



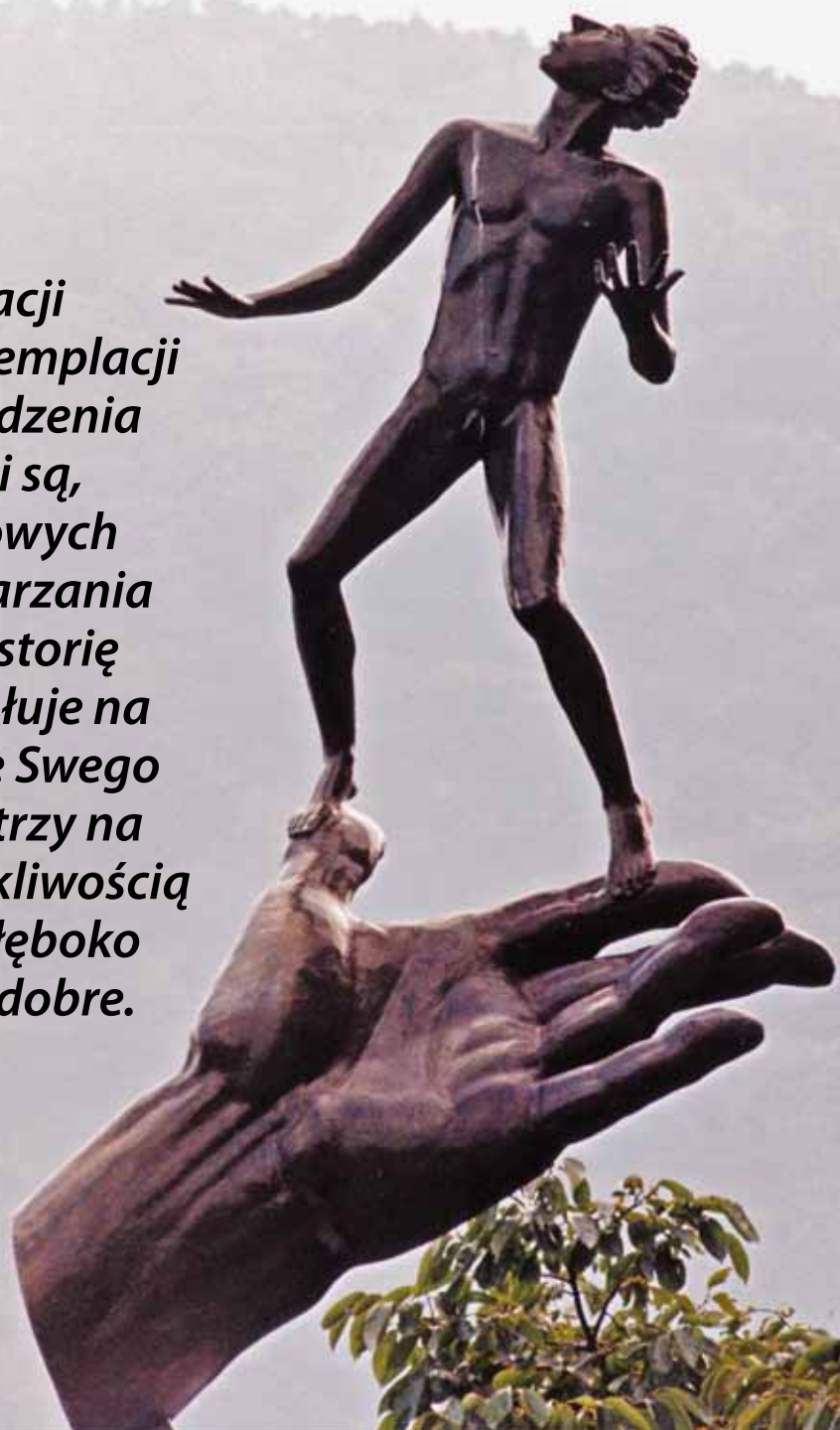
Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 16, WRZESIEŃ 2011

*Ścieżka kontemplacji
rozpoczyna się od kontemplacji
świata natury – od widzenia
rzeczy takimi, jakimi są,
w miejsce ich umysłowych
projekcji czy prób stwarzania
na nowo. Kończąc historię
stworzenia, Bóg powołuje na
świat człowieka, wedle Swego
obrazu. Następnie patrzy na
wszystko, co z taką troskliwością
stworzył, i wzdycha głęboko
widząc, że jest bardzo dobre.*

Laurence Freeman OSB



TROSKA



Piękne słowo „troska” niesie w sobie wiele znaczeń. Na przykład dla angielskiego odpowiednika „care” w słownikach znajdziesz definicje zaczynające się na opisie odmiany owada, a kończące na tureckim instrumencie muzycznym. Ale zasadniczy, ludzki wydźwięk tego słowa jest bogaty, subtelny i niełatwy do uchwycenia. Jako że zdarzenia wyprzedzają wszelkie idee, zacznijmy zatem od przytoczenia starożytnych mitów, które uczą nas, czym jest troska.

W Księdze Rodzaju znajdujemy dwie równoległe historie opisujące stworzenie świata. W pierwszej Bóg jest stwórcą wszystkiego, materii i antimaterii, światła i ciemności, gorąca i zimna – wszystkich 24 wymiarów znanych współczesnej fizyce. Dokonuje dzieła stworzenia z troskliwą uważnością, a wszelkiej rzeczy nada je właściwe jej imię. „Właściwe”, czyli nadane z troską. A każda rzecz pozostaje dokładnie tym, czym jest i czego nie zaciemni nawet postępujące skomplikowanie czy bioróżnorodność. Rozdarcie dotyka wszystkiego, ale we wszystkim obecny też jest logos, wewnętrzna, uzdrawiająca logika bytu. Ścieżka kontemplacji rozpoczyna się od kontemplacji świata natury – od widzenia rzeczy takimi, jakimi są, w miejsce ich umysłowych projekcji czy prób stwarzania na nowo. W zen czyste widzenie określa się mianem satori, nawet jego przemijające doświadczenie zdolne jest trwale przemienić umysł. Według słów Jezusa jedynie będąc czystego serca, możemy oglądać Boga we wszystkim. Kończąc pierwszą historię stworzenia, Bóg powołuje na świat człowieka, mężczyznę i kobietę, wedle Bożego obrazu. Następnie patrzy na wszystko, co z taką troskliwością stworzył, i wzdycha głęboko w dniu szabasowego wytchnienia, widząc, że jest bardzo dobre.

W drugiej historii człowiek zostaje stworzony z prochu ziemi, a istotą żyjącą staje się po tym, jak Bóg tchnął w jego nozdrza tchnienie życia. Bóg jednakże widzi, że człowiek jest samotny, więc z części jego ciała tworzy dru-



fot. Benedyktynki Adoracji, Wiedeń

gą istotę. Zanim powstała Ewa, Adam nie był mężczyzną. W tej samej chwili ustanowiony został niepojęty potencjał dla zjednoczenia biegunów seksualności w harmonii yin i yang. „Niedobrze być człowiekowi samemu, uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc.” Świat zwierząt nie mógłby człowiekowi zastąpić człowieka, gdyż nie dałby mu pożądanego stopnia intymnej bliskości. Bóg troszczył się bardzo o ten aspekt swojego stworzenia, ponieważ człowiek nie doświadczy przeobstwienia bez bliskości, podobnie jak Bóg nie będzie bez niej miłością.

Troska o dokładność i precyzję, uważne działanie i skupienie dotyczą w tej samej mierze szczegółu, jak i ogólnego obrazu. Innym przejawem troski jest współczucie. Bóg jest obecny w trosce o każdy szczegół oraz trwa w miłości dla potrzebujących. Wspaniała idea troszczenia się przebiega przez całe spektrum ludzkich postaw, począwszy od obojętności („Niech każdy troszczy się o siebie samego”), a skończywszy na leczeniu siebie i innych (cura te ipsum – Lekarzu, ulecz samego siebie – mówi Jezus, cytując przysłowie w Ewangelii wg. św. Łukasza 4:23). Życie jest pełne zmartwień: duże i małe problemy są nieustannie obecne i tylko w przelotnych momentach nasza świadomość uwalnia się od nich. Smutek, niepokój, rozpacz, lamentacja. Ale także wgląd, umiejętne postępowanie, uzdrawianie i uleczenie. Profesje, których istotą jest troska o innych cieszą się naszym szacunkiem, a w małżeństwie czy lokalnej wspólnotie jest nam często pisana rola opiekuna drugiej osoby.

Troskliwość jest boskiej natury, ale i nie mniej ludzka i prozaiczna. Niech kolejny mit, który znajdujemy u łacińskiego autora Higinusa, będzie tego ilustracją. Bogini Cura (Troska) przechodziła właśnie przez rzekę. Pograżona głęboko w myślach ulepiła figurę z rzecznego mułu. Gdy zastanawiała się, jakie nadać jej imię, zjawił się Jowisz. Bogini poprosiła go, aby napełnił figurę duszą, tchnieniem życia. Ten uczynił zgodnie z jej wolą, lecz zabronił bogini, aby ożywionej istocie ludzkiej dała własne imię. Zażądał, aby nazwać istotę jego imieniem. Podczas,

gdy się sprzeciali, nadeszła Matka Ziemia, domagając się, aby nazwać istotę jej imieniem, wszak była ona ciałem z jej ciała. Na to wszystko przybył Saturn i rozsądził strony następująco: Jowisz dał człowiekowi duszę, odzyska ją zatem po jego śmierci. Do Matki Ziemi wróci jego ciało. Bogini Troska, która go stworzyła, zaopiekuje się nim, póki będzie żył. Odtąd, jak daleko sięga horyzont ludzkiego życia, pozostaje ono w troskliwych rękach bogini Troski. Imię zaś jego będzie homo, ponieważ został stworzony z humus, ziemi.

*

Światowe media wdrukowują w nas problemy nękające świat, każąc nam widzieć w nich refleks osobistych zmartwień. Niebezpieczną tego konsekwencją jest słabnąca wrażliwość, nikła zdolność do współczucia, autentycznej uwagi i dbałości o innych. Twardnieją nasze serca. Albo tracimy kontakt z treścią naszego życia, uciekając od rzeczywistość w świat wirtualny. Zatem pierwszym krokiem

w stronę prawdziwej troski będzie zatrzymanie się i spojrzenie na siebie bez sądów i porównań. Zdarzy się być może, że poczujemy wówczas przypływ wstydu albo smutku, rozpacz lub gniewu. Musimy się z tym pogodzić i wyrzec pokusy pograżania w poczuciu winy. Cichy bezruch przyniesie z wolna oderwanie od problemów. Uchroni nas od przymusu taplania się w nich, w błotnistej mazi własnego ja. Uciążliwe i obsesyjne odtwarzanie osobistych problemów jest wyczerpujące, może też stanowić symptom dolegliwości psychicznych. Z chwilą, w której dostrzeżemy, iż nie umiemy oderwać się od naszych problemów, pojawić się winna potrzeba uzyskania pomocy.

