



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • WYDANIE SPECJALNE, NR 02, GRUDZIEŃ 2013



DUCHOWOŚĆ MAŁYCH GRUP

Paul T. Harris



fol. wccm.org

Książka Roberta Wurthnowa „Sharing the Journey” opisuje rosnącą popularność i znaczenie małych grup medytacyjnych, podkreślając ich wpływ na tworzenie wspólnot i ich duchowy wymiar. Wurthnow utrzymuje, że małe grupy „definiują duchowość na nowo” i sprawiają, że Kościół na nowo się otwiera, stając się żywy w domach tych, którzy weszli na ścieżkę duchowości. Autor ponadto potwierdza dzięki swoim badaniom, że małe grupy pojawiły się w odpowiedzi na rosnącą bezosobowość w społeczeństwie i słabnące więzi rodzinne i społeczne. Naszą wspólnotę WCCM wiele nauczyło doświadczenie zebrane od czasu, gdy John Main zapoczątkował pierwsze grupy medytacyjne w Opactwie Ealing w Londynie w 1975r. Niniejsze refleksje mogą okazać się pomocne dla wszystkich uczestników grup Medytacji Chrześcijańskiej, zarówno prowadzącym jak i pozostałym członków. Regularna indywidualna praktyka medytacji prowadzi do silnego poczucia jedności z grupą. Dzieje się tak dlatego, że modlitwa w Jezusie jest siłą rzeczy wejściem w ducha miłości i braterstwa, które wzrastają w i poprzez grupę. Dzisiaj w małych grupach odkrywamy zapomnianą modlitwę medytacyjną, która wiedzie nas od modlitwy umysłu ku modlitwie serca, od podziałów do jedności, od egocentryzmu do troski o innych. Jest to duchowa rewolucja odbywająca się we współczesnym świecie.

Wizja Johna Maina na temat małych grup medytacyjnych

Na przestrzeni wieków w każdym czasie Bóg powołuje proroków i nauczycieli, by byli siłą sprawczą Jego dzieła. John Main z pewnością zasługuje na miano wielkiego nauczyciela duchowego XX wieku. Był on również prawdziwym prorokiem. John Main miał głęboki wgląd i proroczą wizję uważając, że jego nauki dotyczące wyciszenia i spokoju na modlitwie będą mogły być przekazywane w pierwszej kolejności w małych grupach. Był przekonany, że nauka i praktyka będą mogły w sposób naturalny rozwijać się dzięki małym grupom ludzi spotykających się co tydzień w domach, kościołach, szkołach i miejscach pracy. Miał głębokie zrozumienie starożytnej tradycji chrześcijan zbierających się na modlitwie. Ojciec Laurence Freeman zwraca uwagę na to, że „John Main twierdził, że w obecnych czasach życie kontemplacyjne należy budować we wspólnotach ludzi wierzących i w liturgii serca, tak jak to było we wczesnym Kościele. Pierwsi chrześcijanie gromadzili się w małych grupach w swoich domach. Gromadząc się na modlitwie formowali „koinonia” (wspólnoty solidarnych) lub społecznie zaangażowane grupy, które były znakiem rozpoznawczym i siłą wczesnego Kościoła”. Te małe grupy spotykały się po to, by modlić się i dawać sobie wsparcie oraz zachętę do wspólnej wiary.

Historyczne korzenie małych grup

Nie ma wątpliwości, że nauczanie duchowości jest historycznie zakorzenione w tradycji małych grup. Izraelici byli podzieleni na małe plemiona i małe rodzinne jednostki, szczególnie w okresie pobytu na terenach im nieprzyjaznych. Również Jezus wybrał niewielką grupę dwunastu, by rozpowszechnić Jego naukę. Przez ostatnie 2000 lat małe grupy mężczyzn i kobiet wiązały się we wspólnoty monastyczne, by żyć i wspierać się wzajemnie w duchowej podróży. Wydaje się więc całkiem naturalnym, że ludzie dwudziestego pierwszego wieku, którzy modlą się w sposób kontemplacyjny, powinni również wspierać się wzajemnie w małych grupach we wspólnym pielgrzymowaniu.

Jakie są inne zalety małych grup?

Małe grupy Medytacji Chrześcijańskiej bardzo łatwo adaptują się do lokalnej społeczności. Tak naprawdę grupy do swej działalności nie potrzebują niczego więcej oprócz czasu, który uczestnicy muszą poświęcić każdego tygodnia na spotkanie. Dzięki temu oferują poczucie wspólnoty ludziom, którzy czują się zagubieni i których więzi przyjaźni i sąsiedztwa zostały zerwane. Potrzeba zachęty, wsparcia i dzielenia się z innymi jest dodatkowym powodem łączącym ludzi w grupę.

Wszyscy potrzebujemy akceptacji innych. Akceptacja wytwarza więzy miłości, dzięki którym nasza wiara się wzmacnia poprzez braterstwo budowane w małych grupach. Podstawą duchowych i ogólnoludzkich wartości dzielanych w grupie jest rozwijanie bliskiej przyjaźni. Należy pamiętać, że jako jednostki jesteśmy więcej istotami społecznymi, budującymi solidarne związki, niż samotnikami chcącymi pozostać na uboczu.

Dlaczego medytujący spotykają się grupach?

Najważniejszą funkcją grup medytacyjnych jest dzielenie się ciszą. To jest pierwszym podwodem, dla którego ludzie na całym świecie spontanicznie powołują małe grupy, aby co tydzień medytować. Moc i siła wspólnej medytacji bierze się ze słów Jezusa, „Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich” (Mt 18,20).

Jest oczywiste, że nikt inny nie może medytować za nas i że każdego dnia musimy w pojedynkę siadać do medy-

tacji. Szybko jednak odkrywamy, że medytacja chociaż prosta nie jest łatwa. Staje się znacznie łatwiejsza, gdy medytujemy z innymi.

Rozwijanie duchowych więzi wśród uczestników grup

Spotkania w grupach wytwarzają duchowe więzi oraz wzajemne zainteresowanie pomiędzy tymi, którzy wyruszyli na wspólne pielgrzymowanie. Grupy medytacyjne są w swej istocie wspólnotami w wierze i jako takie doświadczały tego samego, co grupy pierwszych chrześcijan w czasach św. Pawła.

Grupy uczą nowych członków jak medytować. Mogą oni przystąpić do grup w każdym czasie. Doświadczenie pokazuje, że gdy grupa zawiązuje się w nowym miejscu, ludzie, którzy nigdy wcześniej nie medytowali, chętnie do niej przystępują.

Małe grupy dają wsparcie i zachętę na ścieżce duchowej

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.

W czasie cotygodniowych spotkań powinniśmy systematycznie pogłębiać nauczanie Johna Maina poprzez odczytanie 10-15 minutowych nauk ojców Maina, Freemana lub teksty publikowane co tydzień na stronach internetowych WCCM. Te nauki dają nam instrukcje, pogłębiają nasze motywacje i pomagają w wytrwaniu na ścieżce medytacyjnej. Ponadto dają nam każdego tygodnia duchową zachętę: łyżkę duchowej stawy, której potrzebujemy by nie ustać w drodze.

Krótkie dyskusje i odpowiedzi na pytania na końcu każdego spotkania często pomagają wyjaśnić wątpliwości, nie tylko nowicjusom, ale również bardziej „zaawansowanym” w medytacji członkom grupy. Dyskusje pozwalają załagodzić wątpliwości, lęki i nieporozumienia dotyczące nauczania.

PAUL T. HARRIS były dyrektor Departamentu Spraw Zagranicznych Rządu Federalnego w Ottawie/Kanada, były dyrektor Katolickiego Centrum Informacyjnego w Toronto, oblat benedyktyński, koordynator krajowy WCCM w Kanadzie w latach 1991-1998, autor wielu książek i artykułów poświęconych medytacji chrześcijańskiej.

DRODZY CZYTELNICY!

Andrzej Ziółkowski

O jciec Laurence Freeman w swoim ostatnim liście do Wspólnoty („Wejść w ciszę”, Kwartalnik nr 23) napisał:

„Pytanie” o Boga zawsze będzie z nami. Dziś pytanie o Boga jest nie mniej obecne i intensywne. Jeśli pytanie to pozostaje jedynie na poziomie mentalnym – torturowane przez słowa i myśli – traci nas i nasze zainteresowanie. Nie daje nam absolutnie poczucia, że zbliżamy się do odpowiedzi, do prawdy na poziomie doświadczenia. Nie możemy poznać Boga wyłącznie poprzez myśl. Lecz kiedy przesuwa się w stronę serca, w ciszę, owo „pytanie bez odpowiedzi” staje się samą istotą modlitwy. Poznajemy Boga jedynie poprzez miłość. W niej Bóg przeistacza się z pytania. Doświadczamy spotkania z niespodziewanymi pokładami odsłoniętej rzeczywistości, która jest uwalniana do wszystkich ważnych wydarzeń i spotkań naszego życia. Tam odnajdujemy odpowiedź – jak mówi John Main – „w naszym własnym doświadczeniu”.

Zapraszam w tym wydaniu specjalnym Kwartalnika Chrześcijańska Medytacja na kalejdoskop wybranych wydarzeń w naszej Wspólnocie w 2013. Jego uczestnicy opowiedzą o „własnym doświadczeniu” na ścieżce poszukiwania odpowiedzi na „pytanie o Boga” w ciszy medytacji w tradycji przekazanej przez ojca Johna Maina OSB: tej

codziennej w domu, kiedy w pojedynkę starają się wytrwać w wierności dyscyplinie medytacji rano i wieczorem, potem, gdy szukając wsparcia spotykają się w małych grupach medytacyjnych i w końcu na liczniejszych rekolekcjach i dniach skupienia. Wszystkie te relacje potwierdzają wielki wgląd ojca Maina: „Meditation creates community” - Medytacja tworzy wspólnotę.

Dziękuję autorom tekstów za to, że podzielili się swym doświadczeniem. Dziękuję wszystkim, którzy nie przestają obdarowywać Wspólnoty swoim czasem przy organizowaniu rekolekcji, prowadzeniu wszelkiego rodzaju grup medytacyjnych, tłumaczeniach i redakcji tekstów, wydawaniu Kwartalnika, prowadzeniu Facebooka... lista darów jest długa. Owocem tej pracy jest obraz Wspólnoty jaki przedstawia ten Kwartalnik. I chociaż to tylko jego fragment z 2013 roku, to mam głębokie przekonanie, że każdy z nas odnajdzie w nim cząstkę swej własnej wędrówki do wnętrza w poszukiwaniu odpowiedzi na „pytanie o Boga”.

ANDRZEJ ZIÓLKOWSKI koordynator WCCM w Polsce. Dwadzieścia lat spędził w Azji Południowo-Wschodniej jako menadżer międzynarodowej korporacji. Z medytacją zetknął się po raz pierwszy w 2002 r podczas rekolekcji o. Laurencea Freemana OSB. Od tamtego czasu związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 r. ze wspólnotą w Polsce. W 2013 roku powołany do Guiding Board WCCM.

