas dzielić trzeba było na medytację, przygotowanie i uczestnictwo w Triduum Paschalnym.

Każdego ranka o 6:30 medytowaliśmy w domach, gdzie mieszkaliśmy. W Admiral House zbierało się nas 10-13 osób. Jedno z pomieszczeń - salon, przeznaczony był na Pokój Ciszy -obowiązywało tam milczenie nawet w ciągu dnia - każdy mógł tam w ciszy się modlić, czy czytać. Nasze medytacje były poprzedzone czytaniem brewiarzowymi. Przygotowywał je Stefan. Jego charakterystyczna długa i chuda postać pojawiała się o 6 rano w kuchni i z bólem stwierdzał: Ach jakbym zjadł owsiankę, ale NAJPIERW medytacja! Zawstydzało mnie to, bo u mnie rano NAJPIERW mocna zielona herbata, a potem medytacja. Muszę to przy najbliższej okazji przekonsultować ze Stefanem.



fot. Hania Gabryel

Po półgodzinnej medytacji w ciszy, dość szybko robiła się wrzawa i zamieszanie. Trzeba było zjeść śniadanie! I wyruszyć na spotkanie z ojcem Laurencem i resztą grupy. Droga była stroma, kręta i daleka!! - idąc pieszo około 1,5 godziny. Nigdy jednak nikomu „pieszo” nie udało się dojść, bo miejscowi ludzie widząc wędrowców, zatrzymywali się i zapraszali do swoich samochodów. Przed południem ojciec Laurence prowadził krótkie konferencje i wspólną medytację. Środowa konferencja, szczególnie przygotowywała do przeżycia wydarzeń Wielkiego Czwartku. Ojciec poruszył w niej problem zdrady. Uczynił to wnikliwie analizując Ewangelię św. Jana {3,21-33,36-38} - Chrystus zdradzony przez Judasza i Piotra. Ojciec Laurence wskazał na tajemnicze powiązanie Zdrady i Chwały - bo w to wielkoczwartkowe popołudnie, zajaśniała Chwała - Jezus ofiarował Kawalek Chleba - Siebie! Nie odwrócił się od tych, którzy go zdradzili. Pokazał wolność człowieka w wyborze czynów - to druga strona Miłości - Chrystus uczynił więcej - był z tymi, którzy popełnili zdradę - dzielił ich cierpienie, kiedy uświadomili sobie popełnione zło. Jezus jest i z nami, kiedy uwikłani jesteśmy w złe decyzje.

Ojciec Laurence wskazał na podobieństwo tych zdarzeń do istoty medytacji - w medytacji przyjmujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy, bo choć Ego podpowiada co innego, akceptacja Boga jest z nami cały czas.

Wielkoczwartkowa uroczystość jest bardzo bogata w znaczące wydarzenia - bolesne i radosne - mimo zdrady, która pojawia się w życiu każdego z nas, jesteśmy przyjęci, obdarowani i zjednoczeni.

Zjednoczenie, poprzez wzajemną dla siebie służbę przeżyliśmy, myjąc sobie wzajemnie nogi - prawie wszyscy medytujący czynili to w różnych kątach kościoła. Miejscowi patrzyli trochę nieufnie, ale ponieważ już w zeszłym roku ojciec Freeman odprawiał dla nich Triduum, również niektórzy z nich dołączyli do tej ceremonii.

Uroczystości Triduum odbywały się w małym kościele niedaleko brzegu morza. Niektórzy z nas czytali fragmenty Pisma Świętego. Michał - mój mąż grał na organach, a ja śpiewałam w chórze, prowadzonym przez uroczą ciepłą energiczną Irlandkę z wyspy.

W Wielki Piątek odbyliśmy wspólną Drogę Krzyżową.

Przygotował ją i poprowadził Stefan Raynolds. Teksty, którymi opatrzył kolejne stacje były piękne, oszczędne w słowach i głębokie. Droga Krzyżowa była prawdziwą medytacją. Prawdziwie proste nabożeństwa Triduum przynosiły skupienie. W Wielką Sobotę skupienie już bardzo radosne!! Po skończonych ceremoniach, grupa medytacyjna pod batutą ojca Laurence'a, zaśpiewała dla mieszkańców hymn, który całe sobotni ranek nie bez humorystycznych akcentów, ćwiczyliśmy w Centrum Kultury - to było podziękowanie dla mieszkańców Bere za gościnę, której nam udzielili. Późno w nocy z wieloma z nich siedzieliśmy w pubie. Radość Zmartwychwstania była już blisko!! W niedzielny poranek zebraliśmy się wszyscy na wzgórzu, położonym centralnie na wyspie - przy starym na pewno jeszcze Przedchrystusowym Kamieniu i tam w ciszy przerywanej tylko odczytowanymi tekstami z Pisma Świętego czekaliśmy na wschód słońca. Uduchowanie wystawione było na próbę, bo słońce długo, długo nie chciało wyjść. Wreszcie się pojawiło!! Wypląnęło zza skalistych wzgórz wyspy i wtedy wszyscy rzucili się sobie w ramiona składając sobie wzajemnie wyrazy radości płynącej ze Zmartwychwstania!!