Dysponujemy jednak pewnymi środkami kontroli. Możemy pozwolić odejść naszym smutkom i niepokojom, jak radzi nam Jezus w nauczaniu o modlitwie. A tych niepokojów jest całe mnóstwo, od drobiazgów dnia codziennego, które przegania spokojny sen, przez porażki, stale dręczące i powracające z chwilą przebudzenia, aż po głębokie bruzdy w naszej osobowości, sięgające wczesnych nieświadomych lat. Mądrość i przebaczenie rozpoczynają swoją pracę, gdy tylko wystąpimy z nurtu niepokojów oraz gdy przestaniemy obwiniać świat, naszych rodziców, naszych nieprzyjaciół i zdamy sobie sprawę z tego, że my sami jesteśmy częścią problemu. Ten pierwszy krok na dojrzałej duchowej drodze może trwać latami. Niemniej kiedy go podejmiemy, staniemy się zdolni do rozróżnienia poziomów cierpienia i żalu, z którymi będziemy musieli się zmierzyć. Z częścią poradzimy sobie sami, inne

zmuszą nas do szukania pomocy. A jeszcze inne trzeba będzie po prostu przekroczyć.

Medytacja zaostrza i przyspiesza tę zdolność rozróżniania. We wszystkich tradycjach głęboka, milcząca, pozbawiona myśli modlitwa jest postrzegana jako docierająca do serca wiary i otwierająca bramy do zjednoczenia z Bogiem. Sufi na przykład nazywają taką modlitwę „dhikr” albo wspominaniem Boga, które osiąga się przez powtarzanie Jego Imienia. W swej prostocie modlitwa ta zdaje się mieścić w sobie wszystkie inne formy modlitwy oraz uwalnia nas od zagubienia i niewygody. Koran przypomina nam, że „żadna rzecz nie jest warta, by jej oddawać cześć, należy się ona tylko samemu Bogu”. Dlatego poza

Nim nie może istnieć ani jakiś ostateczny cel ani prawdziwe życie. Rozumiejąc to, pojmujemy także, dlaczego nie powinniśmy rozpacz nad utratą czegokolwiek, za wyjątkiem traconego czasu. Jezusa przykazanie miłowania – Boga, bliźniego i siebie samego – oraz ton

ASCEZA – CHOĆBY NASZA PRAKTYKA MEDITACJI DWA RAZY DZIENNIE – PRZEMIENIA ENERGIĘ ZABLOKOWANĄ W NASZYM EGO ORAZ W NEGATYWNYCH SCHEMATACH MYŚLENIA I ZACHOWANIA.

Jego nauczania, odnajdują swe źródło w uważnym umyśle, skupionym na Bogu i absolutnie Mu oddanym. Chętnie wówczas spieszymy, aby sprzedać wszystko, co mamy, w najczystszej radości odkrywania skarbu Królestwa, zakopanego w naszych sercach.

Pozostaje wciąż jednak prawdą, że niepokoje codziennego życia z łatwością nas przytłaczają. Sprawiają nieraz, że skoncentrujemy się wyłącznie na sobie, staniemy się rozkojarzeni, niewrażliwi, powierzchowni, ogłupiali. Zapomnimy o tym, że Bóg istnieje. Wzruszymy ramionami w obliczu potrzeb otaczających nas ludzi. Utracimy umiejętność odczuwania zachwyty i w lunatycznym spacerze dochodzimy do kresu naszych dni.

Asceza – trud duchowej wędrówki – stanowi lekarstwo dla przygniecionych troskami. Asceza uczy nas, jak radzić sobie z problemami i żyć w wolności mimo ich istnienia. Rozpuszcza nasze skamieniałe serca, stopniowo uwrażliwiając i otwierając nas na piękno świata oraz na potrzeby innych, nie wyłączając tych, którym zachłanność każe brać bez proszenia. Asceza – choćby nasza praktyka medytacji dwa razy dziennie – przemienia energię zablokowaną w naszym ego oraz w negatywnych schematach myślenia i zachowania. Rosnąc w mądrości stopniowo zaakceptujemy prosty fakt, że w tym życiu pełnym kłopotów nie posiadziemy wszystkiego, co nam się zamarzy. Prawdziwe wyzwolenie zajaśnieje z chwilą, kiedy dostrzeżemy, iż brak posiadania nie jest problemem kluczowym. Jest nim samo pragnienie posiadania.

Uczynimy wówczas wielki skok od brzemienia kłopotów do uleczenia. A wydarzy się on, gdy ustanowimy świadomy kontakt ze źródłem, które troszczy się o nas. „Przyjdźcie do mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię.” Kiedy głębokie niepokoje życiowe są dotknięte troskliwością kogoś innego, doświadczamy uzdrowienia.

*

W złożonej kulturze zaskakująco trudne jest zdefiniowanie, co oznacza troska o samego siebie. Imigranci ze środowisk bardziej tradycyjnych i mniej skomplikowanych społecznie, bywają często zdumieni stopniem wewnętrznej alienacji oraz intensywności autodestrukcyjnych sił w psychice zamożnych i starannie wykształconych. Żyjąc w poczuciu wewnętrznego zranienia i wykorzenia, rozwinęliśmy coś w rodzaju kultury terapeutycznej, w której poszukiwanie wewnętrznego uzdrowienia i poczucia sensu stało się kwestią najwyższej wagi. Kłopot w tym, że poszukując nie rezygnujemy z zachowań, które są przyczyną cierpienia. Przypominamy nałogowego palacza, którego płuca są tak liche, że ledwo może chodzić. Kiedy troszcząca się o niego osoba próbuje zabrać mu papierosy, on głośno protestuje, wołając, że papierosy są jego jedyną przyjemnością i pociechą.

Wszyscy czegoś szukamy. Niektórym towarzyszy jasne przeczucie lub przynajmniej uważnie i świadomie dostrzegają, że czegoś brak. Niestety, przez większość czasu i dla większości z nas, wrażenie to pozostaje niczym przykra dolegliwość, mętne pragnienie, obecne w dobrych i złych momentach życia. „Stworzyłeś nas Boże bowiem jako skierowanych ku Tobie i niespokojne jest serce nasze dopóki w Tobie nie spocznie” – mówi św. Augustyn, wyrażając dążenie do jedności i zmartwychwstania, przekraczającego cykl narodzin i umierania tęsknoty. Oglądana z tej perspektywy owa tęsknota staje się darem, a nie słabością ponieważ raz ujrzana i rozpoznana, stanowi punkt zwrotny w duchowej drodze. W dzisiejszym konsumpcyjnym świecie warunkującym nasze zachowania od najmłodszych lat, to głębokie rozumienie pragnienia winno być centralnym tematem edukacji religijnej.

Księgarnie zalane są poradnikami o tym, jak sobie pomóc. Bestsellery posługują się instrukcjami typu: wyznacz granice, zarządzaj samokrytyką, wyrażaj własne uczucia, rozwijaj równowagę, miej swoje zdanie, zdrowo się odżywiaj czy dbaj o kondycję fizyczną. Najlepsze zaś instrukcje jakie znam, można znaleźć w książce, która choć nie bije rekordów nakładu, nie schodzi z druku od blisko 1500 lat. Reguła św. Benedykta, a w niej rozdział czwarty, zatytułowany „Jakie są narzędzia dobrych uczynków”. Zawiera siedemdziesiąt pięć krótkich sentencji, które autor nazywa „narzędziami duchowego rzemiosła”, a które to



foto: wccm.pl

narzędzia, gdy sumiennie używane, doprowadzą do wypełnienia obietnicy danej przez Chrystusa: „to czego oko nie widziało, czego ucho nie słyszało, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują.”

Listę narzędzi otwiera Dziesięć przykazań, gdyż życie moralne jest fundamentem ścieżki kontemplacyjnej. Z kolei następują uczynki miłosierdzia, swoiste minimum tego, co winni jesteśmy naszym bliźnim. Dalej, przestrogi dla serca, aby wystrzegało się gniewnych myśli, pragnienia zemsty i podstępu. Św. Benedykt, żyjąc we wspólnotcie, doskonale rozumiał, jak istotną rzeczą jest praktykowanie miłości nieprzyjaciół oraz jak bardzo umiarkowanie w mowie i przyzwyczajeniach cielesnych ułatwia postęp w tej najbardziej podstawowej chrześcijańskiej praktyce. Świadomej uważności musi zawsze towarzyszyć myśl o nieuchronności śmierci, co pozwala wzrastać w pokoju i radości. Św. Benedykt, doceniając niebezpieczeństwa duchowej pychy przeciwdziałała im, nakazując nieprzerwanie tęsknić za pełni życia.

Te wszystkie narzędzia dobrych uczynków są także środkami troszczenia się o nas samych. Każda forma troski jest energią wiary: zdejmując z nas zapatrzenie we własne chcenia i emocje, przekierowując naszą uwagę na dobro wyższe. Jest to więc droga transcendencji. Rozciąga się ona w czasie, aby poddać próbom naszą szczerość i autentyczność. I jest to droga przemienienia, bo ulegamy przemianom, trwając w wyznaniu wiary.

Narzędzia św. Benedykta, włączając w nie troskę o samych siebie, są pomyślane w ten sposób, aby wyzwolić naszą zdolność do miłości. Takie znaczenie ma powtarzanie mantry Maranatha, ono jednoczy wszelkie formy troskliwości, widoczne w zewnętrznym wymiarze naszego życia i skupia je w miejscu centralnym, w sercu, gdzie miłość Boga stwarza i przenika nas, wydając samą siebie w trosce o nas. Odnalazłszy to, doznajemy przebudzenia w naszym prawdziwym źródle i zaczynamy postępować w zgodzie z naszą prawdziwą naturą. Kiedy mantra zakorzeni się w nas, otworzymy się na dar troskliwości, gdzie troska o nas samych łączy się z troską Boga o nas. Nieczęsty to dar w życiu człowieka wiedzieć, że jesteśmy poznani i akceptowani. Z trudem przychodzi nam przekazywanie tego przekonania dalej. Lecz wspólnota przypomina nam, że otrzymujemy ten dar, aby dzielić się nim z innymi.