MOJA MEDITACYJNA DROGA

Tu i teraz

Małgosia Motycka

Do wspólnoty trafiłam ok. roku temu. Przeprowadziłam się z mężem do miasta, którego nie znałam. Przyjaciół i rodzinę zostawiłam daleko. Jednakże już od studiów dane mi było smakować życie wspólnotowe. Dzięki niemu odkrywałam Boga oraz swoją drogę do Niego. Poznałam duchowość ignacjańską i dominikańską. Po ślubie razem z mężem byliśmy we fraterni Kana wspólnoty Chemin Neuf. Po przeprowadzce do Szczecina brakowało mi tego doświadczenia, wspólnej modlitwy, ludzi. Tym bardziej, że zostałam mamą. Niestety praca męża nie pozwalała na dyspozycyjność wspólnego zaangażowanie w życie wspólnoty. Sama jednak nie chciałam się angażo-

wać. Próbowałam znaleźć swoje miejsce tu, gdzie przyszło mi żyć. W kościele OO. Dominikanów (naszym parafialnym) znalazłam plakat zachęcający do spotkań grupy Modlitwy Medytacją Chrześcijańską. Postanowiłam spróbować. Szukałam czegoś niezobowiązującego. Poza tym możliwość spędzenia godziny raz w tygodniu sam na sam z Bogiem w towarzystwie innych osób, też tego pragnących było dla mnie kuszącym luksusem. Bardzo potrzebowałam takiego czasu, patrzenia i bycia z Bogiem. Bez rozważań, analiz, mądrych nauk. Początki macierzyństwa, jak pewnie wiele mam przyzna, obfituje w takie właśnie doświadczenia. Chciałam zwyczajnie posiedzieć w mil-

czeniu przy Bogu. Spotkałam się wcześniej z modlitwą Imieniem Jezus, więc forma modlitwy medytacją, jaką proponuje o. John Main, nie zaskoczyła mnie. I tak zaczęłam przychodzić co tydzień, czasem rzadziej, jeśli mąż był w delegacji i nie miałam z kim zostawić córki. Ale nawet medytacja tak rzadko, pozwalała mi doświadczać siły spokoju i dystansu, o który wcześniej było mi trudno. Z czasem, gdy poznawałam ludzi, z którymi wspólnie medytowałam, doceniałam coraz bardziej charakter wspólnoty. Dowiedziałam się, że o. Main zaleca medytację przynajmniej dwa razy dziennie po min. 25 min. Mnie udało mi się „wyrwać” od codziennych obowiązków raz w tygodniu, na medytację we wspólnocie. Dla mnie już to było luksusem. Ale nikt mnie z tego nie rozliczał, nie nakazywał, wręcz przeciwnie, doświadczyłam zrozumienia i akceptacji ludzi. Odniosłam wrażenie, że łączy nas pragnienie modlitwy i zgoda na ludzką ułomność, a nie dążenie do doskonałości za wszelką cenę. Tego wtedy bardzo potrzebowałam. Kolejną sytuacją, która stała się dla mnie pozytywnym doświadczeniem, była propozycja jesiennego wyjazdu formacyjnego do Łukęcina. Dodam tu, że weekendy są szczególnie dla mnie czasem. Praca męża sprawia, że zazwyczaj tylko w te dwa dni możemy się w pełni cieszyć wspólnym życiem rodzinnym. I dlatego, chociaż bardzo pragnęłam tego wyjazdu, nie chciałam zostawiać rodziny. Gdy podzieliłam się moimi dylematami na spotkaniu po medytacji, ku mojemu ogromnemu zaskoczeniu, zaproponowano mi wyjazd z rodziną. Kiedy ja się modliłam, mąż mógł odpocząć od intensywnej pracy spacerując z córką nad morzem, a nasza mała gadająca dwulatka nikomu nie przeszkadzała, pomimo obowiązującego milczenia. Wyjazd ten zaowocował wieloma

Myślę, iż wie, że daję Mu tyle, na ile starcza mi siły. A wiem to, bo doświadczam Jego obecności, prowadzenia oraz dużej dawki wewnętrznego pokoju w sercu.

łaskami. Począwszy od rozmów z mężem o tak prostej formule modlitwy, przez wiele przemyśleń dotyczących naszej dotychczasowej drogi, rozważań i przyglądania się naszemu miejscu tu i teraz. W codzienności ciężko było się nam zatrzymać, aby porozmawiać na takie tematy. I właśnie droga powrotna stała się szczególnym czasem na otwarcie się w wolności i akceptacji na siebie nawzajem. Myślę, że mężowi, pomimo, iż nie uczestniczył w konferencjach i modlitwie, również udzieliły się dary Ducha Św. pod postacią otwartości i wewnętrznego pokoju. A ja wróciłam do domu z głębokim pragnieniem codziennej modlitwy. I okazało się, że pragnienie było tym zaczątkiem. To dzięki niemu znalazłam siłę, aby każdego dnia rano i wieczorem, po uśpieniu córki, klęknąć na 20-25 min. i „pomilczeć” przed Bogiem. Teraz, niestety, nie codziennie udaje mi się modlić tą formą modlitwy, ale wierzę, że Bóg buduje na łasce i na tym co mamy. Myślę, iż wie, że daję Mu tyle, na ile starcza mi siły. A wiem to, bo doświadczam Jego obecności, prowadzenia oraz dużej dawki wewnętrznego pokoju w sercu. Wiele wydarzeń, które miały miejsce w czasie ostatniego roku pokazują mi, w jak dobrych rękach jestem i jak bardzo Bogu na mnie zależy, jak jestem dla niego ważna.

W Kościele jest wiele dróg, które prowadzą do Boga i myślę, że dzięki nim ma On możliwość docierać do każdego, o każdego się upominać. Za każdego z nas przecież oddał swoje życie. Każdego szczególnie umiłował i nigdy o nas nie zapomni. Tego jestem pewna.

MAŁGOSIA MOTYCKA etnolog, projektant grafik. Obecnie mieszka w Szczecinie.

Czekając na przyjście

Iwona Chodzińska

Bóg, nie jest ani kobietą ani mężczyzną. Jednak w naszej tradycji przyjęte jest podkreślanie ojcostwa Boga, a większość z nas nieświadomie nosi w sobie wyobrażenie Boga jako mężczyzny. Jak głęboko to wyobrażenie zakorzenione jest we mnie zobaczyłam dopiero teraz, kiedy u mnie obraz ten został przesłonięty przez inny, dzięki doświadczeniu macierzyństwa. Zmiana ta dokonała się we mnie samoistnie gdy okazało się, że jestem w ciąży. Nadal jest to tylko obraz, który przesłania mistyczną rzeczywistość, jednak w moim odczuciu po-

zwala nieco się do niej przybliżyć.

Ciąża to dla mnie czas, w którym w sposób naturalny nastąpiło przeniesienie uwagi ze świata zewnętrznego ku wnętrzu: od obserwacji własnej fizjologii i zmian zachodzących w ciele, aż do wyciszenia umysłu na rzecz wzmocnienia intuicji i odbierania świata sercem. Wszystkie te zmiany (inicjowane przez specyficzną pracę układu hormonalnego w tym błogosławionym czasie) w moim doświadczeniu bardzo pomagają w rozwoju duchowego poprzez praktykę medytacji. Dodatkowo, odczucia i ob-



fot. archiwum prywatne, USG: Franek ma 6 miesięcy

serwacje związane z poruszającym się wewnątrz mnie dzieckiem, będącym w pewnym sensie odrębnym człowiekiem, jednak rosnącym w moim ciele, pozwoliły mi dostrzec kilka analogii między relacją matki i dziecka poczętego, a relacją Boga i człowieka.

„Ja i Ojciec jedno jesteśmy”

Słowa Jezusa, o jedności z Bogiem Ojcem oddają doświadczenia mistyków, o których wiele razy słyszałam i czytałam. Teraz zostały one jakby zobrazowane przez mój związek z dzieckiem. Obecności dziecka doświadczam tak jak obecności odrębnego człowieka, żyjącego według własnego, nieprzewidywalnego dla mnie rytmu, a jednak ściśle ze mną związanego, wynikającego ze mnie i z mojego zachowania, a może nawet bardziej z moich emocji i stanu ducha. Chociaż każde z nas ma swoje własne myśli, porusza się lub odpoczywa we własnym rytmie i o innych porach, to niewątpliwie stanowimy całość i jedność i zarówno samopoczucie jak i ruch fizyczny bądź jego brak u jednego z nas, wpływają na drugiego. Fizyczność mamy odrębną a świat duchowo-emocjonalny wspólny.

„aby moja radość była w was i aby wasza radość była pełna”

Mój związek z dzieckiem jest w tej chwili silniejszy niż z jakimkolwiek innym człowiekiem. Nie mogę ukryć się ani na chwilę ze swoimi przeżyciami i myślami, nie mogę w żaden sposób uchronić go przede mną samą, przed wybuchem złości, doświadczeniem lęku, niepokoju. Mój strach lub złość dociera do niego. Tak samo dociera i wpływa na moje dziecko radość, którą przeżywam, spokój, poczucie bezpieczeństwa, zadowolenie z codziennie wykonywanych prozaicznych czynności, doświadczenie miłości i opieki mojego partnera, wspólny śmiech. Ta ra-

dosna strona życia, jej dostrzeganie, nadanie jej wagi, zyskało dla mnie teraz, gdy jestem w ciąży, całkiem nowy wymiar. Radość mojego dziecka jest pełna tylko wtedy, gdy ja jestem radosna, a moja radość jest możliwa wtedy, gdy całą sobą jestem w terażniejszości. Waga zatrzymywania się w terażniejszości i ogromny wpływ, jaki ma to na moje życie i życie dziecka we mnie, zmieniła całkowicie moje spojrzenie na codzienność z myślenia o codzienności w aspekcie problemów na myślenie o niej w kategorii darów i niespodzianek lub małych cudów, jakich teraz doświadczam. Stałam się bardziej wrażliwą na piękno życia.

„Królestwo moje nie jest z tego świata”

Gdy myślę o swoim dziecku, żyjącym wewnątrz mnie, to zdumiewa mnie fakt, że fragment mojego ciała jest jedynym światem, który ono zna i jest on dlań całkowicie wystarczający. Moje dziecko nie ma świadomości, że istnieje światło słońca inne niż światło księżyca czy lampy, że istnieją kolory, rozmaite kształty i że ten malutki, zamknięty świat, w którym ono przebywa zawarty jest w ogromnej różnorodnej przestrzeni. Może przeczuwa ono, że istnieje coś poza tym, co zna i co teraz je otacza, gdyż docierają do niego czasem bodźce z zewnątrz, różnorodne odgłosy, smaki potraw, które spożywam, rozpoznaje ono także zmiany oświetlenia.

Podobnie postrzegam siebie, w swojej zamkniętej rzeczywistości oraz odniesienie do tej Rzeczywistości - niekończoności, do której prowadzi mnie codzienna medytacja. Jezus mówi raz, że Królestwo Jego nie jest z tego świata, w innym momencie naucza, że Królestwo Boże jest wśród nas. Teraz te dwa zdania przestały się dla mnie wykluczać. Żyję teraz w świecie ograniczonym przez moje wyobrażenia, przez zamknięte, wąskie spojrzenie. Wierzę, że medytacja prowadzi mnie do doświadczenia innej Rzeczywistości, takiej, w której jestem już teraz zanurzona, ale jeszcze nie potrafię jej dostrzec i która zaskoczy mnie swoim bezkresem, światłem i smakiem.

„Musicie na nowo się narodzić”

Aby doświadczyć Królestwa Niebieskiego Jezus mówi, że potrzebujemy się narodzić na nowo. W chrześcijaństwie te ponowne narodziny nazywane są nawróceniem. Chrześcijanie rozumieją przez to uczeni refleksję nad przeszłością i żal za nieprawidłowe postępowanie oraz postanowienie poprawy na przyszłość.

Gdy czytałam o procesie porodu aby przygotować się do niego, zaskoczyły mnie na nowo słowa Jezusa o konieczności powtórnych narodzin. Jestem przekonana, że słowa te zostały użyte nieprzypadkowo i że poród do-

brze oddaje ducha wewnętrznej przemiany i otwarcia na nową rzeczywistość.

Przed wszystkim czas rodzenia to moment bycia bardzo konkretnie tu i teraz, w chwili obecnej. Jest to moment świadomego doświadczania bólu rodzenia przez matkę, po którym następuje jednak moment nieopisanego radości i spokoju. Nagle życie zmienia się bezpowrotnie i nabiera nowej jakości.

Z perspektywy dziecka rodzenie się jest wyruszeniem w drogę w nieznaną, opuszczeniem bezpiecznego łona matki i przekierowaniem się w ból do spotkania z nową rzeczywistością. Gdy myślę o porodzie to mam wrażenie, że moje dziecko nie wie, że jest rodzone, nie zdaje sobie sprawy, że ktoś razem z nim przemierza tę drogę, razem z nim doświadcza bólu prowadzącego do spotkania twarzą w twarz. Że jest ktoś, kto może bardziej niż ono czeka na to spotkanie. Metafora użyta przez Jezusa pozwala wierzyć, że i nas Ktoś "zradza", prowadzi przez nasze powtarzające się narodziny.

„Ja jestem w Ojcu a Ojciec we mnie”

Tu analogia jest aż nazbyt oczywista. Zmysłowe doświadczenie jedności wszystkich procesów zachodzących w moim ciele z procesami zachodzącymi w ciele mojego dziecka, wspólnoty krwi, dzielenia się wdychanym powietrzem, przyjmowanym pokarmem, pomogło mi zrozumieć tajemnicę nieustającej obecności Boga

w człowieku i człowieka w Bogu. Ta nieustająca nasza, moja i dziecka, współobecność trwa bez względu na to czy o niej pamiętam i myślę, czy tego chcę czy nie.