Sacrum łączy się z życiem!! - daliśmy temu wyraz zapraszając wszystkich, również mieszkańców wyspy na polskie wielkanocne śniadanie!!- zapraszała międzynarodowa ekipa Admiral House, ale organizowała to śniadanie grupa polska. Przemyciliśmy w plecakach polską kielbasę, chrzan, szynkę i zabraliśmy też łuski cebuli oraz kompot z czarnych jagód. Stół świąteczny był bardzo barwny- półmisek z 60 jajkami - pomarańczowymi i granatowymi (jagody). Tłum kłębił się przy stole, ale atmosfera była cudowna! To wspólne śniadanie zjednoczyło wszystkich jeszcze bardziej! Wkrótce po wielkanocnej Agapie, Medytujący rozjeżdżali się w różne strony. Niektórzy spędzili jeszcze na wyspie dzień, odbywając cudowne wycieczki poszarpanym wybrzeżem - w słońcu - bo ono co chwilę się pojawiało. Nasza rodzinka też wraz z Mathiasem, Niemcem ze Stuttgartu wybrała się na wycieczkę do latarni morskiej - wyspa Bere jest naturalnym drugim po Sydney najgłębszym portem świata!!- nieczynnym oczywiście, choć w 1992 roku schroniło się w czasie sztormu w zatoce Bere 70 wielkich statków! Zajrzeliśmy najpierw do portu, z którego odpływa prom na ląd. A tam wielka niespodzianka i radość!! Spotkaliśmy odpływającego z wyspy ojca Laurence'a! Mogliśmy jeszcze raz podziękować za to, co przekazał nam w czasie rekolekcji i pomachać, kiedy odpływał prom. Obdarowani przez ojca Laurence'a wielkanocnym jajkami, tym razem sz czekolady, kontynuowaliśmy naszą włóczęgę po wyspie. Wróciliśmy do Polski w poniedziałek. W duszy i sercu brzmiała jedność, życzliwość i radość płynąca z przeżycia kilku dni we wspólności.

Kasia Serafinowska - Gabryel

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, wewnątrznie, 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.

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 zamieszczane są nauki duchowe wwwi 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).

THE WORLD COMMUNITY
FOR CHRISTIAN MEDITATION

www.wccm.org

GRUPY MEDYTACJI 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 rozsianych 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 zakładach pracy.

Baza grup Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej jest stale aktualizowana. Osobom, które przebywają za granicą chętnie przekazemy 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.

kontakt:

Paulina_szczecin@wccm.pl



fot. Adam Piotrowski

Redakcja:

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak (Szczecin), Andrzej Ziółkowski (Singapur), Iza Szczepaniak – Wiecha (Kraków) - redakcja

Marta Juchnowicz-Bierbasz (Arnhem) - skład,

Łukasz Gruszka (Londyn) - kontakt z Czytelnikami: redakcja@wccm.pl

BIAŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601311135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
czwartek, godz. 19:00

CIESZYN

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

GDAŃSK

**Kościół Św. Mikołaja -
kaplica Św. Jacka – akademicka**
Kontakt: Gabriela Kosiedowska,
tel. 0601 45 43 15, gabi.kosiedowska@wp.pl
Marek Dybuś, tel.0506 87 41 81, m.dybusc@gmail.com
środa, godz. 20.00

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. Konstantynów 1 D**
Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK
boguku@poczta.onet.pl
Ewa Grodecka, tel. 665 299 112
grodecka.ewa@gmail.com
wtorek, godz. 17:00- 18:00

SZCZECIN

**Parafia p.w. św. Jana Ewangelisty
ul. Duchy Św. 9**
Kontakt: Izabela Sorokosz, tel. 504 661 285
Artur Bester, tel. 505 527 741
Piotr Ducher, tel. 604 233 111,
medytacja.szczecin@gmail.com
piątek i niedziela, godz. 19:00

KRAKÓW

**Parafia p.w. św. Tadeusza Judy w Czyżynach
ul. Wężyka 6 (budynek parafialny przy kancelarii)**
Kontakt: Ewa Chodacka, tel. 661 962 677
ewa.chodacka@vp.pl
czwartek, godz. 20:00
Każdy trzeci czwartek miesiąca medytacja w kościele
poprzedzona Mszą świętą kontemplatywną o godz. 19:00

WARSZAWA

Kontakt: Maciek Olczyk, tel.: 693 41 41 62,
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
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