*

Cura personalis – troska o całościowy rozwój człowieka – jest zasadniczym elementem edukacji chrześcijańskiej troski o innych. Nie kształcimy dzieci, przepychając je przez kolejne fale egzaminów po to, aby podbić ich wolnorynkową cenę. Nie ograniczamy się wyłącznie do sfery objawów, wychodząc naprzeciw psychicznym, psychologicznym i społecznym potrzebom ludzi. Każda osoba jest jednością i jeżeli jakaś część tej jedności jest w potrzebie, wszystkie zasoby powinny zostać zaangażowane w proces leczenia. Integralności osoby ludzkiej przywraca się aktualnie należne miejsce w wielu dziedzinach życia, z których była dotychczas wyrugowana. Pomieszenie wydajności z odczłowieniem oraz współzawodnictwa z małodusznością wywołało niespotykany chaos w systemach i instytucjach społecznych, nie wyłączając szkolnictwa i biznesu. Wiele świeckich środowisk rozpoczęło poszukiwania nowych drogowskazów i sposobów myślenia. W rzeczy samej próby te są wołaniem za nie tyle nowymi „wartościami”, jakkolwiek koniecznymi, ale za wymiarem duchowym, drogocenną perłą, która pozostaje źródłem wszelkich prawdziwych wartości.

Z tego względu przyjaźń jest kluczowym warunkiem troskliwości. Troszczyć się w znaczeniu prawdziwie ludzkim oznacza być przyjacielem – dla siebie, dla innych, dla środowiska. W starożytnej mądrości przyjaciel był drugim ja. Troska przychodzi wtedy, gdy centrum świadomości („gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje”) przeniesie się z wąskiej przestrzeni samozainteresowania na rozległe obszary drugiego człowieka. Jak Ojcowie Pustyni, „odnajdujemy wówczas siebie w innych oraz innych

w sobie”, a Trynitarna dynamika wzajemnej troski staje się widoczna w działaniu.

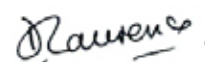
Kiedy wstajemy po naszej codziennej medytacji, wydaje się często, że musimy uczynić wysiłek przestawienia się od bycia do działania, od ciszy do aktywności. Z początku wydaje on nam się tak trudny, że chwytamy się wszelkich wymówek, aby nie zasiać do medytacji. Z praktyką wysiłek przychodzi niemal nieświadomie. A leżąca u podstaw jedność świadomości daje się odczuć na wszystkich poziomach niedziałania i działania. Proste bycie jest wtedy postrzegane nie jako zaprzeczenie działania, ale jako czyste działanie.

W nieprzerwanym cyklu troszczenia się o siebie i o innych, dostrzegamy w świetle wiary tajemnicę Chrystusa. On, który przebywa w nas, jest również w innych, a Jego obecność przenika krańce wszechświata. Poznać na podstawie wewnętrznych wglądów i doświadczeń wspólnotowych, że On troszczy się o wszystko, jest wiedzą zbawienną, chroniącą nas przed oddzielającym murem iluzji.

Medytacja jest troską o siebie i wyrazem miłości dla świata. Jest ona bardziej skuteczna w przeobrażaniu świata niż same tylko pobożność i kult, gdyż religia potrzebuje być kontemplacyjna, jak i oddana kultowi. Medytacja czyni każdego z nas miejscem i przekąźnikiem dla Bożej energii, która wnikając w świat ludzi i w świat przyrody, zalewa je miłością, która jednocześnie ożywia i zbawia. Ludzkie serce stanowi ostateczny sprawdzian dla tej rzeczywistości. Pozostaje najbardziej szczerym miejscem pielgrzymowania i uświęconą przestrzenią wszelkiej adoracji. Pierwszym zadaniem jest odnaleźć nasze serce. Potem przystąpić możemy do wykonania pracy, do której zostaliśmy powołani; tej szczególnej pracy, powierzonej nam i naszej trosce.

Troskliwość serca prowadzi do pełni tożsamości. Jest też odkryciem tego, o czym wiedzieliśmy, że było źródłem naszej tęsknoty. Jest zamieszkaniem we współczuciu tak bardzo pojemnym, że nic nie istnieje i nie chciałoby istnieć w oderwaniu od niego.

With much love
Laurence Freeman OSB



Tekst jest tanskryptem corocznych rekolekcji WCCM
w Monte Oliveto w maju 2011.

Przekład: Bartosz Wincek. Redakcja: Andrzej Ziółkowski.

LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951)

dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

MIĘDZY NOWICJATEM A WIĘZIENIEM



fot. Urszula Wojciechowska - Budzikur

Prowadzenie sesji medytacji chrześcijańskiej dla więźniów było dla mnie sporym wyzwaniem. Już w pierwszym dniu uzmysłowiłem sobie, jak bardzo odmienny jest to świat niż ten, w którym dotąd funkcjonowałem. Muszę nadmienić, że – jakkolwiek życie w zakonie dało mi możliwość przeżycia bardzo różnorodnych doświadczeń duszpasterskich i wielu sytuacji pastoralnych – nigdy wcześniej nie miałem możliwości zajrzenia za kratki czy pracy z więźniami. Nikt z mojego otoczenia nie miał problemów z prawem, a już tym bardziej nie siedział w więzieniu. Tak więc przygotowanie tych rekolekcji było dla mnie w znacznej mierze ćwiczeniem wyobraźni i empatii. Choć nie tylko.

W przygotowaniu tych rekolekcji inspirowało mnie przede wszystkim doświadczenie nowicjatu. U jezuitów nowicjat trwa dwa lata. Jest to trochę jak w więzieniu, tylko że człowiek dobrowolnie godzi się na ograniczenie swojej przestrzeni oraz ograniczenie dysponowania swoim czasem (choć dobrowolnie się zgadza, to jednak nie raz się buntuje). Nie da się samemu ustalać sobie przebiegu dnia i samemu decydować, gdzie się będzie w danym momencie. Trzeba poddać się ustalonym harmonogramowi. Dodatkowo każdy ma swoją celę, którą dzieli się z innym nowicjuszem. Dla nieuprzedzonego oka przypomina to więzienie. To wszystko jednak (i jeszcze inne rzeczy) ma na celu przebudzenie życia duchowego, wprowadzenie w ideał życia zakonnego, wprowadzenie w świat pogłębionej modlitwy. Pomyślałem, że może warto zaproponować, by i więźniowie potraktowali swoją sytuację trochę na kształt nowicjatu – przebudzenia do głębszego życia duchowego.

Już na samym wstępie, we wprowadzeniu do rekolekcji, zaznaczyłem, że choć przyjechałem tu z przygotowa-

nym tekstem, jednak jestem otwarty na zmianę i dostosowanie. I rzeczywiście, musiałem zmienić. Przyznaję, że wystartowałem z wysokiej półki i trzeba było uprościć teologiczną wyobraźnię i zmienić język oraz poprowadzić konferencje w sposób dialogowy, tzn. włączyć ludzi, samych skazanych oraz obecnych wolontariuszy. Zresztą od samego początku czułem potrzebę pójścia w tym kierunku. (Refleksję teologiczną jak i filozoficzną najlepiej uprawia się w dialogu – wtedy wpada najwięcej nowych pomysłów oraz idei na teksty).

I rzeczywiście od drugiej konferencji sprawy popłynęły o niebo lepiej. Tym bardziej, że drugi (jak i trzeci) dzień sesji odbył się pod gołym niebem na otwartej przestrzeni. Zmiana z ciasnej sali wypełnionej ludźmi, mediami, aparatami fotograficznymi, na otwartą przestrzeń ogrodu (choć okratowanego) dała nowe tchnienie. Także obecność wolontariuszy: Maksymiliana z Cieszyna, Grzegorza, Krzysztofa, Agnieszki z Katowic oraz Jana z Poznania stworzyła niepowtarzalną atmosferę wspólnoty w medytacji. Bardzo pomogło to, że skazani żywo przyjęli propozycje spotkań i medytacji, chętnie dzielili się swoim doświadczeniem modlitewnym oraz refleksjami i uwagami. Duża w tym zasługa p. Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur, która ma dobre podejście do swoich podopiecznych i potrafi z nich wyprosić głęboko skrywane świadectwa wiary i modlitwy oraz relacji z Bogiem.

Większość z piętnastu skazanych uczestniczących w rekolekcjach po raz pierwszy praktykowało formę kontaktu z Bogiem opartą na powtarzaniu krótkiej formuły modlitewnej. Wyobrażam sobie, jak obce musiało to dla nich być doświadczenie. Przecież przez całe życie uczono ich kojarzyć modlitwę z odmawianiem tekstów i poruszaniem ustami. A tu nagle modlitwa w całkowitej ciszy

z jednym słowem. Nie dziwię się ich „skonfundowaniu” i trudnościom w ustosunkowaniu się do pytań o perspektywę dalszego praktykowania takiej modlitwy.

Kapłan rzadko ma okazje pracować z grupami samych mężczyzn i to mężczyzn dorosłych, doświadczonych przez życie. Dotychczas miałem do czynienia głównie z grupami zdominowanymi przez młode kobiety. Myślałem sobie, że z taką grupą mężczyzn, często z wykształceniem zawodowym, ciężko pracujących fizycznie, żyjących w twardych i czasami wulgarnych gronach męskich, bardzo rzadko ma się możliwość porozmawiania o życiu duchowym, o modlitwie. Dlatego było dla mnie bardzo poruszające widzieć, jak ci mężczyźni angażowali się w życie duchowe, o nim mówili, a co więcej, nawet nawzajem siebie ewangelizowali. Niektórzy wspominali, że przyszli, bo zostali zachęceni przez współwięźniów. Trudno taką sytuację wytworzyć w zwyczajnej parafii.

Bardzo podobała mi się rola p. Urszuli podczas rekolekcji. W Kościele, zwyczajnym obrazkiem jest mężczyzna-ksiądz otoczony głównie kobietami i dziećmi. W Wąsoszu, to p. Urszula była otoczona mężczyznami i to ona

wprowadzała ich w życie duchowe, uczyła modlitwy, tłumaczyła Pismo Święte, zachęcała do dzielenia. Jak w starożytnym Kościele, gdzie także kobiety tworzyły wspólnoty i im przewodziły. Takie sytuacje współcześnie rzadko się zdarzają, ale powinny dawać wszystkim przekonanie o tym, że są możliwe, a kobietom – więcej wiary w siebie.

Na koniec, chciałbym też podkreślić bardzo dobrą atmosferę tych dni stworzoną przez władze częstochowskiego Aresztu Śledczego oraz życzliwy stosunek pracowników Oddziału Zewnętrzny w Wąsoszu Górnym. Wytworzyli oni ludzko i duchowo owocny klimat dla spotkań i modlitwy.

Jacek Poznański SJ

JACEK POZNAŃSKI JEZUITA pracuje na Wydziale Filozofii WSF-P Ignatianum w Krakowie i od ponad dziesięciu lat współpracuje z jezuickimi domami rekolekcyjnymi. Był duszpasterz akademicki i duszpasterz Polaków w Irlandii. Praktykę modlitwy kontemplacyjnej rozpoczął w 2005 roku w Niemczech u Franza Jalicsa SJ. W czerwcu 2011 roku w Oddziale Zewnętrznym w Wąsoszu Górnym poprowadził II Rekolekcje Medytacyjne dla Skazanych.