Wierzę, że medytacja prowadzi mnie do doświadczenia innej Rzeczywistości, takiej, w której jestem już teraz zanurzona, ale jeszcze nie potrafię jej dostrzec i która zaskoczy mnie swoim bezkresem, światłem i smakiem.

Przedemną czas rodzenia i czas spotkania z moim synem. Być może wraz z jego rodzinami czeka mnie rytm życia podobny do tego w miejscach odosobnienia, do których ludzie udają się by osiągnąć oświecenie: świat zamknięty w ściśle określone ramy rutyny, w które należy się wpasować, wczesne pobudki, ograniczenie snu, praca na rzecz domowej wspólnoty, niekoniecznie ta wybrana przeze mnie, odcięcie od świata zewnętrznego, życia towarzyskiego, rozrywek. To kolejny etap mojej drogi, nieznaną, zupełnie nie do przewidzenia. Ciężka jestem dokąd mnie zaprowadzi.

Przyпускаjąc, że opisane przeze mnie doświadczenie jest wspólne innym kobietom, które tak jak ja oczekiwały lub oczekują dziecka. Może będzie to także interesująca lektura dla mężczyzn, którzy rzeczywistość dwóch serc i dusz w jednym ciele mogą zrozumieć dzięki obserwacjom i rozmowom z kobietami. Dla mnie ciężka, ku mojemu zaskoczeniu, stała się czasem, w którym nie tylko łatwiej mi objąć rozumem ale i odczuć, doświadczyć zapowiedzi mistycznej Rzeczywistości.

IWONA CHODZIŃSKA medytuje w katowickiej grupie medytacji chrześcijańskiej.

Miałem plany

Ks. Kazimierz Woźniak

Miałem plany. W poszukiwaniu Boga, chciałem wyjść na pustynię, a tu spory tłum ludzi na codziennej drodze; chciałem stanąć gdzieś na końcu, by mnie nikt nie widział, by nie przeoczyć, gdy będzie przechodził, a tu zajmuję najbardziej zaszczytne miejsce przy ołtarzu; chciałem słuchać mądrości i nauk samych mistrzów duchowych, znawców Boga, a sam muszę o Nim mówić, o Nim wielkim Nieznajomym, który w ciszy serca czekał cierpliwie na spotkanie za mną, zbyt zajęty kolejną akcją, kolejnymi spotkaniami, rekolekcjami, kolejnym mówieniem o Nim. Wydawało mi się, że już wiem wszystko o Tobie, że „złapałem” kontakt z Tobą, no bo codzienne kapłańskie pacierze, czytanie Twojej

świętej Księgi, zachwyty przy ołtarzu, że przychodzisz. To tylko rozum, chłodna kalkulacja wzmocniona teologicznymi studiami, dogmaty, doktryny, które trzeba było przyjąć, wszak księdzu nie wypada inaczej. I tylko gdzieś zapodziało się czucie, poryw serca, radość ze spotkania z Przyjacielem. Wszystko zmieniło się i ożyło gdy zupełnie przypadkiem trafiła do moich rąk mała i niepozorna książeczka autorstwa ojca Freemana: „Medytacja chrześcijańska” oraz „Drogocenne perła”. Tak, pomyślałem: To jest to, czego tak długo szukałem. Drogocenna perła. Poczuję się jak rolnik siejący bezowocnie. Wychodziłem w pole (ambona, sala katechetyczna) w odpowiednią porę roku i siałem. Myślałem sobie, jaki plon obfity zagarnę. Ale jak

to w pracy na roli, albo pada za dużo, albo wcale, słońce grzeje jak wciekłe albo go nie ma. No i po zarobku. Czyż nie można się wnerwić, w Boga zwątpić i w sens pracy na Jego niwie. Mając za sobą lekturę tych dwóch książek, pomyślałem: teraz już wiem jak siać by plon zebrać obfity. I usiadłem do medytacji. Przetarłem od siedzenia spodnie i poduszkę, wciąż niecierpliwie czekając aż wyda to siedzenie plon. Może, myślałem osiągnę oświecenie, może otworzy mi się trzecie oko, może poznam tajemnicę Królestwa Bożego, a może nawet istotę Boga samego. Wkrótce jednak zrozumiałem, że trzeba mi zgodzić się na wyrzeczenie, na trud, a może nawet i na brak zaplanowanych przeze mnie plonów. Oto droga przede mną jak w tej przypowieści o drogocennym skarbie i perle. Muszę sprzedać swoje myśli, swoje koncepcje, swoje troski i oczekiwania. Swoją aktywność i zaangażowanie w wielość zadań. Rozdać, co można zrozumieć jako roztrwonić

swój majątek wyuczonej modlitwy, swoje obrazy Boga i moje wydeptane przez lata ścieżki mające prowadzić wg moich koncepcji do Niego. Poczułem się bezsilny. Wiedziałem, że już nic albo niewiele ode mnie zależy. Stałem teraz przed Panem Żniwa ubogi i ofiarowałem Mu moje „nic”, moją tęsknotę, moją pustkę. W ciszy medytacji, w milczeniu, w trwaniu bez pośpiechu i oczekiwań plonów, zanurzyłem się w Jego obecności. Byłem w domu. Znalazłem moją perłę. To zagubienie w aktywizmie uniemożliwiło mi pierwszeństwo modlitwy, zatwardziło serce, stało się cierpieniem ducha spragnionego Boga, zagubieniem umysłu, rozproszeniem łaski. Dziś siedzę w Jego obecności, w milczeniu powtarzając słowa bez słów wraz z oddechem Maranatha. Jest On i ja. Ja i On i wszystko staje się Jedno.

KS. KAZIMIERZ WOŹNIAK wikariusz w parafii Chrystusa Króla w Łodzi, gdzie też prowadzi grupę medytacyjną.

Przygotowanie ciała do medytacji

Janusz Pić

Spotkałem się kiedyś z kardiologiem hinduskim Ravi Javalgekarem, który uczył nas ćwiczeń oddechowych. Gdy pyaliśmy go o medytację, to mówił, że w jego kraju siadając do medytacji trzeba przygotować ciało do „lotu Ducha ku Światłu”. Na 8-stopniowej ścieżce Patandżalego - jogina hinduskiego medytacja jest ostatnim etapem przygotowań do doświadczenia pełnej świadomości zjednoczenia z Bogiem. U nas w chrześcijaństwie nazywa się to ogólnie „drabiną do Nieba”, opisywaną przez mistyków chrześcijańskich, ale też w księgach Starego Testamentu. Modlitwa sylabami, słowami, mantrą itd. to są ćwiczenia koncentrujące, mające na celu skupienie umysłu na wyznaczonym przez nasze serce celu, jakim jest dotarcie w Miłości do „Obłoku Niewiedzy”.

Rehabilitacja w krajach Zachodu, zaczęła się rozwijać ok. 100 lat temu, zaś pierwsze freski jogicznych asan na pozostałościach starych świątyń hinduskich mają ok. 4 000 lat. Muszę przyznać, że prowadząc w Uzdrawisku Goczałkowice Zdrój przez 9 lat rehabilitację z wykorzystaniem asan (pomagałem w dyskopatiach lędźwiowych, szyjnych, skoliozach) sam byłem zaskoczony ich skutecznością. Cieszy mnie, że nasza wspólnota chrześcijańska siedzi na poduszkach lub stołeczkach. Ważne jest, aby kolana były oparte na ziemi i dłonie złączone – powstaje wówczas zamknięty obwód energetyczny (o kanałach energetycznych w organizmie pisał w Polsce prof. W. Sedlak już w 1965 r., a w tych samych latach prof. Z. Garnuszewski stworzył Klinikę Akupunktury w Warszawie.)

Hinduska cywilizacja wypracowała dwie metody udrożniania kanałów energetycznych (meridianów). Pierwsza to asany - ćwiczenia statyczne, relaksacyjne, wg Sivanandy, czy bardziej dynamiczne, wg Iyengara dla ludzi potrzebujących intensywniejszego ruchu. Druga metoda, to techniki dynamiczne np. karate, aikido itd., dobierane indywidualnie do wieku i sprawności ruchowej. Wszystkie te ćwiczenia mają na celu utrzymanie równowagi energetycznej, nerwowej, hormonalnej i odpornościowej w organizmie. W naszej cywilizacji zachodniej najlepsze są tzw. ćwiczenia ogólnorozwojowe – wzmacniające pas barkowy i biodrowy albo pływanie czy siłownia. Nie wolno jednak nie zapominać, że wszystkie jednostronne ćwiczenia deformują kręgosłup, co się często zdarza u sportowców. Pamiętajmy o wyprostowanym kręgosłupie, jeśli chcemy wytrzymać dłuższy czas siedząc z wyprostowanym kręgosłupem podczas medytacji. Ciało nie powinno wysyłać żadnych sygnałów bólowych, bo to odciągnie nas od skupienia się na celu duchowym medytacji.

Prawidłowe odżywianie odgrywa też znaczącą rolę. Cały nasz układ pokarmowy jest przystosowany do trawienia pokarmów roślinnych. Nie mamy drugich kłów, jak u drapieżników do rozrywania mięsa. Nasz przewód pokarmowy jest dłuższy niż u zwierząt mięsożernych. Mamy też mniej kwasu solnego w żołądku, potrzebny do trawienia białek zwierzęcych. Zatem jeśli je spożywamy, często niedbale pogryzione, źle je trawimy, doprowadzając do procesów gnicia tego białka w jelitach i co w rezultacie prowadzi do chorób

Podsumowując: Jeżeli chcemy medytować przez długie lata nasze ciało wymaga ruchu, zrównowżenia psychicznego, odżywiania dostosowanego do potrzeb organizmu i wystarczająco długiego snu.

JANUSZ PIĆ specjalista z zakresu technologii żywienia i odżywiania makrobiotycznego; członek Polskiego Towarzystwa Dietetycznego. Autor książki, wraz z żoną Barbarą Pić, „Możesz wygrać z rakiem i alergią”.

Dlaczego medytuję w grupie?

Medytacja w grupie daje mi możliwość doświadczenia bycia blisko samej siebie, otwierania się na obecność Pana, przy towarzyszeniu innych ludzi. Poprzez wspólną medytację uświadamiam sobie siebie od wewnątrz i zewnątrz jednocześnie. Daje mi ona sposobność łączenia tych dwóch rzeczywistości. Dzięki medytacji w grupie mogę dostrzec niepowtarzalność zarówno w sobie samej, jak i w innych. Otwarcie na fakt bycia w grupie sprzyja pokorze i autorefleksji.

Jola

Nasze spotkania w grupie medytacyjnej są dla mnie doświadczeniem tego, że tak naprawdę wszyscy jesteśmy równi bez względu na wiek, wykonywany zawód, prestiż społeczno-zawodowy. Jest w tym jakiś rodzaj akceptacji, który jak dla mnie powstaje w jakimś sensie automatycznie, bez słów. Najbardziej cenne jest dla mnie doświadczenie tego, iż tak naprawdę nie ma różnic między nami w sensie, że ktoś robi to lepiej lub gorzej (tj. medytuje)...mam wrażenie, że pojawia się inny rodzaj relacji z innymi, który nie bazuje na zainteresowaniu drugą osobą przez jej cechy np. intelekt, ale na „byciu”. Takich relacji życzyłabym każdemu.

Marysia

Medytacja zawsze kojarzyła mi się z buddyzmem. Wolałam więc trzymać się od niej z daleka. Pomimo to coś mnie pociągało ku medytacji. Zastanawiałam się czy nie ma medytacji chrześcijańskiej ludzi świeckich. Sprawdziłam na internecie i tak trafiłam na spotkanie prowadzone przez Ojca Zatorskiego. Od razu wiedziałam, że tego szukałam. Od tej pory medytuję zarówno w domu/rano i wieczorem/ jak i z przyjaciółmi w każdą środę. Medytacja w grupie daje mi siłę i umacnia mnie w trudnej dyscyplinie. Bardzo lubię zostawić wszystkie obowiązki i trwać w ciszy przed Bogiem. Jeszcze nigdy nie byłam taka spokojna. Ufam Bogu. Wiem, że mnie prowadzi. Medytacja w bielskiej grupie jest wspaniałym czasem bez wielu

słów, bez ciągłego biadolenia, z którym spotykam się na co dzień.