WYZWALAJĄCA CISZA



fot. wccm.pl

Jest taka cela, w której wolność słycać wyraźniej. Jest nią nasza wewnętrzna izdebka, gdy rezonujące w niej słowo rozbrzmiewa głośniejsz z każdą medytacją. W kilku miejscach świata medytacja sprawia, że więzienne życie staje się mniej nieludzkie, a tym samym dlaczego by nie powiedzieć, że bardziej boskie. Dzieje się tak, gdyż medytacja stawia nas oko w oko z Tym,

który przebacza wszystkie nasze braki. James Bishop (imię zmienione) miał 45 lat, kiedy usłyszał wyrok 10 lat więzienia w Kalifornii. Obecnie przebywa na zwolnieniu warunkowym. Odkrył Medytację Chrześcijańską i został oblatem benedyktyńskim w 2010 roku. Niedawno napisał komentarz do Reguły św. Benedykta w świetle jego doświadczenia życia za kratami.

Jak zetknąłeś się po raz pierwszy z Medytacją Chrześcijańską?

Było to jeszcze kiedy osiadywałem karę. Poczułem, że muszę odpowiedzieć na głód głębszego wewnętrznego uporządkowania. Zwróciłem się z tym do więziennego kapelana, on zasugerował żebym spotkał się z kimś, kto miał przyjść do naszego więzienia uczyć medytacji. Poznałem wtedy Benitę i rozpoczęliśmy moje rozeznanie duchowe, które w końcu doprowadziło do przyjęcia ślubów oblacji.

Co się zmieniło w Twoim życiu, kiedy zacząłeś medytować?

Zacząłem medytować w więzieniu i jak można się domyślić, jest to bardzo stresujące środowisko! Po pewnym czasie regularnej praktyki zauważyłem nie tylko większe poczucie pokoju we mnie, ale także to, że zacząłem patrzeć na innych z większym współczuciem. To było nieoczekiwane i muszę przyznać, że bardzo przyjemne uczucie.

Jak medytacja może pomóc więźniom?

Większość więźniów nie chce zajmować się swymi problemami, nie chcą o nich nic wiedzieć. Na przykład nie stawiają sobie tak trudnych pytań: dlaczego tu jestem i co mogę zrobić, by zmienić swoje życie na lepsze. Mają tendencję do rozmawiania o kłopotach innych. Podczas medytacji zaczynamy patrzeć w siebie i w łagodny sposób zostajemy zmuszeni do konfrontacji z niektórymi z tych unikanych tematów w bardzo osobisty sposób. To potężny terapeutyczny kop, brakuje nam go nagminnie w naszych amerykańskich więzieniach. Oczywiście, trzeba się wewnętrznie przygotować na to zajrzenie do środka siebie, nawet na krótko. Bo później można mocno się zdziwić, tym co się tam znajdzie.

Jakie trudności napotkałeś, aby zintegrować regularną praktykę medytacji w rytm więziennego życia?

Więzienie to bardzo głośnie miejsce i jest prawie niemożliwe, by znaleźć w nim ciszę. Mówię o ciszy zewnętrznej, nie o tej wewnętrznej, którą tworzy milczenie medytacji. Znalazienie więc miejsca wolnego od rozproszeń może być bardzo trudne. W naszych więzieniach w Kalifornii strażnicy przeprowadzają dwie kontrole stanu liczebnego więźniów, aby mieć pewność, że nikt z nas nie znalazł sposobu na wydostanie się poza elektryczne ogrodzenie. Podczas tych kontroli w celach panuje względny spokój. Dodatkowo odkryłem, że pomagało mi nałożenie słucha-

wek na głowę, bez podłączania ich do czegokolwiek, raczej jako izolatory niż źródła dźwięków. Zamykałem też oczy i kładłem się na łóżku, tak aby inni myśleli, że śpię i wtedy nie przerywali mi medytacji.

Jak chcesz podzielić się darem medytacji? Jakie masz plany?

Zostałem obdarzony niewieloma talentami w życiu, ale jeden z nich, jak mi się wydaje, to umiejętność pisania. Z tego powodu zdecydowałem, że pisanie powinno być głównym zajęciem mojego życia, przez które chciałbym dotrzeć do innych i podzielić się tym, czego się nauczyłem.

Dlaczego zostałeś oblatem WCCMu?

Poczułem w sobie wezwanie do większej dyspozycyjności dla Boga. Choć ciągle jestem w trakcie poszukiwania mojego powołania, to coś mi mówi, że moją drogą jest oblacja i może jeszcze większe poświęcenie. Te głosy wsobietojednej z tych rzeczy, których niemożna ignorować w życiu. Powołanie wydaje się przychodzić dwoma drogami: w łagodnych szturchnięciach ducha lub nagłego przymusu. Jak odległe pomruki dalekiej burzy lub grzmoty i błyskawice nad samą głową. W moim przypadku były oba zjawiska: najpierw błyskawica, po niej nastąpił odległy grzmot burzy. To było coś, czego nie mogłem zignorować i myślę, że zarówno czas jak i pilność sprawy - jak to odczuwałem - były mocnymi dowodami na to, że postępuję właściwie udzielając odpowiedzi poprzez oblację na to wezwanie. Mam nadzieję, że uda mi się kontynuować moją odpowiedź, bo jak mi się wydaje, nie jest to coś co robimy tylko raz, ale trzeba to robić bez końca. Moim zdaniem oznacza to, że podjęte postanowienie zmiany życia opiera się na wierności i stałości w naszych zobowiązaniach. To zajęcie na każdy dzień, na każdą chwilę. Nie da się tego zrobić raz na zawsze. Stałość i wierność to stopniowe wprowadzanie coraz więcej wyzwalającej ciszy we wszystkie aspekty naszego życia.

Rozmawiał Leonardo Corrêa

Źródło Newsletter WCCM Nr 35, lipiec 2011.

Więcej informacji o pracy WCCM w więzieniach
<http://www.mannex.com/wccm/>
 i www.wccm.pl
 pod zakładką „W resocjalizacji”.

TRZY OKNA

O wartościach monastycznego życia



fot. Maksymilian Kapalski

„Dziś wiem, że powinienem być nie lustrem, w którym inny dostrzega swoją ułomność, lecz oknem, przez które może dostrzec światło.”

O. Jan Bereza OSB

W pędzie współczesnego świata, jak na środku autostrady, pośród szumu samochodów, klaksonów i spalin albo też w dusznej kuchni, między garnkami i rondlami obecny jest Jezus. Skoro tak, jest tam też miejsce dla Reguły, wypływającej prosto z serca Jego ucznia Benedykta.

Minęło 1500 lat od czasu kiedy święty Benedykt napisał swoją Regułę. Pisząc ją miał już za sobą doświadczenie trzydziestu lat monastycznego życia, a Reguła była trzecią, dla kolejnej z rzędu wspólnoty, której przewodził. Dziś, podobnie jak i wówczas Reguła nadaje rytm życiu tysiącom mnichów i mniszek na całym świecie. Przyglądając się statystykom widzimy, jak bardzo dynamicznie rozwija się życie monastyczne. Na świecie funkcjonuje dziś ponad 1300 wspólnot monastycznych skupiających około 35 tysięcy mnichów i mniszek. Wciąż też coraz więcej jest ludzi poza klasztorami, którzy związani z tymi wspólnotami jako oblaci, starają się żyć Regułą w swej codzienności. Reguła benedyktyńska pomaga bowiem nadać życiu dobry kierunek, niekoniecznie poprzez stawanie się mnichem, lecz przez wypełnianie swojego niepowtarzalnego powołania w świecie, tu i teraz. Reguła jest jakby mapą, prowadzącą nas ku życiu monastycznemu i poprzez nie. Monastyczne życie zaś to porządek, który nie jest znamie-

niem luksusu - jak podkreśla opat Denis Huerre - lecz potrzebą współczesnego człowieka, potrzebą tym bardziej cenną, gdy zaczynamy dostrzegać w tym Boże działanie. Monastyczne życie uczy nas, że można żyć chociaż trochę inaczej. Wprowadzając w nasz dzień monastycznego ducha odczuwamy, że życie staje się jakby przewietrzone, odświeżone, zaczyna inaczej oddychać, by w końcu rozkwitnąć. Można spytać, co daje nam takie życie dzisiaj? Podobnie jak sama Reguła benedyktyńska odwołuje się ono do duchowych oczekiwań nie tylko naszych, ale każdego czasu. Ofiaruje nam wielowiekowy, sprawdzony przez tysiące ludzi model duchowego wzrostu. Monastycyzm budzi w nas człowieczeństwo, a temu przecież właśnie służy duchowość. Pokazuje nam prawdziwy smak życia, pomagając jednocześnie w podejmowaniu istotnych życiowych przemian i przyjmując za swoje motto Benedykta: „aby we wszystkim był Bóg uwielbiony”. Duchowość benedyktyńska, tworzy fundamenty wewnętrznego życia nawiązując do pragnień i oczekiwań człowieka. Wielu „skuszonych” lub „uwiedzionych” tym pięknem, jakie wypływa z życia poukładanego, w którym każda rzecz zna swoje miejsce i czas, pyta jak to osiągnąć? Już pierwsze zdanie Prologu (Reguły) podaje nam jakby w pigułce program benedyktyńskiego życia. „Słuchaj synu nauk mistrza i nakłoń [ku nim] ucho swego serca. Napo-



fot. wccm.pl

mnienia łaskawego ojca przyjmij chętnie i wypełniaj skutecznie, byś przez trud posłuszeństwa powrócił do Tego, od którego odszedłeś przez gnuśność nieposłuszeństwa." Benedyktyńskie życie polega więc na uważnym słuchaniu, by w końcu osiągnąć cel. W tym pierwszym słowie *ausculta* – słuchaj, skrywa się wiele treści, ukryte są tam trzy ziarenka – wartości monastyczne, o których dziś chcę opowiedzieć.

Śluby monastyczne znane też jako wartości benedyktyńskie, są dużo starsze niż znane dziś śluby zakonne. Nie polegają one na wyrzeczeniu się pewnych istotnych dziedzin życia, ani na ograniczeniu naturalnych pragnień człowieka, chociaż czasem tak właśnie są przedstawiane. Naprawdę jednak *stabilitas*, *conversatio morum* i *obedientia* prowadzą nas ku duchowemu wzrostowi i wolności, a nie ograniczeniu i skrępowaniu. Decydując się na życie obłackie, człowiek przyjmuje do swojego życia te trzy wartości starając się żyć nimi na co dzień. Na naszej drodze nie staniemy się od razu święci. Mała święta Teresa jest autorką słów, które mnie zachwycają: „podniesienie szpilki z miłością może nas zbawić”. Jest to oczywiście powiedziane w pewnym kontekście, ale i bez niego słyszymy tu zachętę do podążania ku świętości małymi krokami. Święty Benedykt również nie każe nam skakać do nieba w siedmiomilowych butach. Jest realistą, wie jednak, że praktykując wartości monastyczne nawet w najprostszycy sytuacjach, nasze życie nie może się nie zmienić, a codzienność uświęcić.

Stabilitas – bądź jak drzewo, bądź jak воск !

Stabilitas, czyli stałość to wytrwałe mówienie „tak” zawsze, nawet jeśli przychodzi nam to z trudem, a pewnie przychodzi często. Stałość jest więc po prostu wiernością i nie odchodzeniem od podjętych zobowiązań. Jest

trwaniem i kwitnięciem tam, gdzie zostaliśmy zasadzeni. Drzewa stoją w jednym miejscu i im dłużej stoją tym głębsze mają korzenie. Czy więc im dłużej trwam, tym łatwiej mi wytrwać? Chciałoby się powiedzieć, że jest tak w rzeczywistości, zdarza się jednak, że ktoś trwający długo w związku, czy zajmujący się przez lata tą samą pracą nagle odchodzi, porzuca, rezygnuje. Dlaczego brakło stałości? Czy przez tak długi czas nie zdążył zapuścić korzeni dostatecznie głęboko? Nie w tym jest problem. Pojawia się on w wyniku zaniedbania, jest efektem braku troskliwej pielęgnacji uczucia czy pasji. Znam człowieka, męża jednej żony od 40 lat. Opowiadał mi kiedyś, że w dniu swego ślubu obiecał sobie mówić żonie codziennie chociaż jedno miłe słowo, komplement. Jest wierny temu do dziś. Dzięki temu Słońce nie zachodzi nad jego gniewem, a wszelkie nieporozumienia, które rzecz jasna czasem się zdarzają, rozwiązują się w pokoju i miłości. Tak właśnie może umacniać się stałość, poprzez prosty gest, któremu jesteśmy wierni. Stałości nie należy jednak postrzegać jako bezruchu. Drzewa chociaż pozostają na jednym miejscu rosną, zbliżając się codziennie bardziej do nieba. Stałość nie jest też zaproszeniem nas do tego by być skałą, ale raczej by stawać się, jak воск, który pozwala się formować, który „ulega” dłoni Stwórcy, dzięki czemu nigdy nie pęknie.

Święty Benedykt znający doskonale ludzką naturę przywiązywał do stałości ogromną wagę. Wiedział, że każdy ma pragnienie poczucia swego miejsca i pewnego oparcia. Jesteśmy dziś rozdierani przez tyle sprzeczności, pochłonięci tak wieloma sprawami, które wydają się nam wykraczać ponad nasze siły. Stając przed wyborem życiowej drogi możemy czasem poczuć się, jak w supermarkecie, oszołomieni różnorodnością propozycji. Gdzie mam iść? Co robić? Czy wyjechać na misje lub może oddać się służbie chorym w hospicjum? Praktykować zen

czy studiować teologię? Udzielać się w organizacji chroniącej życie, a może stać się wegetarianinem? Możliwości jest wiele, a to w pewnym sensie jest niebezpieczne. Możemy bowiem przeskakując z kwiatka na kwiatek, mając oczywiście zawsze dobre intencje, nigdy nie zapuścić korzeni i nie wzrastać, a w końcu przewrócić się. Stałość monastyczna w przeciwieństwie do tej chaotycznej gonitwy oznacza akceptację konkretnej wspólnoty i zgodę na to, a nie inne miejsce, w którym jestem, jako mojej drogi do Boga. „Człowiek, który dobrowolnie ogranicza swoją przestrzeń życiową do jednego budynku i kilku akrów ziemi do końca życia, udowadnia przez to, że zadowolenie i samorealizacja nie polegają na ciągłych zmianach. Prawdziwe szczęście można osiągnąć „tu i teraz”. Myśląc o stałości zobaczyłem kiedyś, że jest ona jak mur chroniący nas przed ogniem „słomianego zapału”. Pomaga wytrwać w podjętym wyborze, a jej towarzyszką jest cnota długomyślności, broniąca nas przed rezygnacją i zniechęceniem.

Conversio morum – czy to wywrócenie życia do góry nogami?

Conversio morum, określana w niektórych manuskryptach słowem *conversatio*, rozumiana jest jako „zmiana obyczajów” lub „zmiana stylu życia”. Jest to również stopniowy wzrost w stronę życia monastycznego. Niektóre osoby rozważające możliwość podjęcia oblackiej drogi odczuwają pewien niepokój związany z nie do końca jasnym rozumieniem tej wartości. Czasem wyobrażają sobie radykalne zmiany i pytają: „czy to oznacza, że teraz moje życie stanie na głowie?”. Nie, nie na tym polega *conversio morum*. Przemianę tą rozumieć należy raczej jako „codzienne, wytrwałe odkrywanie nowych możliwości w zakresie „mikro-przewrotów”. Codziennosc dostarcza nam wiele możliwości takich małych zmian. Może być to po prostu uśmiech, jeśli zazwyczaj nie często gości na twojej twarzy. Może być to w końcu trochę wyrozumiałości wobec innych, zmiana sposobu prowadzenia rozmowy telefonicznej z osobą, która Cię irytuje. Znam oblata, który postanowił sobie nie pozostawiać nigdy brudnych naczyń w zlewie do rana. W efekcie czasem zmywa je w ostatnim momencie śpiąc już prawie. Niektórzy sądzą, że to dziwactwo, ale my wiemy, że to znakomite ćwiczenie duchowe. Sam również niejako po benedyktyńsku staram się wyszorować codziennie przynajmniej jeden garnek czy kilka talerzy medytując przy tym przy okazji. Zmianą obyczajów może być również zmiana swych nie do końca dobrych przyzwyczajzeń, zastępując je czymś pożytecznym dla ducha i ciała. Może więc być to słuchanie muzyki przed snem czy poranny jogging. Bardzo po-

dobą mi się porównanie *conversio morum* do codziennego wyrzucania „śmiecici” ze swego życia i koncentrowania się na tym, co jest w nim skarbem. Pięknym nawykiem może być też okazywanie wdzięczności Panu Bogu i ludziom za wszystko co dobrego, a czasem i złego (ku przestrodze) otrzymujemy. Wil Derkse, oblat benedyktyński opactwa św. Willibrorda w Holandii tłumaczy *conversio morum* w taki sposób: „Codzienne ćwiczenie się w rezygnacji z marzeń, na rzecz zainteresowania się osobą, która oczekuje naszej odpowiedzi, jest przykładem wcielania w życie drugiego ślubu benedyktyńskiego...”. Dobrym dla nas przykładem *conversio* jest wprowadzenie w życie codziennej Medytacji. Stałość pomaga nam w niej wytrwać, zmiana obyczajów sprawia, że ta praktyka staje się w ogóle możliwa. Podczas gdy stałość ma miejsce centralne, przemiana obyczajów zakłada potrzebę ciągłej przemiany siebie samego. „Kiedy zastanowimy się nad koncepcją *conversio morum* u św. Benedykta, tym naszym najbardziej tajemniczym ślubem, który jest również najbardziej zasadniczy, dostrzeżemy w nim całkowite poddanie się jakiejś wewnętrznej przemianie. Zawierzenie, które ma nas uczynić całkowicie nowymi ludźmi.” (T. Merton)

Niesie to ze sobą ciągłe obumieranie ziarna, tak jeśli chodzi o śmierć kończącą nasze ziemskie wędrowanie, jak i o te pomniejsze w ciągu życia umierania przynoszące nam życie. Chrystus jednak zawsze idzie przed nami. Jest On drabiną, - jak czytamy w konferencjach kartuskich - której każdy szczebel prowadzi zawsze do następnego. Mamy oparcie w tej drabinie łączącej ziemię z niebem, a Bóg wzywa nas do wspinania się po niej. Zmiana obyczajów jest więc również nieustannym, wiernym słuchaniem Pana i wypełnianiem Jego słowa. Sens tej wartości wybrzmiewa w słowach św. Pawła „ Zapominając o tym co za mną, wywyższając siły ku temu co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie...”.

Obedientia, czyli naucz się słuchać sercem.

Trzecim ziarenkiem, które niejako dokładnie zawiera się w pierwszym słowie Reguły jest *obedientia*, czyli posłuszeństwo. Słowo to wywodzi się ze zwrotu *ab -audiare*, który można tłumaczyć jako „słuchanie ze szczególną uwagą”. W pierwszym i podstawowym pojęciu posłuszeństwo to po prostu wykonywanie poleceń swego przełożonego. Nie jest ono zbyt popularne, gdyż nie jest dobrze kojarzone. Często przywodzi na myśl ślepa dyscyplinę, wykorzystywanie podwładnych, czy nawet niewolnictwo. *Obedientia* jest czymś zgoła innym. Jest ona słuchaniem z uwagą, a nawet pewnym dyskretnym uprzedzaniem potrzeb drugiej osoby, gdy staramy się usłużyć jej tak, jak

tego potrzebuje. Ma ona w sobie coś z *savoir vivre*. Doskonale więc można ćwiczyć ją przy stole podając komuś np. przyprawy czy koszyk z chlebem sekundę przed tym nim zdąży nas o nie poprosić. Posłuszeństwo to także szacunek. Będąc przełożonym możemy uczyć się traktować pracowników z dobrocią i życzliwością, jak rodzice swoje dzieci. Gdy po dniu pracy myślimy o tym, czy byliśmy posłuszni pytajmy siebie czy byliśmy życzliwi i czy staliśmy się słuchać innych sercem. Ester de Waal opisująca Regułę benedyktyńską wiele miejsca w swej książce poświęca słuchaniu. „Umieć słuchać – pisze Ester – słuchać uważnie, całym sobą i w każdej chwili dnia, jest jedną z najtrudniejszych rzeczy na świecie, a równocześnie czymś koniecznym, jeżeli zamierzamy znaleźć Boga, którego szukamy. Jeżeli przestajemy słuchać, gdy coś wyda nam się trudne do przyjęcia, wówczas możemy przejść obok Boga, nie zauważając Go nawet.” Obedientia to nie tylko słuchanie, ale słyszenie tego co mówi się do nas. Istnieje więc ciągła potrzeba uważności, która nie pozwala nam „spać na służbie”. Tak więc posłuszeństwo monastyczne to również przytomne życie, życie nieskostniałe pośród paragrafów, nakazów i zakazów ale elastyczne, umiające dostosować się do wielu sytuacji, które może nie zawsze są po naszej myśli, ale są do przyjęcia. Jest to więc mówienie „tak” Bogu, który formuje nas przeciw również przez niekorzystne dla nas – jak sądzimy – wydarzenia.

Przyglądając się posłuszeństwu pod kontem Medytacji można powiedzieć, że Medytacja niejako mu podlega. Mówiąc inaczej trzeba być posłusznym Medytacji oraz posłusznym czasowi, który na nią i tylko na nią jest przeznaczony, a także posłusznym i wiernym swej modlitewnej formule.