Gosia

Spotkania w Bielskiej Grupie Medytacji Chrześcijańskiej są dla mnie inspirującym spotkaniem z Jezusem, spotkaniem generującym poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Ania

Niezwykłe są dla mnie te chwile medytacji i modlitwy praktykowanej wspólnie w bielskiej grupie Medytacji Chrześcijańskiej...Mam wrażenie, że pomimo zachowania autonomii każdej z osób, wynikającej z indywidualnych doświadczeń na drodze kontemplacji, Grupa ma swoją jedność i wspólny cel służący pogłębieniu duchowości...a do tego świetnie wyposażona w sprzęt do medytacji salka i wartościowi, na prawdę fajni ludzie!

Krzysztof

Najbardziej cenne jest dla mnie doświadczenie tego, iż tak naprawdę nie ma różnic między nami w sensie, że ktoś robi to lepiej lub gorzej (tj. medytuje)

Chętnie jadę do Bielska -Białej na spotkania medytacyjne. Przyciąga mnie ciepło ludzi i możliwość dzielenia się doświadczeniem modlitwy i medytacji. Ważne jest dla

mnie też, a może przede wszystkim, że jedziemy rodzinnie, tzn. z mężem i córką. Dzięki temu czujemy się jeszcze bardziej zjednoczeni duchowo.

Dorota

Bardzo ucieszyło mnie, gdy dowiedziałam się, że w Bielsku-Białej spotyka się grupa Medytacji Chrześcijańskiej. Co prawda mieszkam w odległości 70 km od kościoła p.w. Świętej Trójcy, przy której istnieje grupa, ale zawsze z przyjemnością jadę pomedytować. Zaangażowanie w pracę duchową ludzi, którzy tworzą grupę sprawia, że czuję się zmotywowana i pełna energii do duchowej pracy.

Rachela

NASZE WSPÓLNOTY ZAPRASZAJĄ



Kraków

Ula Jajkowska

Nasza grupa powstała w 2011 roku. Wtedy w czerwcu były Dni Benedyktynskie w Tyńcu, na które został zaproszony Andrzej Ziółkowski, koordynator Wspólnot działających w Polsce związanych z WCCM do wygłoszenia prelekcji na temat Medytacji Chrześcijańskiej.

Po jednej z takich prelekcji podjęłam decyzję zawiązania grupy medytacyjnej w Krakowie. Pierwsze spotkanie

odbyło się 9 sierpnia 2011 w mieszkaniu prywatnym. Po roku regularnych spotkań 26 listopada 2012 uczestniczyliśmy w organizowaniu Pierwszego Wieczoru z Medytacją Chrześcijańską w Kościele św. Katarzyny, u Ojców Augustianów. Po tym wieczorze z pomocą opata klasztoru w Tyńcu, ojca Bernarda Sawickiego OSB, dostaliśmy salkę przy Kościele Bożego Ciała i odtąd tam regularnie medytujemy. Pierwsze spotkanie już w nowym miejscu odbyło się 13 grudnia 2012 roku. Spotykamy się raz w tygodniu, w czwartek o 18.30. Grupa liczy około 27 osób. W tym roku 24 kwietnia w Kościele Matki Bożej Ostrobramskiej zorganizowaliśmy Drugi Wieczór z Medytacją Chrześcijańską, podczas którego dzieliliśmy się z parafianami radością medytacji. Owocem tego Wieczoru było powstanie drugiej grupy medytacyjnej przy tym właśnie kościele. Planujemy w niedalekiej przyszłości organizację weekendowych rekolekcji.

Życzę wszystkim pokoju Bożego wpływającego ze wspólnej medytacji.

ULA JAJKOWSKA pielęgniarka, prowadzi grupę medytacyjną w Parafii Bożego Ciała Zakonu Kanoników Regularnych Laterańskich w Krakowie



Łódź

ks. Kazimierz Woźniak

PAX. Jako wspólnota nie możemy się zaprezentować zbyt okazale, bo chociaż spotykamy się dwa lata, to liczba uczestników waha się od 3 do 6 osób, które w miarę systematycznie uczestniczą w cotygodniowych spotkaniach. Spotkania (mimo tak niewielkiej liczebności), odbywają się systematycznie w każdą środę o godz. 19:15 do ok 21:00. Przebieg spotkania jest zawsze taki sam: dwie „rundy” po 30 minut przeplatane medytacją w ruchu, krótka (ok 5-7 min.) katecheza dotycząca praktyki medytacji w oparciu o książki zalecane przez Wspólnotę oraz możliwość wymiany doświadczeń. Warunki spotkań są skromne (salka w piwnicy, a więc dość zimna), mamy maty, poduszki, stołeczki do medytacji na 12 osób. Jest sporo telefonów z prośbą o informację odnośnie funkcjonowania grupy ale chętnych do stałej praktyki brak (poza, jak wspomniałem wyżej tymi osobami). Może to specyfika naszego miasta, może więcej osób uczestniczy w spotkaniach w dwóch innych wspólnotach medytacyjnych, które związane są z Ośrodkiem medytacji w Lubiniu. Niestety nikt z naszej wspólnoty nie brał jeszcze udziału w Meditatio. Jedna osoba była na sesji medytacyjnej w Lubiniu. Oprócz tego 3 osoby uczestniczyły w zorganizowanej łódzkiej sesji, prowadzonej przez o. Maksymiliana OSB, jedna zaś w sesji zorganizowanej przez grupę warszawską. Osoby, które przychodzą na spotkania cenią sobie możliwość praktyki takiego sposobu modlitwy

i może jest jeszcze za wcześnie dla nich na składanie świadectwa.

Moja osobista „przygoda” z medytacją zaczęła się 4 lata temu od skromnej książeczki o. Freemana „Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka.” Od tej pory praktykuję codziennie rano i wieczorem i jest to najbliższa mi forma modlitwy. Rzadko udawało mi się w ciągu wielu lat kapłaństwa praktykować rozmyślanie, teraz medytacja jest regularną formą mojego spotkania z Milcząca Obecnością. Czasami żał, że tak późno spotkałem się z tą formą modlitwy, że brakło w trakcie formacji seminarystycznej wskazania na taki sposób modlitwy. Uczono nas różnych technik rozmyślania, ale to nie było to czego ja szukałem, aż do momentu, w którym zupełnie „przypadkowo” na pewnym spotkaniu z grupą terapeutyczną „wpadła” mi w ręce owa wspomniana już książeczka i już jej nie wypuściłem. Odkryłem dzięki medytacji bogactwo myśli Ojców Pustyni, mądrość Wschodu, praktykę zazen... i o wiele więcej niż jestem w stanie ogarnąć. Najbardziej cieszy wierność praktyce i myśl, że jest tak wielu ludzi, którzy praktykują ją w Kościele katolickim. Z Panem Bogiem.

KS. KAZIMIERZ WOŹNIAK wikariusz w parafii Chrystusa Króla w Łodzi, tam też prowadzi grupę medytacyjną WCCM.

Szczecin

Julia Kiziewicz

1 5 lipca 2010 odbyła się pierwsza medytacja WCCM w krypcie Klasztoru Ojców Dominikanów w Szczecinie. Wcześniej przez rok Paulina z Ewą medytowały wspólnie w domu zanim udały się do ojców dominikanów.

W listopadzie odbyły się pierwsze rekolekcje w Kołobrzegu-Podczele, prowadzone przez o. Jacka Truszczyńskiego OP. W marcu 2011 rekolekcje z o. Wojciechem Czwichockim OP, we wrześniu 2011 z o. Jackiem Poznańskim SJ, w maju 2012 medytacje z o. Jackiem Truszczyńskim, w październiku z Maksymilianem Kopalskim (oblatem wccm). W czerwcu 2013 Rekolekcje Medytacyjne w ruchu z Wojciechem Karczmarzykiem (oblatem wccm i rolferem) oraz z Wojciechem Czwichockim OP. W lipcu odbyło się w Szczecinie Meditatio 2013 z o. Freemanem.

Nadal jesteśmy pod wrażeniem tego co przeżyliśmy i doświadczyliśmy.

Od 2013 roku mamy swoją salkę medytacyjną w klasztorze dominikanów na piętrze, gdzie jest zdecydowanie cieplej i przytulniej. Dzięki fundacji Daniela, (który jest z nami od pierwszego spotkania w lipcu), mamy też biblioteczkę książek o medytacji, które można wypożyczać.

Spotykamy się w każdy piątek (także w czasie wakacji i ferii zimowych). Zwykle przychodzi ok 6-8 osób. Spotkanie wygląda w ten sposób, że najpierw rozkładamy koce, maty, stołeczki do medytacji, czytamy jedną z konferencji (lub jej część) z książki Johna Maina. Odmawiamy modlitwę przed medytacją. Medytujemy 30 min lub 2x20 z krótką przerwą (ok.5 min) na medytację w ruchu.



Po medytacji herbata i czas na rozmowę. Przekazujemy sobie informacje o ciekawych artykułach, książkach, wydarzeniach przeczytanych na stronach WCCM.

Cotygodniowa medytacja daje nam poczucie wspólnoty, wspiera w codziennej medytacji, pomaga wytrwać lub powrócić znowu do powtarzania mantry Maranatha. Ciągłe jesteśmy w medytacji początkujący i ciągle w drodze.

JULIA KIZIEWICZ oligofrenopedagog, nauczycielka plastyki dzieci głuchoniewidomych i bibliotekarka. Związana ze Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej przy Klasztorze oo. Dominikanów w Szczecinie.

Bielsko - Biała

Malwina Okrzesik

Grupa WCCM w Bielsku-Białej spotyka się na wspólnej medytacji od października 2012 roku w salce Domu Katechetycznego przy Parafii Trójcy Przenajświętszej. Ogarnia mnie zdumienie, ale też niesłychana wdzięczność Bogu za wszystko, co się wydarzyło w ciągu tego roku, a wydarzyło się sporo:

Zorganizowaliśmy Wieczór z Medytacją Chrześcijańską w parafii z udziałem o. Włodzimierza Zatorskiego z Tyńca oraz naszego koordynatora Andrzeja. Dzięki temu ziarno kontemplacji zostało zasiane w naszym mieście, owoce tego spotkania zbieramy do dzisiaj. Zostaliśmy zaproszeni jako Grupa Medytacyjna na parafialne spotkanie grup modlitewnych w czasie wizytacji biskupa. W 2013 roku zorganizowaliśmy wiosenne i jesienne rekolekcje z Rycerce Górnej, które prowadził nasz oblat, Maksymilian Kapalski (polecamy! korzystajcie z jego darów, bo chętnie się nimi dzieli!). Gościliśmy na spotkaniach i na sesji medytacyjnej o. Wojtka Drążka. Wzięliśmy udział w Katowicach w jednodniowej sesji medytacyjnej z o. Janem Pawłem Konobrodzkim OSB z Tyńca, w ogólnopolskich spotkaniach wspólnoty WCCM z o. Joe Pereirą w Katowicach i na Meditatio w Szczecinie. Wyposażyliśmy naszą salkę w akcesoria medytacyjne: koce, poduszki, stołeczki, małą biblioteczkę literatury o duchowości. W czasie ostatnich rekolekcji do naszego grona „dołączyła” ikona, namalowana i przemodlona przez Maksymiliana, która odtąd towarzyszy nam w czasie modlitwy, będąc twarzą Tego, który stanowi Centrum naszej medytacji.

Salka, w której spotykamy się jest bardzo przytulna, ciepła, cicha, choć wymaga od nas zawsze „przebudowania” na czas modlitwy, ponieważ w ciągu dnia służy jako sala szkolna. Nie jest nas dużo na spotkaniach, czasem 2-4 osoby, czasem ciut więcej. Jest wiele osób, które pojawiają się bardzo nieregularnie z powodu innych obowiązków, ale czują związek z grupą. Jesteśmy w ciszy 30 minut, przed medytacją mamy krótkie czytanie z Pisma Świętego i fragment nauki o. Johna Maina. Po ciszy i modlitwie zamykającej jest czas na dzielenie się przeczytanymi tekstami, refleksjami. Jak na razie udaje nam się być wiernym jako grupie w cotygodniowej praktyce. Zawsze ktoś stał w środę na straży modlitwy o 19:00. I nawet, gdy to była tylko jedna osoba, to medytacja zawsze odbywała się w łączności ze wspólnotą na całym świecie.

A z ciekawostek? Chyba wszyscy zapamiętaliśmy szczególnie medytację, która odbyła się 14 marca tego roku. Oj, jak było ciężko przesiedzieć te 30 minut! Jak nigdy dotąd poczuliśmy trudność nauki o. Johna Maina „Powracaj do powtarzania mantry, gdy pojawią się rozproszenia”. Słyszając głośnie, radosne dzwony kościelne, które rozbrzmiały zaraz po dzwonku rozpoczynającym medytację, trudno było nie przypomnieć sobie tych zaleceń i nie dodać do nich dalszego ciągu: „i trwaj w medytacji do końca, nawet, gdy będą ogłaszać wybór nowego papieża”.

MALWINA OKRZESIK psycholog, konsultantka laktacyjna, instruktorka w szkole rodzenia, mama 3 synów (21, 18 i 8 lat), prowadzi grupę medytacyjną.

DZIELĄC SIĘ DAREM



fot. Andrzej Ziobier

Wejść w ciszę

Bogdan Białek

Wciemny piątkowy wieczór, w zakopanym w śnieżnej bieli klasztorze ojców pallotynów górującym od wieków nad Kielcami, zebrała się grupa szesnastu osób, by poddać się niełatwej próbie „wejścia w Ciszę” poprzez milczenie, wielogodzinną medytację i wgłębianie się w Słowo Ewangelii. To wyjątkowe doświadczenie, gdy o nic nie trzeba się troszczyć, ani o jedzenie, ani o wygląd, ani o to, co trzeba lub powinno się zrobić, ani o planowanie zajęć. Można było skoncentrować się jedynie na chwili obecnej, na tym, co teraz i tutaj dzieje się. Można było pozostawić „Martę” za klasztorną furtą i wyzwolić „swoją wewnętrzną Marię”. Tylko nasłuchiwać, tylko słuchać.

Pomysł zorganizowania rekolekcji medytacyjnych „Wprowadzenie w ciszę” był owocem wielomiesięcznego doświadczenia kieleckiej grupy medytacyjnej, która przyjęła moją propozycję, by cotygodniowe spotkania medytacyjne wzbogacić o dzielenie się doświadczeniem z lektury książki o. Freemana „Jezus wewnętrzny Nauczyciel”. Miała to być bardzo osobista, głęboka refleksja podą-

Rekolekcje w ciszy
11-13 styczeń 2013
Klasztor oo. Pallotynów, Kielce
Kielecka grupa Medytacji Chrześcijańskiej

żająca za myślą o. Freemana nad spotkaniem Chrystusa jako Mistrza i Nauczyciela. Gdy skończyliśmy omawianie książki okazało się, że dla każdego z nas było to ważne, czasami przemieniające doświadczenie. Zaproponowałem wówczas, abyśmy spędzili ze sobą intensywny czas, odizolowani od świata i skoncentrowani się na medytacji będącej osobistą „podróżą w głąb Ewangelii”. I tak doszło do zorganizowania „rekolekcji w ciszy” na Karczówce w dniach 11-13 stycznia 2013.

W tym celu zebrałem osiem perykop ewangelicznych, ułożyłem je w pewien ciąg pytań. Ich celem było doświadczenie Jezusa jako Mistrza, jedynego Mistrza.

Podczas rekolekcji każda sesja medytacyjna składała się z trzech rund po 25 minut. Między rundami 10 minutowa medytacja w ruchu. Przed sesją były rozdawane wydrukowane teksty z Ewangelią, następnie lektor odczytywał powoli swój tekst. Po czym wszyscy jednocześnie odczytywali daną perykopę ściszym głosem, tak, że wytwarzał się „święty szum”. Następnie wczytując się jeszcze raz w tekst każda osoba wybierała jedno słowo, frazę,

zdanie, które szczególnie do niej przemówiło i wypowiedała je głośno nie bacząc na innych. Po kilku minutach na dźwięk gongu odkładaliśmy kartki i rozpoczynaliśmy medytację nie rozważając przeczytanej przed chwilą treści, lecz, poprzez skupienie się na mantrze Maranatha, pozwalając jej zakorzenić się w nas, w naszych sercach i umysłach. Na koniec dnia msza kontemplatywna, odprawiana „na siedząco” przez zakonników. Poprzez Słowo i słowo, Eucharystię i Ciszę, celebriansi pogłębiali doświadczenie wspólnoty i obecności Chrystusa pośród nas.

Na zakończenie spotkania, podczas śniadania, uczestnicy dzieląc się osobistymi refleksjami i zwierzeniami pod-

kreślali głębię i przemieniającą moc przeżycia spotkania ze Słowem i ciszą. Sam już wiem, że medytacja i Ewangelia jest właśnie tym, czego najbardziej potrzebuję w swoim życiu. Widzę wielką wartość w takich wspólnotowych spotkaniach medytacyjnych z wolnością ujętą w ścisłe zasady i formy. To prowadzi do zwrócenia się twarzą do Boga. Odkrycia, że Miłość Boga to odczuwana we wnętrzu tęsknota do Niego, spokój i ład, oraz silne, choć niewyraźne wsparcie innych, które w rzeczywistości jest po prostu fizycznie odczuwanym Kościołem Jezusa Chrystusa.

BOGDAN BIAŁEK psycholog, dziennikarz, wydawca. Wiceprzewodniczący Polskiej Rady Chrześcijań i Żydów.

Ucząc się modlitwy od dziecka

Ewa Zbiegieni

Medytacja dzieci i młodzieży w szkole” - pod tym tytułem odbyły się w Warszawie na przełomie stycznia i lutego br. konferencja i warsztaty. W wydarzeniu uczestniczyło ponad 160 osób: dyrektorów, nauczycieli, katechetów, psychologów i socjologów z różnych placówek wychowawczych. Swoimi doświadczeniami dzielili się goście z Australii i Wielkiej Brytanii, gdzie taki projekt już się powiódł, przynosząc rewelacyjne efekty. W 2006 roku Medytacja Chrześcijańska została wprowadzona do 31 szkół katolickich w Queensland w Australii i objęła ponad 10 tys. uczniów pomiędzy 5. a 18. rokiem życia oraz do 100 szkół w Wielkiej Brytanii, w których łącznie uczy się 25 tys. dzieci.

W naszym niezrównoważonym świecie nauczanie medytacji chrześcijańskiej jest sposobem, w jaki możemy pomóc przywrócić równowagę w życiu uczniów i nauczycieli – mówi Ernie Christie, z-ca dyrektora Biura Edukacji Katolickiej w Townsville. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) i jej australijska gałąź medytujących chrześcijan wraz z Biurem Edukacji Katolickiej w diecezji

Można było pozostawić „Martę” za klasztorną furtą i wyzwolić „swoją wewnętrzną Marię”. Tylko nasłuchiwać, tylko słuchać.

Nie jesteśmy instruktorami przetrwania. Jesteśmy strażnikami życia u bram cudu. Nasz program nauczania musi być drogą prowadzącą do cudu.

Townsville w Australii oraz wychowawcami szkół katolickich w diecezji Sandhurst i St. Mary w stanie Victoria wypracowały program wprowadzenia medytacji chrześcijańskiej jako modlitwy w szkołach podstawowych i średnich. Zasadą przewodnią została następująca myśl: Zobowiązujemy się w duchu tradycji chrześcijańskiej do przekazywania naszym uczniom czegoś więcej niż tylko zadań życiowych. (...) Nie jesteśmy instruktorami przetrwania. Jesteśmy strażnikami życia u bram cudu. Nasz program nauczania musi być drogą prowadzącą do cudu.

Kiedy zaczynamy uczyć naszych uczniów medytować, podkreślamy trzy elementy: ciszę, bezruch i prostotę – mówi Ernie Christie. Są to elementy starej praktyki modlitewnej pierwszych mnichów chrześcijańskich, która okazuje się bardzo cenna w naszym pełnym pośpiechu, słów i obrazów świecie. Tradycję tę nazywamy czystą modlitwą... (Fragment artykułu z miesięcznika Familia z 14.03. 2013.)

EWA ZBIEGIENI dziennikarka, medytuje w grupie Medytacji Chrześcijańskiej w kościele o.o. dominikanów w Warszawie.

31 styczeń - 01 lutego 2013
VII Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego
i Wyższa Szkoła Nauk Społecznych/ Warszawa
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej
Wydawnictwo Charaktery



fot. Piotr Dymus

Medytacja Chrześcijańskiej i sakrament bierzmowania

Magdalena Oborska

Wstyczniu tego roku odbyła się w Warszawie konferencja pt. "Medytacja chrześcijańska w twojej szkole" zorganizowana przez polski oddział Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej i Wydawnictwo Charaktery, w której brałam udział. Owocem tego uczestnictwa jest zamysł wprowadzenia Medytacji Chrześcijańskiej w przygotowania do przyjęcia Sakramentu Bierzmowania w mojej parafii. Katechizm Kościoła Katolickiego wyjaśnia, iż katecheza przed Bierzmowaniem powinna starać się obudzić zamysł przynależności do Kościoła Jezusa Chrystusa, do Kościoła powszechnego i wspólnoty parafialnej, a na tej ostatniej spoczywa szczególna odpowiedzialność za przygotowanie kandydatów.

Biorąc pod uwagę wagę tego sakramentu dobrze byłoby, aby Medytacja Chrześcijańska miała udział w kształtowaniu formacji duchowej młodzieży przygotowującej się do Bierzmowania. Od dawna przyglądam się temu procesowi. Przygotowania przypadają na okres szkoły gimnazjalnej i rozmawiając z młodzieżą, odnoszę wrażenie, że traktują je czysto formalnie, chodzą po podpisy za uczestnictwo w nabożeństwach i raz w miesiącu na spotkania przygotowujące. Młodzi mają pretensję, że termin bierzmowania zbiega się z końcowym egzaminem gimnazjum i zamiast uczyć się, muszą spędzać czas w kościele. Katecheci mówią, że kandydatów do bierzmowania przekonują argumentacją praktyczną: że brak bierzmowania uniemożliwi im ślub kościelny, nie będą też mogli zostać chrzestnymi i świadkami na ślubie kościelnym. W społeczeństwie funkcjonuje powiedzenie, że "Bierzmowanie to sakrament pożegnania młodych z Kościołem". Proboszczowie często zastanawiają się jak zatrzymać młodzież w kościele. Okres przygotowań zbiega się z trudnym okresem rozwojowym w życiu młodych, co na pewno nie ułatwia sprawy. Jest to czas poznawania siebie, innych i otaczającej rzeczywistości. Obecne

czasy nie ułatwiają rozwoju wartości duchowych, a w zsekularyzowanym świecie łatwo zapomnieć o Boskich przykazaniach. Utrata łączności z Bogiem, to prosta droga do obrania w życiu roli konsumenta materialistycznego społeczeństwa.

Medytacja Chrześcijańska, czyli modlitwa w ciszy, bezruchu i prostocie to droga do zakorzenienia naszego życia w Bogu. Otwiera nas na miłującą obecność Boga w naszych sercach. Ojciec John Main pisze, iż owe zakorzenienie wymaga wzrostu i uprawy, którą jest regularna medytacja, a słowo powtarzane w modlitwie to ziarno Ewangelii wrastające w nasze serca. Czyli bierzmowanie ma ściśle jednozyczć nas z Chrystusem. Dzieje się to poprzez naukę życia tu i teraz, umiejętność trwania w spokoju, wychodzenie poza myśli i wyobrażenia, pozostawienie własnego ego z boku. Cisza, bezruch i trwanie to całe nasze zaangażowanie. Dla młodzieży obecnie nastawionej na minimalizm mogłaby być to droga do poznania Boga w ich życiu, jedności z Nim na drodze "modlitwy jednego słowa".

Idąc za wskazaniem Katechizmu, sakrament bierzmowania ma pogłębić naszą więź z Kościołem. Do tego potrzebne są dojrzałe relacje międzyludzkie. Ojciec John Main powtarzał, że medytacja tworzy wspólnotę. Jest aktywnością indywidualną a jednocześnie zaangażowaną we wspólnocie medytacyjnej. Jej owocami jest umiejętność cieszenia się z istnienia innych, zadowolenie z ich poznania, rezygnację z przywłaszczania i kontrolowania. W ciszy medytacji tworzona jest fundamentalna jedność poprzez otwarcie się na Jezusa w naszych sercach, a tym samym na Kościół, który jest Jego widomym znakiem na Ziemi.