Podczas mego postulat, gdy intensywnie rozmyślałem nad wartościami monastycznymi, a wtedy szczególnie nad posłuszeństwem, w pewnym momencie przyszło mi na myśl kadzidło. Pomyślałem, że każda z wartości, które rozważamy jest na początku jakby małym nasionkiem kadzidła. Twardym i zamkniętym w sobie. Mimo, że istnieje jest dla nas niedostępne, wiemy tylko tyle, że jest. Podobnie jak wiemy, że istnieje stałość, zmiana obyczajów i posłuszeństwo. Rozmyślanie, którego Przewodnikiem jest Duch Święty powoduje, że drobne nasiona otwierają się i zaczynają płonąć, uwalniając zapach, który wnika w najmniejsze komórki naszej istoty. Ten zapach wnika w nas pomagając nam rozumieć i żyć wartościami. Wtedy powoli zaczynamy my sami stawać się nimi. Następnie zrozumiałem, że wartości te, gdyby je zważyć wszystkie trzy jednocześnie, miałyby ciężar taki sam, jak każda z osobna.

Usłyszałem w sercu jakby wytłumaczenie tego, że jedno słowo Boga ma taką samą wartość, jak wszystkie razem. Co z tego wynika? Uważam, że mówiąc o posłuszeństwie dotykamy jednocześnie stałości, jak i przemiany życia. Każda z osobna „waży” tyle, ile wszystkie trzy razem.

W końcu trzy wartości jawią mi się także jako okna przez które widać ogród. Każde okno jest trochę inne jednak wszystkie należą do tego samego budynku i każde ukazuje ten sam widok, mimo że z różnych stron. Ogrodem jest świat na który patrzymy, w którym poruszamy się i jesteśmy. Przez każde z okien wpada do naszego wnętrza tyle samo światła, które jaśnieje w nas potrójnym blaskiem. Możemy spytać po co wyglądać przez te okna? Po co żyć wspomnianymi wartościami? Oczywiście żyć nimi nie musimy mieć jednak świadomość, że są one wyrazem miłości do Boga i znacznie przyczyniają się do nowej jakości życia pomagając nam żyć pełniej sakramentem chrztu.

Maksym Kapalski
oblat benedyktyński WCCM

Bibliografia:

- Ch. Jamison, Odnaleźć schronienie. Monastyczna droga w codziennym życiu, Znak, Kraków 2008
E. Waal de, Szukanie Boga. Droga św. Benedykta, Tyniec 1999
W. Derkse „Reguła Świętego Benedykta dla początkujących”, Tyniec 2008
Rana Miłości, konferencje kartuskie, Tyniec 2011



fol. Marek Zawadzka

ZEN I JEZUITA



fol. wccm.pl

Często pytano mnie, dlaczego ja, jezuita, nauczam buddyzmu zen i prowadzę rekolekcje dla praktykujących go chrześcijan. Spróbuję w tym artykule odpowiedzieć na to pytanie.

Wszystko zaczęło się pewnego wiosennego poranka 1976 roku w Kamakura, w Japonii. Właśnie zakończył się pięciodniowy kurs medytacji zen i staliśmy na zewnątrz zendo¹ mistrza Yamady Roshi. Byłem tak święcie przekonany o wartości zenowskiej medytacji, że powiedziałem do towarzyszących mi katolików, współuczestników kursu: „To trzeba koniecznie zaszczerpić w Kościele!” Odezwało się w tym stwierdzeniu moje jezuićkie przeświadczenie przynoszenia Kościołowi „większych darów”.² Wierzyłem wtedy, tak jak wierzę i dzisiaj, że zen jest wielkim darem, którego wartość należy ukazać Kościołowi, chociaż zdawałem sobie sprawę, że czeka mnie na tym polu wiele pracy. Zacząłem się zastanawiać, gdzie szukać chrześcijan, których będzie stać na dostrzeżenie tego daru, tym bardziej, że nawet u większości buddystów zen nie cieszy się wielką popularnością. Nic więc dziwnego, że dręczyło mnie pytanie, czy chrześcijanie przyjmą moje starania przybliżenia im tak trudnego daru i czy przyjmą go z wdzięcznością?

Pozwólcie, że wyjaśnię, na czym zasadza się ów dar. Zen proponuje dotrzeć do prawdy Rzeczywistości, o której wiemy, że wykracza poza ludzkie zdolności percepcji, bez posługiwania się jakimikolwiek obrazami czy też jej wyobrażeniami. Zastanawiając się nad tym, przypomniałem sobie, co pisała w *Dziejach duszy* św. Teresa z Liseux

–Mały Kwiatek, jak ją nazwano. Umierając, doznała pokusy odrzucenia wiary w niebo, które miałyby ją czekać po śmierci. Myślę, że jest to inny sposób powiedzenia, iż była kuszona myślą nieistnienia Boga. Św. Teresa jest nie tylko świętą Kościoła, ale też jego Doktorem, warto więc wsłuchać się w jej duchowe doświadczenie. Moim zdaniem można śmiało powiedzieć, że owa myśl św. Teresy nie była żadną pokusą – był to wyraz naturalnej ewolucji jej ludzkiej świadomości.

Benedyktyn i mistrz zen ojciec Willigis Jaeger uważa: „To jest decydujący moment, kiedy w głębokiej kontemplacji Bóg nagle znika z oczu lub jakoby rozpada się na drobne kawałki. Sytuacja taka może być na początku powodem wielkiej niepewności i niepokoju. Oto pomocna dłoń Ojca wycofuje się, a zamiast niej pojawia się samotność i poczucie zagubienia, które przeradzają się w stan za paści w bezdenną czeluść”.³ Takie doświadczenie utraty Boga znane jest nie tylko żarliwym mistykom chrześcijańskim. Moim zdaniem jest ono także doświadczeniem samego Chrystusa. Wciąż jeszcze nie zrozumieliśmy w pełni znaczenia Jego ostatnich słów na krzyżu: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?”⁴

Podczas kontemplacji tych słów Chrystusa staje się jasne, że zarówno zen, jak i przykazanie „Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną” zachęcają nas do porzucenia wszelkich wyobrażeń Boga; pozbycia się nie tylko materialnych postaci bożków, ale i wszelkich Jego koncepcji i intelektualnych wyobrażeń. Bo tak naprawdę nie możemy o Bogu powiedzieć nic ostatecznego. Nawet tego, że jest dobry. Biorąc pod uwagę nasz ograniczony

język, pozostaje nam tylko stwierdzić, kim On nie jest. Nieodparcie przypomina się tu Mistrz Eckhart: „Zamilknij zatem, zamiast rozprawiać o Bogu, bo czyniąc to, kłamiesz i grzeszysz. Chcesz być bez grzechu, chcesz być doskonały – nie rozprawiaj o Bogu”. I dalej: „Dlatego prosimy Boga, żeby nas uwolnił od «Boga»”. Moim zdaniem stwierdzenie Eckharta, że „Człowiek nie powinien się zadowalać Bogiem swoich myśli; kiedy bowiem przemija myśl o Bogu, przemija także Bóg” w pełni ilustruje podejście i filozofię zen.⁵

I chociaż trzeba przyznać, że większość chrześcijan nie wybiera tak radykalnej i żmudnej drogi modlitwy, to jednak dla tych, którzy nią podążają, zen może okazać się bardzo pomocny. Stawia on sobie za zadanie wgląd w pustość naszych pojęć i emocji, jak i w pustość kultury, która nas kształtuje i poprzez którą wyrażamy naszą wiarę. Zen przypomina nam naszą chrześcijańską prawdę, że nie wolno podpisać się bezwarunkowo i ostatecznie pod żadną filozofią i teologią lub kulturowo uwarunkowanymi prawdami wiary. Uzmysławia nam, że to nie wiarę w Boga często tracimy, ale wiarę w ową filozofię, teologię i kulturę, które tę wiarę formułują. Dobrze zrozumiała to Tereska, kiedy zaprzestała odmawiania różańca, stwierdzając że ta modlitwa nie była jej już więcej pomocna. Różaniec może być tutaj symbolem jakiegokolwiek formy pobożności lub intelektualnej idei w chrześcijaństwie. Wszelka kulturowa ekspresja wiary sama w sobie nie jest wiarą, więc nie trzymajmy się jej tak kurczowo. Zdajmy sobie sprawę wreszcie, że dla chrześcijanina wystarczy umierać i zmartwychwstawać z Chrystusem.

Jak już mówiliśmy, dar zen nie jest naszej religii obcy. Nasza chrześcijańska tradycja od dawna zaleca rezygnację z wszystkich konfrontacyjnych prób zrozumienia Boga, tzn. ustawienia się do wyścigu religijnych racji na temat Boga. Tradycja ta opowiada się za rozumieniem Boga jako Tego, który przekracza wszelkie różnice. Przykładem mogą być tu pisma Doktorów Kościoła, jak na przykład świętego Grzegorza z Nyssy, który w „Żywocie Mojżesza” pisał: „Prawdziwe poznanie Boga polega na zrozumieniu, iż wykracza On poza wszelkie poznanie, oddalony od wszystkiego przez tę niepoznawalność, jak przez ciemność. Człowiek, który uważa, że Bóg może być poznany, nie ma w sobie życia, gdyż odstąpił od prawdziwego bytu

w stronę czegoś, co jest wytworem jego wyobraźni”.

Może warto tu zadać następujące pytanie: Jeżeli myśl chrześcijańska już od dawna uczy nas porzucania wszelkich obrazów Boga, dlaczego mamy zwracać się z tym zagadnieniem do buddyizmu zen? Po co podejmować trudny trening zen, by dojść do punktu, w którym byliśmy już piętnaście wieków temu? Odpowiedzią jest stwierdzenie, że jako chrześcijanie nie mamy jedynie powtarzać prawd, których nauczono nas 1500 lat temu. Sobór Watykański II i 34 Generalna Kongregacja Towarzystwa Je-

ZEN PRZYPOMINA NAM NASZĄ
CHRZEŚCIJAŃSKĄ PRAWDĘ,
ŻE NIE WOLNO PODPISAĆ SIĘ
BEZWARUNKOWO I OSTATECZNIE
POD ŻADNĄ FILOZOFIĄ
I TEOLOGIĄ LUB KULTUROWO
UWARUNKOWANYMI PRAWDAMI
WIARY. UZMYSŁAWIA NAM, ŻE
TO NIE WIARĘ W BOGA CZĘSTO
TRACIMY, ALE WIARĘ W OWĄ
FILOZOFIĘ, TEOLOGIĘ I KULTURĘ,
KTÓRE TĘ WIARĘ FORMUŁUJĄ.

zusowego (GKTJ) zgodnie podkreśliły, że wszyscy chrześcijanie mają obowiązek promować, według danych im umiejętności i powołań życiowych, dialog międzyreligijny nie tylko na poziomie intelektualnym, ale również na poziomie religijnego doświadczenia. Dokumenty tych zgromadzeń ponaglają nas do wzajemnego dzielenia się duchowymi doświadczeniami w zakresie modlitwy, wiary i „dróg poszukiwania Boga czy Absolutu”. I tak, według oświadczeń tej Kongregacji, dzielenie się doświadczeniem religijnym

z innymi, opiera się na dwóch ważnych aksjomatach.