MAGDALENA OBORSKA z wykształcenia teolog, medytuje w tradycji o. Johna Maina od dwóch lat. Zaangażowana w naukę medytacji młodzieży przygotowującej się do bierzmowania, mama Marysi i Stasia.

Daj mi Panie wody żywej

Joanna Bracha

1 1.05.2013 r. w Okresie Paschalnym spotkaliśmy się na kolejnym Dniu Skupienia w klasztorze dominikańskim. Po dwóch 20 minutowych sesjach medytacji rozważaliśmy Słowo Boże, w które wprowadził nas ojciec Przemek Dymowski OP. „Kto napije się wody, którą ja mu dam, już nigdy nie będzie odczuwał pragnienia, gdyż woda, którą mu dam stanie się w nim obfitym źródłem na życie wieczne” (J 4,13). Istotą życia chrześcijańskiego jest prawda o śmierci i zmartwychwstaniu. Zmartwychwstanie jest odrodzeniem się do nowego życia, życia wiecznego. Jeżeli otworzymy się na Słowo, jeżeli zaczerpnijemy ze źró-

dła wody żywej, wówczas życie wieczne, nieskończone życie stanie się naszym doświadczeniem. Daj mi Panie wody żywej...

Po dwóch 20 minutowych sesjach udaliśmy się na Eucharystię a następnie w ciszy modlitwy medytacyjnej trwaliliśmy razem przed Bogiem.

Dzień Skupienia zakończyliśmy wspólnym posiłkiem i radośnym się z bycia we wspólnotcie.

JOANNA BRACHA chemik, inspektor ochrony środowiska. Związana z grupą medytacyjną przy klasztorze oo. dominikanów w Szczecinie.

Otworzyć serce

Stanisław Matusik

II Wieczór z Medytacją Chrześcijańską

24 kwiecień 2013

Parafia Matki Bożej Ostrobramskiej, Kraków

Krakowska grupa Medytacji Chrześcijańskiej



foto. Piotr Łados

Na spotkanie przybyło około 330 uczestników, wypełniając prawie wszystkie miejsca siedzące w naszym przestronnym kościele pw. Matki Bożej Ostrobramskiej. Poślanie Księdza Biskupa Grzegorza Rysia do uczestników „Wieczoru” odczytał ks. proboszcz, gospodarz miejsca spotkania o. Andrzej Tupek SchP.

Oprócz medytacji osią spotkania było wystąpienie o. Włodzimierza Zatorskiego OSB pt. „Otworzyć serce”. Nawiązując do treści posłania Księdza Biskupa i cytując Katechizm Kościoła Katolickiego stwierdził m.in.: „Niezależnie od tego, jaki byłby język modlitwy (gesty i słowa), zawsze modli się

cały człowiek. Aby jednak określić miejsce, z którego wypływa modlitwa Pismo święte mówi niekiedy o duszy lub o duchu, najczęściej zaś o sercu (ponad tysiąc razy). Modli się serce. Jeśli jest ono daleko od Boga, modlitwa pozostaje pusta”. W dalszej części wypowiedzi usłyszeliśmy: „Podczas medytacji tę walkę [przeciw naszemu zaborczemu i władcemu „ja” KKK (2730)] podejmujemy przez powrót do słowa, które nas na nowo zwraca do Boga. Robimy to w rytm oddechu, aby nie dawać miejsca rozproszeniom. Można je odepchnąć od siebie jedynie na skoncentrowaniu się na słowie zwracającym nas do Boga”.

Uzupełnieniem tej prelekcji były wystąpienia oblatów benedyktyńskich: Maksymiliana Kapalskiego o drodze do Medytacji Chrześcijańskiej o. Johna Maina OSB i Wojtka Karczmarzyka mówiące o medytacji, jako modlitwie Ojców Pustyni. Punktem kulminacyjnym „Wieczoru” była wspólna medytacja. Ciszę modlitwy serca zakończyło uderzenie w gong kościelny, po którym, dla podtrzymania podniesłego nastroju, Faustyna Kalawa odczytała wiersz o. Jana Berezy OSB.

Drugi krakowski „Wieczór z Medytacją Chrześcijańską” pokazał, jak bardzo potrzebna jest rzetelna informacja o medytacji, jak wielki panuje głód duchowości i jakie znaczenie odgrywają w tych poszukiwaniach modlitewne wspólnoty. Niewątpliwie zapadnie w pamięć wielość podziękowań i dobrych emocji, ciepłych słów, uśmie-

chów; życzliwość, pogodne twarze, bardzo liczne pytania uczestników „kiedy będzie następne takie spotkanie?”, prośby o literaturę, o wskazówki, zadawane z troską pytania o krytyczne wobec medytacji chrześcijańskiej, zadowoleni kapłani, radosne twarze siostr zakonnych i kleryków, spontanicznie zadawane pytania i głębokie zainteresowanie poruszoną tematyką. Czegóż chcieć więcej?... Szczerej modlitwy, także w formie Medytacji Chrześcijańskiej, której owocem może być pełniejsze życie, większa otwartość na bliźnich i mocniejsze zakorzenienie się w Bogu.

(zaczepnięto z „Otworzyć serce - II wieczór z medytacją chrześcijańską w Krakowie”)

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

Potrzebne rekolekcje

Zdzisław Majka

Rekolekcje medytacyjne „Odwaga akceptacji” były bardzo potrzebne. Pojawili się na nich więźniowie zachęceni przez kapelana więziennego do wzięcia udziału w tym 3 dniowym wydarzeniu religijnym. Trzy dni po rekolekcjach mieliśmy nasze regularne spotkanie grupy medytacyjnej. Przyszło dużo nowych osób, które po raz pierwszy zobaczyłem na rekolekcjach, co świadczy o oddźwięku jaki swoimi naukami wywołał o. Wojciech Nowak SJ. Poprosiłem więźniów o refleksje i pytania na temat spotkania z o. Wojciechem i na tematy dotyczące medytacji. Ich odpowiedzi potwierdziły bardzo dobry odbiór i wielkie zainteresowanie tematem.

Wśród więźniów uczestników rekolekcji największą grupę stanowili katolicy, ale było też kilku protestantów. Oso-

Rekolekcje medytacyjne w Zakładzie Karnym
w Raciborzu
17-19 maj 2013
Medytacja - odwaga akceptacji

biście urzeka mnie ekumeniczna siła medytacji. Doświadczenie pokazuje, że w praktyce istnieje dystans między wyznawcami poszczególnych denominacji chrześcijańskich i wzajemny stosunek jest raczej obojętny. W kręgu medytacji różnice się zacierają, gdyż w medytacji nie ma teologii, która różni. Jest budowanie własnej i bezpośredniej relacji z Bogiem i osobiste Jego doświadczanie. Jest praca nad sobą, a nie nad kimś innym. Tak też jest w tym więzieniu.

W rekolekcjach udział wzięli także przedstawiciele grup medytacyjnych WCCM z Katowic i Gliwic.

ZDZISŁAW MAJKA właściciel firmy informatycznej, mieszka i pracuje w Gliwicach. Jest wolontariuszem WCCM i regularnie odwiedza grupę medytujących więźniów w Raciborzu.



fol. Tomasz Brzozowski

11 krok

Grzegorz Płonka

Medytacja a uzależnienia - spotkanie z o. Joe Pereirą - tak nazywała się konferencja zorganizowana 7 czerwca 2013 r. w Centrum Kultury Katowice im. Krystyny Bochenek przez katowicką grupę medytacyjną Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej WCCM i wzięło w nim udział około 100 uczestników.

W swym pierwszym wystąpieniu ksiądz Joe Pereira, założyciel Fundacji Kripa w Indiach, organizacji pozarządowej działającej na rzecz ludzi uzależnionych i chorych na AIDS, wprowadził zebranych w praktykę medytacji chrześcijańskiej, opartej na nauczaniu ojca Johna Maina OSB. Następnie odbyła się wspólna medytacja, a po niej został przedstawiony film z serwisu YouTube, prezentujący działalność Fundacji Kripa. Po filmie rozpoczął się blok konferencji, rozdzielony przerwami na kawę i lunch.

Konferencja ojca Pereiry nosiła tytuł: „Świadomość ciała w Medytacji Chrześcijańskiej pomocą w praktyce 11 kroku”. Ojciec Joe mówił, między innymi, o wykorzystywanym w Kripie dorobku Programu 12 kroków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, która jako pierwsza zwróciła uwagę

Medytacja i uzależnienia
07 czerwiec 2013
Centrum Kultury im. Krystyny Bochenek, Katowice
Katowicka grupa Medytacji Chrześcijańskiej

na potrzebę traktowania alkoholizmu, jako choroby trzech sfer - ciała, umysłu i duszy. Doświadczenia AA sprawdziły się w przypadku innych uzależnień - narkomanii, hazardu, obżarstwa itp. Ojciec Pereira podkreślił, że w dzisiejszych czasach najskuteczniejsze efekty leczenia ludzi uzależnionych przynosi wspólne oddziaływanie medycyny (ciało), psychoterapii (umysł) i rozwoju duchowego (dusza). Tego typu działanie praktykowane jest w Fundacji Kripa. O jego skuteczności mogą świadczyć coraz liczniej powstające ośrodki Kripy na całym świecie.

Pozostałe konferencje wygłosili: Katarzyna Serafinowska-Gabryel pt. „Rola ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących i medytacji w utrzymaniu abstynencji”; mjr Urszula Wojciechowska-Budzikur pt. „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność” i Bogdan Białek pt. „Po pierwsze słuchaj”.

(Zaczerpnięto z artykułu „11 krok” na wccm.pl)

GRZEGORZ PŁONKA muzyk, dziennikarz, prowadzi grupę medytacyjną w Katowicach.



fot. Wojciech Sarma

Wspólne wyzwania

Andrzej Ziółkowski

W pierwszych dniach lipca 2013 przyjechali do Szczecina krajowi koordynatorzy wspólnot WCCM z Europy Centralnej i Wschodniej na odbywające się co dwa lata spotkanie.

Tegoroczny temat przewodni dotyczył pracy Wspólnoty na polu pogłębiania znajomości nauczania o. Johna Ma-

Spotkanie krajowych koordynatorów WCCM z
Europy Wschodniej
04-05 lipiec 2013
Szkoły Salezjańskie - Ku Słońcu, Szczecin
Szczecińska grupa Medytacji Chrześcijańskiej

ina. W spotkaniu udział wzięli: Christiane Floyd – Niemcy, Vladimir Volrab-Czechy, Valdemar Chmielevsky- Litwa, Maria i Albert Zakharow – Ukraina i Rosja (przez Skype), Andrzej Ziółkowski – Polska. Gośćmi specjalnymi byli Jose Pype – Belgia (koordynator Europy Północnej), Leonardo Correa - dyrektor WCCM ds. komunikacji. Organizatorów Meditatio reprezentowała Paulina Leśniak, koordynator-

ka grupy szczecińskiej. Spotkanie prowadził o. Laurence Freeman - dyrektor WCCM.

Dwa dni wypełniły sprawozdania i dyskusje omawiające działalność Wspólnoty w jej światowym zakresie (o. Freeman) oraz lokalnym (koordynatorzy). Choć nasze kraje znajdują się na różnym etapie rozwoju WCCM, od krajów początkujących do mających już za sobą kilka lat medytacyjnego rozwoju, to zobaczyliśmy, że problemy i wyzwania z jakim się borykamy są w dużej mierze takie same: utrzymanie integralności i prostoty nauczania,

opór i nieufność wobec medytacji chrześcijańskiej ze strony bardziej tradycyjnych grup chrześcijan z jednej strony i głód duchowości i laicyzacja społeczeństw z drugiej. Zastanawialiśmy się w tym kontekście jakie priorytety stoją przed każdą z krajowych wspólnot.

Przedłużeniem tego spotkania okazało się Meditatio 2013, w którym wzięli udział prawie wszyscy krajowi koordynatorzy, dając wyraz prawdziwości wglądu o. Johna Maina, że medytacja tworzy wspólnotę ponad podziałami kulturowymi i narodowościowymi.

Tak niewiele...

Maria Trąbska



fol. Adam Słomski

Pół roku przygotowań, dyskusji, wymiany pomysłów, ogromnego zaangażowania członków szczecińskiej grupy WCCM zaowocowało wydarzeniem, które my, jako grupa, już zawsze będziemy pamiętać. Jako grupa jesteśmy bardzo wdzięczni uczestnikom Meditatio za tak liczną obecność. W spotkaniu wzięło udział około stu osób niemal ze wszystkich krańców Polski i zza granicy.

Poprowadził i tym razem o. Laurence Freeman OSB, który przybył tym razem z Leonardem Corręą z Brazylii, odpowiedzialnym za sprawy informacyjne WCCM. Leonardo dokumentował spotkanie, ale także wprowadzał nas w medytację śpiewem i akompaniamentem gitary. Trzy dni wypełniły medytacja, wspólne posiłki, konferencje, przerwy na kawę połączone z tak ważnymi i potrzebnymi rozmowami, uwagami, spotkanie w grupach w celu wymiany doświadczeń wspólnotowych WCCM, msza święta w sobotni wieczór, którą wraz z ojcem Laurencem Freemanem odprawił przeor klasztoru dominikanów w Szczecinie ojciec Maciej Biskup OP

Meditatio 2013 - Nowe winnice Chrystusa

05.07. - 07.07. 2013

Szkoły Salezjańskie - Ku Słońcu, Szczecin
Szczecińska grupa Medytacji Chrześcijańskiej

Meditatio jako wydarzenie daje możliwość skonfrontowania wiedzy i doświadczeń na temat praktyki medytacji chrześcijańskiej nauczanej przez wspólnotę WCCM, zapoczątkowanej przez o. Johna Maina OSB. Jest to bardzo ważne spotkanie członków tak zwanego „klasztoru bez ścian”, ponieważ stwarza możliwość doświadczenia bycia we wspólnocie tym, którzy praktykują samodzielnie oraz tym, którzy dopiero pragną zapoznać się z praktyką medytacji chrześcijańskiej. Natomiast dla tych, którzy już uczestniczą w cotygodniowych spotkaniach w swoich grupach, Meditatio jest okazją do podzielenia się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami z obszaru samej wspólnotowości. Jednak najważniejsze i niepowtarzalne jest każde spotkanie z o. Laurencem Freemanem. Jego głębokie nauczanie a zarazem prosty przekaz są tym, co inspiruje i w niezwykle naturalny sposób zachęca do podjęcia drogi modlitwy ciszy, wędrówki w głąb siebie, której celem jest zjednoczenie z Chrystusem.

Tematem tegorocznego spotkania były „Nowe winnice Chrystusa”. O. Freeman mówił o konieczności przemiany, transformacji, która może dokonać się w każdym z nas bez żadnych ograniczeń, jeżeli pozostaniemy wierni praktyce medytacji. Powtarzał wielokrotnie, że wystarczy sama wierność, nieustanne powracanie do słowa modlitwy, aby odpowiedzieć na Chrystusowe wezwanie do starania się o królestwo Boże, które jest w nas. Tak niewiele...

Patrząc z perspektywy czasu na Meditatio można zaryzykować stwierdzenie, że to spotkanie jak żadne inne było doświadczeniem radosnego, wspólnego a jednocześnie zwyczajnego przebywania ze sobą, tak, jakby na chwilę

fot. Adam Słomski



zatrzymał się czas. Niepowtarzalna była atmosfera przyjaźni, otwartości, serdeczności a zarazem skupienia i jedności w modlitwie. Mam przecucie, że taki entuzjazm towarzyszył pierwszym chrześcijanom, a spotkanie takie jak to jest powrotem do korzeni chrześcijaństwa.

(Zaczerpnięto z artykułu „Tak niewiele...” na wccm.pl)

MARIA TRĄBSKA mieszka w Szczecinie, praktykuje medytację chrześcijańską od kilku lat, związana ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej przy klasztorze oo. Dominikanów, absolwentka polonistyki US, pracuje w korporacji.

Cisza w nas i między nami

Irena i Krzysztof Jan Kubiak

Wakacyjne rekolekcje medytacyjne
„Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie”
19.08 - 24.08.2013
Dom rekolekcyjny Sióstr Urszulanek, Milanówek



fot. Ewa Grodecka

Rythm dnia - poranna msza, medytacja, śniadanie, spotkanie w kaplicy i refleksje siostry Bogusi Kucharskiej USJK, potem blok trzech sesji rozdzielonych, a właściwie połączonych medytacyjnym chodzeniem, obiad, przerwa dla siebie, kawa, spacer, popołudniowy blok medytacyjny, kolacja, taniec sakralny, wprost z którego siadamy do wieczornej medytacji. Tak wyglądał nasz dzień.

A co możemy powiedzieć o doświadczeniu? Tym moim, czy tym wspólnym? Czy o to, co pojawiało się na chwilę, gdy mijał łomot myśli i najrozmaitszych rozproszeń? A zaraz potem, kiedy byliśmy tuż, tuż...następował gong? Mała króciutka chwila; właściwie chwilka, cząstka czasu. Dawała poczucie obecności. I uczestnictwa w Obecności. To dla tej chwili mamy przekonanie, że było warto. Jakie „warto”?! Przecież mieliśmy nie oceniać! A jednak było warto, skoro to dotąd w nas siedzi...

Już po zakończeniu rekolekcji napisało do nas kilka osób.

To nasze pierwsze kroki na drodze Medytacji Chrześcijańskiej. Wszystko tu było piękne: miejsce, ludzie i ta cisza... Wiemy już, że tą drogą będziemy podążać, wiemy też, że nie będzie łatwo usiąść w medytacji rano i wieczorem i tak każdego dnia. Ale doświadczyliśmy dużo radości ze spotkania z Bogiem w tej ciszy. Dziękujemy! Teresa i Małgosia z Łodzi

Pięć intensywnych dni, dzięki którym czuję, jakby ta piaszczysta droga, w której co i rusz grzęzłam, twardniała... dni, które dają mi nadzieję, że wreszcie stanę na „mocnej skale”. Cztery razy dziennie stawaliśmy w ciszy. Gong, pokłon... Kilka sekund, które za każdym razem mnie poruszały: pochylenie się ku naszemu centrum, które nie jest puste, w którym czeka Bóg, powiedzenie Bogu: „Tak”. Cisza medytacji: cisza każdego z nas, a jednocześnie- wspólna cisza. Ewa Hącia

Cieszę się, że mogłam Was poznać i medytować z Wami. Oto moje luźne refleksje, a może bardziej odczucia z serca. To był piękny czas dla mnie. Korzystałam garściami z chwili bieżącej. Poranna Eucharystia i starannie przygotowane konferencje bardzo pomagały w duchowej dyscyplinie. Jak zawsze, gdy medytowałam w grupie, kojąco było dla mnie towarzystwo osób, które wybrały ten sposób modlitwy.”
Małgosia Łakomska

Podczas wszystkich medytacji w Milanówku otaczała nas niezwykła cisza. Właściwie chciałoby się powiedzieć CISZA. Można było odnieść wrażenie, że to medytująca grupa „wytwarzała” tę ciszę. Przypomina się fragment obrazu Hieronima Boscha z parą ludzi siedzących w przeczystej bańce unoszącej się nad światem; są niby

Telegram z Dziedzińca Dialogu

Krzysztof Jan Kubiak

Z programu Dziedzińca Dialogu-Ścieżka Duchowa: „Podczas „Dziedzińca Dialogu” w kościele Środowisk Twórczych od czwartku do soboty (10-12 października), w godz. 11.00, 15.00, 18.00, 20.00 odbędą się krótkie sesje medytacji z wprowadzeniem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Ponadto w sobotę przez cały dzień, w godz. od 10.00 do 20.00 w kościele zorganizowana zostanie „strefa ciszy” Kilka dni wcześniej, w poniedziałek 7 października o godz. 19.00 ojciec Laurence Freeman OSB, benedyktyn Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej i dyrektor The World Community for Christian Meditation, rozważy aspekty medytacji w tradycji chrześcijańskiej i zastanowi się, dlaczego tak bardzo potrzebna nam kontemplatywnego wymiaru duchowości i wiary w obecnym świecie rosnącego pluralizmu światopoglądowego.”

Meldunki z frontu

Na spotkanie z ojcem Freemanem przyszło ok. 100 osób, zarówno z warszawskich grup medytacyjnych jak i zupełnie nowych. Ojciec Freeman mówił rzeczy podstawowe o medytacji chrześcijańskiej jako modlitwie i drodze życia. Podstawowe a jakże ważne, potrzebne, oczekiwane i porządkujące myśli. Były też pytania z sali,

w świecie, widzą wszystko, bardzo ze sobą, a od świata oddzieleni. Nasza grupa musiała wówczas tak wyglądać.

(Zaczerpnięto z artykułu „Cisza w nas i między nami” na wccm.pl)

IRENA KUBIAK etnolog, autorka audycji radiowych i telewizyjnych o polskich zwyczajach i kulturze. Współautorka (wraz z mężem Krzysztofem) tłumaczeń i opowiadań dla dzieci, artykułów i książek. Pasjonatka okresu Bizancjum i teologii ikony. Medytuje w grupie z Komorowa. Mama piątki dzieci.

KRZYSZTOF JAN KUBIAK etnolog i antropolog kultury, były pracownik naukowy UW, realizator filmów dokumentalnych i reportaży w TVP Polonia, tłumacz, współautor kilku książek (wraz z żoną Ireną) dot. etnografii i kultury, rzeźbiarz i fotograf. Medytuje w grupie z Komorowa. Ojciec piątki dzieci.

Dziedziniec Dialogu – Strefa Ciszy

07 października 2013

Medytacja i chrześcijańska wiara

Medytacja w ciszy

10-12 października 2013 r.

Kościół rektorski pw. św. Alberta Chmielowskiego
i św. Andrzeja Apostoła Pl. Teatralny 20, Warszawa

pytania świadczące o potrzebie cichej, bezsłownej modlitwy i o jej poszukiwaniach. I jedno szczególnie ujmujące: „dlaczego wcześniej o tym nie słyszałam?” Na koniec spotkania wszyscy wspólnie medytowaliśmy przez 15 minut.

Następnie przez 3 kolejne dni w tym samym kościele odbywały się sesje medytacyjne, otwarte dla wszystkich chętnych, objęte opieką przez członków warszawskich grup Medytacji Chrześcijańskiej z Freta, ze Skaryszewskiej oraz z Komorowa. Dla wielu, może dla większości z nas była to sytuacja zupełnie nowa. Właściwie chcieliśmy podzielić się praktyką medytacji, ale nie bardzo wiedzieliśmy jak to zrobić. We wprowadzeniu dla nowych osób wzorowaliśmy się na wskazówkach Pauliny Leśniak z grupy szczecińskiej. By choć trochę ogarnąć nasze wysiłki postanowiliśmy przesyłać krótkie informacje o przebiegu dyżuru każdego z nas.

W sobotę o 11:00 było 5 osób, w tym 2 nowe - jedna z nich medytuje transcendentalnie. Większość osób planuje przyście do grup. Małgosia

W piątek o 15:00 było 5 osób, w tym 2 nowe. Była dziennikarka z KAI, odpowiedziałam na kilka pytań. Jaga

Na wczorajszym spotkaniu o 18:00 modliliśmy się w gru-

pie 7 nowych osób (większość z nich była na poniedziałkowym spotkaniu i miała już za sobą dłuższe lub krótsze doświadczenie medytacyjne) i Tomek z grupy z Freta. Monika

Na 20:00 przyszło 7 osób nowych i nas 3 ze Skaryszewskiej (dziękuję Małgosi i Ewie za wsparcie). Niektóre mówiły, że były też tego samego dnia na 11.00 oraz prawie wszyscy byli na poniedziałkowym spotkaniu z o. Freemanem. Na koniec rozmawialiśmy, zadawano pytania. Część wyrażała zainteresowanie powstaniem grupy w tym właśnie kościele. Ania

Było dobrze. Przyszły 4 nieznajome osoby. Przygotowaliśmy maty, poduszki, stołki, trzeba zadbać o przychodzących i zrobić dobre wprowadzenie. Na wszelki wypadek zostawiliśmy wydrukowane instrukcje od Pauliny. Maciej i Monika

U mnie wczoraj o 18:00 była jedna osoba:-). Julia

Miałem dwa „dyżury”: w piątek o 20:00 (Joanne dopadła grypa). W sobotę o 15:00. Było około 15 osób. Oprócz jednej osoby wszyscy zetknęli się z medytacją i wiedzieli, czego oczekują. Marian

Na mojej sesji, w piątek o 11:00, było w sumie jakieś 7-9 osób, w tym jedna, która nigdy przedtem nie medytowała; był to jakiś dziennikarz, mający napisać krótkie info o tym wydarzeniu. Była świetna atmosfera i bardzo „udana” medytacja. Dwoje starszych ludzi urwało się z zajęć na basenie, by do nas dołączyć. Zetknęli się z medytacją w Indiach i pytali, czy można by spotykać się na medytacji w tutejszym kościele. Zaproponowałem żeby zorganizowali tu grupę.