Po pierwsze, prawdziwy dialog z wyznawcami innych religii wymaga pogłębienia naszej własnej chrześcijańskiej wiary i w niej zaangażowania. Jest to konieczne, ponieważ autentyczny dialog między religiami ma miejsce tylko pomiędzy tymi ich przedstawicielami, którzy sami głęboko zakorzenieni są w swej religijnej tożsamości. Celem chrześcijanina w dialogu międzyreligijnym nie jest nawracanie „innowierców” na chrześcijaństwo, ale przyjęcie postawy wsłuchania się w ich prawdy. Taka postawa prowadzi do wzajemnego szacunku i obopólnego zdumienia tym, jak ta sama prawda objawia się w różnych kulturach i ludziach. Takim właśnie zdumieniem zareagował Jezus na słowa setnika, kiedy zawołał ze zdziwienia: „Zaprawdę powiadam wam: U nikogo w Izraelu nie znalazłem tak wielkiej wiary”.⁶

Drugie założenie to autentyzm dzielenia się doświadczeniem religijnym. Znalazło ono swój wyraz w Deklaracji II Soboru Watykańskiego o stosunku Kościoła do religii niechrześcijańskich: „Przeto wzywa synów swoich, aby z roztropnością i miłością przez rozmowy i współpracę z wyznawcami innych religii, dając świadectwo wiary i życia chrześcijańskiego, uznawali, chronili i wspierali owe dobra duchowe i moralne, a także wartości społecz-

no - kulturalne, które u tamtych się znajdują”. To stwierdzenie ukazuje, jak daleko na szczęście odeszliśmy od myślenia kategoriami wojen religijnych z braćmi i siostrami innych wyznań. Jesteśmy zachęceni przez Kościół nie tylko do tolerowania ich odmienności wyznaniowej, nie tylko do przyjmowania ich prawd, lecz do ich obrony i rozpowszechniania! A to oznacza, że powinniśmy tych ich prawd dociekać z całych sił serca i umysłu. [...]

W tym kontekście rozumiem moją rolę jako mistrza zen i nauczyciela – tak buddystów, jak i chrześcijan – jako moją osobistą odpowiedź na wskazania Soboru i KGJT. W konkluzji swego oświadczenia pisze ona: „Być religijnym dziś, to być międzyreligijnym w tym sensie, że pielęgnowanie pozytywnych relacji z wyznawcami innych religii jest warunkiem koniecznym w świecie opartym na pluralizmie religijnym”.⁷ I chociaż wielu jezuitów zostało już w tym duchu przeszkolonych, to jednak Kongregacja usilnie zachęca do ciągłego przygotowywania jezuitów do dialogu międzyreligijnego, do zrozumienia i dostrzeżenia pilności tego zadania w dzisiejszym pluralistycznym świecie.

Tak więc moje zainteresowanie buddyzmem zen wynika z próby dotarcia do jego sedna, nie bezkrytycznie, ale z szacunkiem dla prawd, które – jak posoborowy Kościół przyznaje – są w nim zawarte, i do przyjęcia tych prawd za moje własne, z obopólną korzyścią dla buddyzmu i chrześcijaństwa [...].

Katolicy praktykujący zen słusznie poszukują tego, co Merton nazwał „Trzeźwym, pozbawionym melodramatycznych zapędów, realizmem duchowym zen”. W Nowym Jorku dowodem na to jest duża liczba osób przychodzących regularnie na rekolekcje zen. „Dlaczego nie uczono nas tego wcześniej?”, „Wiedzieliśmy, że Bóg jest niepoznawalny – ale ta praktyka pozwala nam, ludziom świeckim, tego doświadczyć.” lub „To wspaniałe, że możemy praktykować zen bez kompromisów wobec chrześcijaństwa” – oto wielokrotnie powtarzające się komentarze ich uczestników. Bezkonceptyjne podejście do modlitwy ma wartość samą w sobie, ale tworzy ono też konieczną równowagę wobec całego spektrum tradycyjnych form modlitwy i rekolekcji chrześcijańskich.

Jako jezuita nauczam zen, gdyż fascynuje mnie praca dialogu między religiami, między buddystami i chrześcijanami. Taki dialog jest dziełem wyobraźni. I nie znajduję lepszego sposobu opisania, czym dla mnie jest wyobraźnia, niż poprzez wiersz współczesnego poety amerykańskiego Denisa Levertova:

*Wyobraź sobie, że tę rozmytą plamę chłodu, bieli,
mglistości, smutku
wypalił płomień.*

*Wyobraź sobie pejzaż
suchego, czystego blasku słońca, wyraźnych cieni,
form czystych barw.*

*Wyobraź sobie dwa sąsiednie wzgórza, i że
twój dom i mój dom spoglądają na siebie przyjaźnie:
wyobraź sobie, że
spotykamy się nawzajem,
przynosząc dary, przynosząc wieści.*

*Tak, trzeba nam żaru
słońca wyobraźni,
by wyrwać się z niewoli chmur.
I, ach, oby potężne złote światło
mogło nam ogrzać ciała, już tak zziębnięte.⁸*

Robert Kennedy SJ

Przypisy:

1. Zendō – sala, pawilon lub część świątyni buddyjskiej przeznaczona do studiowania zen, w którym praktykowana jest medytacja zen (zazen).
2. 1 Kor 12, 7
3. Willigis Jager, Search for the meaning of life (przyp. R. Kennedy SJ, tłum. A. Ziółkowski)
4. Mt 27, 46
5. Mistrz Eckhart, Mowy Pouczające (tłum. Jerzy Prokopiuk)
6. Mt 8, 10
7. Documents of the 34th General Congregation of the Society of Jesus (przyp. R. Kennedy SJ, tłum. A. Ziółkowski)
8. Denise Levertov, "The freeing of the dust" (tłum. Ewa Elżbieta Nowakowska)

Przekład: Andrzej Ziółkowski
(za zgodą THE WAY, Magazynu Chrześcijańskiej
Duchowości Brytyjskich Jezuitów
www.theway.org.uk)

ROBERT KENNEDY SJ urodził się w Nowym Jorku, został wyświęcony na kapłana w Japonii, gdzie praktykował i studiował zen u japońskiego mistrza Roshi Yamada. Po powrocie do Stanów Zjednoczonych w 1998 roku, kontynuował buddyjskie studia i praktykę zen i jako pierwszy ksiądz katolicki w USA otrzymał honorowy tytuł Roshi. Jest kierownikiem Katedry Teologii w St Peter's College, Jersey City, gdzie wykłada teologię i język japoński, jest również praktykującym psychoterapeutą w Nowym Jorku i autorem dwóch książek dot. wartości zen dla chrześcijan: Zen spirit, Christian Spirit i Zen gifts for Christians (Continuum 1995, 1998). W 2008 roku o. Kennedy poprowadził Seminarium Johna Maina pt. „Gdy Bóg znika”, z którego konferencję publikujemy na www.wccm.pl.

PO CO MEDYTOWAĆ

Wracaj do swojej celi, ona nauczy cię wszystkiego

Są dwa rodzaje ciszy, jedna docierająca do nas z zewnątrz i druga, ta którą możemy odkryć w swoim wnętrzu. W naszych czasach o tę pierwszą trzeba się postarać. TO czego zwykle słucha na co dzień większość ludzi, to radio, telewizja, gwar rozmów, nieustający szum miast i przerywający ciszę wsi ryk traktorów, motocykli i innych maszyn. Już małe dzieci oglądają telewizję kilka godzin dziennie, starsze zajęte są grammi komputerowymi. Ciągle coś gra, stuka, mówi.

A przecież w ciszy dojrzewa człowiek. Od zewnętrznego hałasu można uciec, ale co zrobić z nieustającym hałasem we własnej głowie. Myśli gnają jedna za drugą, wciśkają się, absorbują uwagę, wrastają w mózg. O jednym zdarzeniu można myśleć kilka godzin, kilka miesięcy, czy nawet lat. To przyleganie, przywiązanie do myśli zubaża świat. Nie można zobaczyć otoczenia, nie można w pełni uczestniczyć w życiu, nawiązywać nowych kontaktów, podtrzymywać starych. Nie ma nas w życiu. Jesteśmy

w swojej głowie zniewoleni przez absorbujące myśli! Jeśli uda się choć na chwilę zatrzymać i spojrzeć z boku, zauważyć można, że nosimy myśli o zdarzeniach nawet z przed wielu, wielu lat. Co gorsze one ciągle mają wpływ na obecne życie. Zaśmiecają umysł, pochłaniają energię, nie pozwalają skontaktować się z własną głębią. A właśnie tam w głębi każdego człowieka jest miejsce, gdzie nie ma lęku, gdzie przekracza się narodziny i śmierć, gdzie wydarza się Zjednoczenie.

Drogą do zjednoczenia jest wyciszenie umysłu, zatrzymanie wewnętrznego dialogu, dostrzeżenie rzeczywistości taką, jaką jest. Jeżeli pozwolimy sobie na puszczenie tego, co doczesne pojawi się to co duchowe. Jeśli przedostaniemy się poza stworzone pojawi się to, co niestworzone. Od wieków ludzie szukają wewnętrznej ciszy. W wielu religiach najbardziej żarliwie szukający zamykają się w klasztorach celach, uciekają w niedostępne miejsca, gdzie żyją z dala od gorączkowego biegu i oszalałej pogoni za dobrami materialnymi, prestiżem, władzą, zapewnieniem sobie choć chwili wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa. Szukają zewnętrznej ciszy, by odnaleźć i zanurzyć się w niezmierzonej ciszy wewnętrznej.

Nie każdy może czy chce, zamykać się w celi, ale coraz więcej świeckich osób szuka spokoju w medytacji przeżywając, że jest ona ścieżką do zjednoczenia - do Jedności. Każdy z nas ciszę celi nosi w sobie – nie trzeba jej daleko szukać. Umysł i serce można uspokoić w różnych sytuacjach codzienności np. jadąc tramwajem, autobusem, na spacerze, w kolejce do kasy, przy sprzątaniu, czy praniu. Życie jest krótkie. Pamiętając o tym, możemy wykorzystać każdą jego chwilę, jak najczęściej wracając do swojej wewnętrznej celi, która nauczy nas wszystkiego. Która pomoże zapomnieć o wszystkim, nawet o sobie i otworzy drogę do doświadczenia Jedności.

Maria Moneta Malewska

ROSHI REIKO MARIA MONETA MALEWSKA lekarz, psychoterapeuta specjalizująca się w rozwoju osobowości, a także trener biznesowy. Praktykę buddyjską rozpoczęła w Polsce w 1978r. i kontynuowała w Japonii, gdzie otrzymała przekaz dharmy w tradycji rinzai zen od Roshiego Saidana Oi.



foto: wccm.pl

meditatio

2012

rekolekcje medytacyjne

prowadzić będzie:

o. Laurence Freeman OSB

Dlaczego wiara góry przenosi

**10–12 lutego 2012
Kielce**

Wiara to coś więcej, niż silne przekonania. To doświadczenie, które poprzez dyscyplinę osobistej praktyki jest przekraczaniem samego siebie, a stamtąd prowadzi... jeszcze dalej. Jeżeli uda się nam dostrzec, że praktyka Medytacji Chrześcijańskiej jest drogą czystej wiary, to tym samym odkryjemy tajemnicę i istotę modlitwy.

o. Laurence Freeman OSB

szczegółowe informacje i zapisy na **www.wccm.pl**



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

Kalendarium na rok 2011

WYBRANE SESJE W KRAJU:

> SPOTKANIE Z O. LAURENCEM FREEMANEM OSB

Termin: 16 października 2011

Miejsce: Centrum Dialogu i Modlitwy w Oświęcimiu

Program:

11:00 – 12:30 Msza św. z ceremonią obłacji i medytacja

12:30 – 13:30 wspólny obiad

13:30 – 15:30 konferencja o. Freemana

15:30 – 16:30 rozmowa przy kawie

Szczegóły organizacyjne i zapisy: www.wccm.pl

> SZKOŁA MEDITACJI

Termin: 02-04 grudnia 2011

Prowadzący: Kim Nataraja

Temat: Źródło na pustyni - owoce medytacji

Szczegóły organizacyjne i zapisy: www.wccm.pl

> REKOLEKCJE MEDITACYJNE

Termin: 10-12 lutego 2012

Prowadzący: o. Laurence Freeman OSB

Temat: Dlaczego wiara góry przenosi

Miejsce: Kielce

Wkrótce szczegóły organizacyjne i zapisy:

www.wccm.pl

PEŁNE KALENDARIUM NA:

www.wccm.pl

www.wccm.org

Drodzy Czytelnicy!

W sierpniu br. odbyło się Seminarium Johna Maina „Życie w Chrystusie”, które poprowadził o. Timothy Radcliffe OP w pięknym otoczeniu Uniwersytetu w Cork. W sesji wzięli udział uczestnicy z 22 krajów, a w tym również z Polski. Zwieńczeniem Seminarium było przyjęcie ślubów czterech oblatów benedyktyńskich WCCM. Po Seminarium o. Laurence odwiedził rozwijające się wspólnoty medytacji w Norwegii, Finlandii i Danii.

Polską wspólnotę czeka tej jesieni wiele wydarzeń. We wrześniu rekolekcje medytacyjne w Kołobrzegu poprowadzi o. Jacek Poznański SJ, a w październiku będziemy gościć w Oświęcimiu koordynatorów wspólnot z Europy środkowej i wschodniej.

16.10.2011 zapraszamy do Oświęcimia na wspólnotowe świętowanie złożenia ślubów obłacji benedyktyńskiej WCCM i spotkanie z o. Freemanem. Ostatni weekend października spędzimy na sesji roboczej w opactwie lubińskim, gdzie pokłonimy się zmarłemu w tym roku o. J.M. Berezie OSB. W grudniu w Poznaniu odbędzie się kolejna Szkoła Medytacji dla osób pragnących prowadzić grupy medytacji w nurcie nauki o. Johna Maina OSB, którą poprowadzi Kim Nataraja. Zaawansowane są przygotowania do Meditatio 2012, które odbędzie się w lutym w Kielcach. Gościć będziemy o. Laurence'a Freemana OSB. W pierwszym kwartale przyszłego roku odbędą się III Rekolekcje medytacyjne dla skazanych w Wąsoszu, które poprowadzi o. Wojciech Nowak SJ.

Serdecznie zachęcamy do osobistej praktyki medytacji i na sesje wspólnotowe.

Paulina Leśniak

koordynatorka WCCM w Polsce

Zrywam jeżyny nad brzegiem Pacyfiku.

Pomrukuje z zadowoleniem,
jak niedźwiedź stojący nieopodal.
Niedźwiedź i jeżyny, wiatr i ocean,
jestem, a nawet mnie nie ma.

Czasami jestem człowiekiem.
Wtedy wiem, że ja to ja, niedźwiedź to niedźwiedź.
Jak mogę jednak być człowiekiem
kiedy jeżyny takie pyszne?

Jestem czułym kochankiem, całującym M.M. na ekranie.
Łzy spływają mi po twarzy
a kiedy na mnie krzyczysz ze złością
obejmuję cię i płacę razem z Tobą.

Wściekłość nie przeżywa.
Strach rozpuszcza się w gwiazdach.

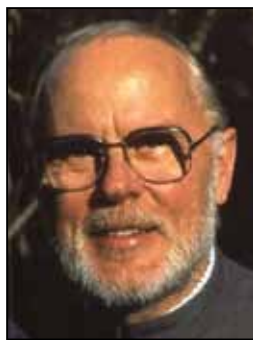
Nasz taniec i śpiew są głosem czystej Prawdy.
Księżycowe światło mądrości oświetla drogę z nikąd
do nikąd.
Nie możesz się zgubić.
Gdziekolwiek przychodzisz, tam jesteś.

Między symbolem-szczytem a szczytem-symbolem
tylko mgła;

świat mgły
jest tylko światem mgły
a jednak ...
a jednak ...

Włodzisław Duch

John Main OSB



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

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



wyływającą z doświadczenia modlitwy milczenia sieć grup medytacyjnych. Kontynuujemy dzieło rozpoczęte przez o. Johna Maina OSB, który w roku 1975 założył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w swoim opactwie na Ealingu w Londynie. Nasza Wspólnota związała się w roku 1991 podczas Seminarium Johna Maina, dorocznej międzynarodowej sesji poświęconej pamięci życia i dzieła o. Maina, a jej dyrektorem jest od tego czasu o. Laurence Freeman OSB.

World Community for Christian Meditation jest kontemplatywnym ekumenicznym ruchem medytacji chrześcijańskiej obecnym w ponad stu krajach. Naszą misją jest rozpowszechnianie w Kościele modlitwy kontemplatywnej, jako centralnego wymiaru chrześcijańskiej duchowości. Wspieramy i promujemy

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*

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.

* W języku aramejskim: *Przyjdź, Panie! Pan przychodzi.*



Literatura:

JAN KASJAN Rozmowy o modlitwie, Kraków 2003, JOHN MAIN OSB Chrześcijańska medytacja, Kraków 1992; Poznań 1995, JOHN MAIN OSB Chrystusowe teraz, Kraków 1997, JOHN MAIN OSB Chrystusowa obecność, Kraków 1998, JOHN MAIN OSB Głos ciszy, Warszawa 1997, JOHN MAIN OSB Radość trwania, Kraków 2004, JOHN MAIN OSB Ścieżka medytacji, Kraków 2007, LAURENCE FREEMAN OSB (JAN M. BEREZA OSB) Praktyka medytacji chrześcijańskiej, Kraków 2004, LAURENCE FREEMAN OSB Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka, Kraków 2006, Kraków 2011, LAURENCE FREEMAN OSB Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej, Kraków 2006, LAURENCE FREEMAN OSB Pielgrzymka wewnętrzna, Kraków 2007, Kraków 2011, LAURENCE FREEMAN OSB Jezus – wewnętrzny Nauczyciel, Kraków 2007, LAURENCE FREEMAN OSB Drogocenna perła, Kraków 2007, Kraków 2011, DALAJLAMA, LAURENCE FREEMAN, Dobre serce, Warszawa 2008, JOHN MAIN OSB, Głód głębi serca, Kraków 2009

Adresy grup medytacyjnych:

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

BIALYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601311135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
środa, godz. 19:30

CIESZYN

Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 727903601, maksym.k@wp.pl

GLIWICE

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

KOMORÓW (k. Pruszkowa)

Plebania kościoła parafialnego pw. Narodzenia
NMP ul. 3-go Maja 9
Kontakt: Marian Brzozowski
brzozowskim@wp.pl tel. 605 068 753
wtorek, godz. 19.15

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
piątek, godz. 18.00

LUBLIN

Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstytucyjny 1 D
Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK
boguku@poczta.onet.pl
Ewa Grodecka, tel. 665 299 112
grodecka.ewa@gmail.com
środa, godz. 20:30

ORNONTOWICE

Parafia św. Michała Archanioła,
salka przy probostwie
Kontakt: Grzegorz Zdrzałek,
tel. 501 710 650, gzdrazalek@interia.pl,
Maria Maciata, tel. 608 301 102,
mariamaciata@autograf.pl
poniedziałek, godz. 19:00

OLSZTYN

Parafia św. Arnolda
Joanna Buzderewicz, tel. 609645204
Katarzyna Piątkowska, tel.664424266
spotkania osób modlących się modlitwą Jezusową
wtorek po mszy św. godz. 18.45 w salce parafialnej

SZCZECIN

Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1
Kontakt: o. Jacek Truszczyński OP, tel. 607 622 398
jacekop@dominikanie.pl
piątek, godz. 19:30
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 19:15)

WARSZAWA

Parafia Ewangelicko-Reformowana
sala w podziemiach domu parafialnego
al. Solidarności 76a
Kontakt: Zbigniew Skierski
z.skierski@gmail.com
www.reformowani.org.pl
środa, godz. 18:00; niedziela, godz.10:00

WARSZAWA

Centrum Pomocy Duchowej
ul. Skaryszewska 12 (wejście od ul. Lubelskiej,
schodami w dół)
Kontakt: Małgorzata Łakomska
tel. 608492255, mlakomska@o2.pl
środa, godz. 19:00

KRAKÓW

Kontakt: Urszula Jajkowska
tel. 602 740 911, ulek1109@interia.pl

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn

Kontakt: Wojtek Karczmarczyk
wkarczmarczyk@gmail.com

IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

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

UKRAINA, Lwów i Kijów

Kontakt: Maria Zakharova,
info@wccm.org.ua
www.christian-meditation.com.ua

PROGRAMY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski: maksym.k@wp.pl

MEDITACJA DZIECI I MŁODZIEŻY

koordynatorka Agnieszka Kitlas: oziarenko@wp.pl

MEDITACJA W RESOCJALIZACJI

koordynatorka Urszula Wojciechowska-Budzikur:
zca_czestochowa@sw.gov.pl

WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)

koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrazalek@interia.pl