Rozmawialiśmy dobre 20 minut. Krzysztof

Strefa Ciszy zakończyła swoją misję. Wszystko poszło znakomicie. Z okazji wspólnej medytacji skorzystało ok. 50 osób, niektóre z nich po raz pierwszy miały okazję medytować lub medytować w grupie. To było wspaniałe doświadczenie - osoby z różnych grup działały w jednym wspólnym celu. Mogliśmy wszyscy odczuć siłę Wspólnoty. Może zechcemy wykorzystać tę moc w przyszłości, np. dla organizacji wspólnych rekolekcji? Strefa Ciszy miała miejsce w czasie szczególnym dla naszej Wspólnoty, tuż po owocnym spotkaniu o. Freemana z kardynałem Nyczem. Miejmy nadzieję, że oba te wydarzenia rozpoczynają nowy rozdział w historii WCCM. Serdeczne podziękowania i uściski dla wszystkich! Monika i Maciej

Co zatem zrobić ze statystyką? Czy w ogóle warto odpowiadać na pytanie ile nowych osób zostało zapoznanych z medytacją? Czy język mówiący o osiągnięciu celów i realizacji zadań jest naszą mową? Czy odpowiada, w jakiś sposób, sytuacji, w której znaleźliśmy się my wszyscy; zarówno praktykujący medytację jak i ci, którzy postanowili jej poszukać? I tak i nie. Spotkaliśmy się bowiem z konkretnymi osobami, które podjęły wysiłek by do nas dotrzeć. Odpowiadaliśmy na pytania. Informowaliśmy. Wspólnie medytowaliśmy. Lecz podczas naszych spotkań znów najważniejszą okazała się cisza i milczenie. Być może były to dla nich ważne chwile, tak jak dla nas.

(Zaczerpnięto z artykułu „Telegram z Dziedzińca Dialogu” na wccm.pl)



fol. Maciej Panabazys

Potrzeba błogosławieństwa

Uczestniczka bielskiej grupy WCCM

Jesienne rekolekcje medytacyjne

Walcząc jak Jakub z Aniołem

25-27 października 2013

Rycerka Górna, Beskid Żywiecki

Wchodzimy cichutko spóźnione, chociaż za drzwiami słychać spory gwar. Rekolekcje trwają już od szóstej wieczorem tj. od około czterech godzin. Wszyscy stoją, jest około dwudziestu osób, nie wiem o czym jest mowa. Skłaniam głowę na powitanie. Maksymilian Kapalski, oblat WCCM, który prowadzi rekolekcje zorganizowane przez grupę medytacji chrześcijańskiej WCCM z Bielska Białej, nie przerywa mówienia: „Potraktujcie to poważnie, spróbujcie.“ Na ekranie słowa Anioła i Jakuba:

- Puść mnie, bo już wschodzi zorza.
- Nie puszczę Cię, dopóki mi nie pobłogosławisz“.

Trochę mi wstyd, że przez spóźnienie nie rozumiem o co chodzi, ale czuję jak narasta we mnie pragnienie błogosławieństwa. Tak dla nas, Marty i dla mnie, rozpoczęły się dwa dni intensywnych rekolekcji.

Ich intensywność zawierała się w temacie, który Maksymilian wybrał i który, w duchu Tajemnicy, przedstawił. Tajemnica ukryta była także w ikonach. W ikonie Trójcy Świętej, przed którą paliły się świece, i której symbolikę Maksymilian objaśnił zapraszając nas wszystkich w Jej przestrzeń, oraz w ikonie Pankratora, którą Maksymilian sam napisał specjalnie dla naszej bielskiej wspólnoty z okazji pierwszej rocznicy powstania. Ikonę tę poświę-

cił w czasie rekolekcji proboszcz tamtejszej parafii. Każdy z nas dotknął jej potem czołem i w ten sposób temat błogosławieństwa coraz bardziej się urzeczywistnił. I kiedy poszliśmy na wschód słońca, które nie weszło na nasze oczekiwanie i tym samym uczyło nas pokory i wytrwałości w wypatrywaniu Światłości i zgody na to, co jest. Albo kiedy przyglądaliśmy się walce Jakuba z Aniołem na obrazach i w rzeźbach mistrzów, wchodząc dzięki ich symbolice w głąb Tajemnicy i zatrzymując się przed Nią.

Wreszcie, gdy po wejściu na pobliską górę przekazywaliśmy sobie błogosławieństwa kładąc sobie wzajemnie głowy na sercach. Błogosławie cię, wybrzmiewało jako – przyjmuję twoje życie takim, jakie jest. Błogosław mi Panie. Na górze znaleźliśmy miejsce na tańce żydowskie. Wydawałoby się nie skomplikowane, a jednak...skomplikowane.

To wszystko było wplecione w ciszę medytacji pojawiającą się w ciągu całego dnia, w metanie oraz śpiew. Radość nasza była wielka, bo zbliżała się pierwsza rocznica założenia naszej grupy medytacyjnej. Dzięki Malwinko! Stoły uginały się od jedzenia. Zadbała o to Agatka. Ale przede wszystkim, podczas tego weekendu, pożywiliśmy się bogatym pokarmem duchowym.



fol. Magda Kapalska

Powrót do 3xS

Andrzej Ziółkowski

Spotkanie prowadzących grupy WCCM
w Lubiniu
08.10.-10.11. 2013

Uczestnicy: Paulina Lesniak i Daniel Gródź (Szczecin), Urszula Wojciechowska-Budzikur (Myszków), Teresa Ropelewska, Małgorzata Łakomska (Warszawa), Malwina Okrzesik (Bielsko Biała), Urszula Jajkowska, Mirosław Mrzygłód, Stanisław Matusik (Kraków), Jolanta Fraj (Ornontowice), Anna Białek, Witold Kuc (Kielce), Katarzyna Dul, Alain Welsch, Ewa Sierszyńska (Poznań), Marian Brzozowski (Komorów), Paweł Sowiński (Wrocław), Paweł Fraś, Zdzisław Majka (Gliwice), Grzegorz Zdrzałek (Katowice) i Andrzej Ziółkowski (koordynator krajowy).

Dwie pierwsze rundy spraw bieżących wypełniły świadectwa przedstawicieli grup: moja droga do Medytacji Chrześcijańskiej, grupa i przebieg cotygodniowych spotkań. Obraz jaki się ukazał był mozaiką praktyk na które składa się: częstotliwość i długość spotkań, wybór czytań, czas, rodzaj i ilość medytacji itp... Dostrzeżliśmy także wagę regularnych cotygodniowych spotkań i znaczenie grupy medytacyjnej jako znaku i czynnika zmian w odnowie życia modlitewnego parafii.

Następnie skupiliśmy się nad określeniem tożsamości naszej polskiej Wspólnoty. Omówiliśmy jej specyficzne, na tle innych ruchów medytacyjnych w Polsce, cechy:

1. brak fizycznego „centrum” (klasztor bez ścian),
2. brak bezpośredniego prowadzenia duchowego (rola grupy!),
3. ekumeniczny charakter (wsparcie wielu biskupów różnych denominacji – powrót do idei Kościoła powszechnego),
4. oddolny ruch, w przeważającej mierze laikatu (z „grassroots” Kościoła),
5. światowy zasięg,
6. radykalna prostota praktyki.

W tym kontekście przytoczyliśmy wypowiedzi koordynatorów krajowych Europy Wschodniej poświęcone budowaniu tożsamości Wspólnoty i zdecydowane zalecenie ojca Freemana dot. naszej indywidualnej praktyki i spotkań w grupach: „Keep it simple!” – Nie komplikuj praktyki! Przypomnieliśmy 3S praktyki medytacji wg. nauczania o. Johna Maina: Sit, Sit still, Say your word - Siądź, Siądź w bezruchu, Słowo Powtarzaj.

Na tle tego zalecenia dostrzeżliśmy pokusę „ubogacania” spotkań, czy to w formie „ciekawych inspiracji, przeczytanych tekstów, dodatkowych elementów praktyki”, które podpowiada nam ego w przekonaniu, że uczynimy przez to nasze spotkanie i naszą medytację bardziej „katolicką” i bardziej „miłą Bogu” i... nam samym. Tymczasem, jak przypomniał koordynatorom o. Freeman: „To właśnie „radykalna prostota” Medytacji Chrześcijańskiej jest genialnym wkładem o. Johna Maina do skarbcza modlitwy, która uczyniła modlitwą kontemplacyjną dostępną dla wszystkich. To co proste jest dla nas często najtrudniejsze, więc nie komplikujmy tego, co jest już wystarczająco trudne.”

W tym kontekście omówiliśmy podstawowy schemat spotkania grupy WCCM:

1. przywitanie członków grupy i nowych osób
2. w przypadku pojawienia się nowych osób wprowadzenie do praktyki medytacji przez prowadzącego grupę lub osobę medytującą przez dłuższy czas
3. krótka nauka o. Johna Maina lub o. Laurence’a Freemana – przeczytanie fragmentu książki lub ze strony www.wccm.pl.
4. modlitwa wprowadzająca
5. 25-30 minutowa medytacja
6. modlitwa po medytacji

Czas spotkania 40-45 min.

Potem, według potrzeby uczestników, jest czas na rozmowy, pytania, sprawy organizacyjne czy inne zajęcia integrujące grupę. Zachowanie takiej struktury spotkania umożliwi osobom śpieszącym do zajęć dnia opuszczenie spotkania.

Integralność nauczania

Trzecia runda spotkania zaczęła się od prezentacji części filmu „Pielgrzymka” pt. „Medytacja buduje wspólnotę”.

Następnie omówiliśmy zarzuty jakie wobec nauczania o. Maina i o. Freemana pojawiły się ostatnio, szczególnie w sprawie odczytania pism Kasjana przez o. Johna Maina. Omówiliśmy także inne praktyki medytacji i modlitwy kontemplatywnej w tradycjach Modlitwy Jezusowej i Modlitwy Głębi. Żywa dyskusja, która się wywiązała

podkreśliła subtelny różnicę między koniecznością budowania i pogłębiania naszej wspólnotowej tożsamości a budowaniem jedności celu wraz z innymi nurtami praktyk kontemplacyjnych, tak by różnice nie przekształcały się w bariery i nie stawały się podziałami. Jest to przecież część misji Wspólnoty: „...w duchu powszechnej służby i jedności.”

Po obiedzie udaliśmy się na grób św.p. o. Jana Berezny. Pięciominutową medytacją uczciliśmy jego pamięć i poleciliśmy Bogu spójność jego duszy. Następnie część uczestników skorzystała z obecności o. Nawary OSB, który odpowiadał na pytania dotyczące ich medytacyjnych doświadczeń.

Konkretne działania

Czwarta i ostatnia runda rozmów skupiła się na praktycznym aspekcie budowania tożsamości Wspólnoty:

1. Jeszcze w tym roku każda z grup zapozna się podczas kolejnych czterech spotkań z filmem „Pielgrzymka” (4 części).

2. Opracowanie i przeprowadzenie tzw. „Kursu 6-tygodniowego”. Jest to zestaw sześciu ok. 30 minutowych nauk:
 - Tydzień pierwszy: Czym jest Medytacja?
 - Tydzień drugi: John Main,
 - Tydzień trzeci: Korzenie naszej tradycji
 - Tydzień czwarty: Koło modlitwy
 - Tydzień piąty: Porzucenie fałszywego „ja”
 - Tydzień szósty: Medytacja jako droga życia
3. Wydanie w 2014 roku książki-poradnika WCCM dla prowadzących grupy pt. „Dzielać się darem”.
4. Wsparcie s. Bogusi Kucharskiej w jej staraniach stworzenia i prowadzenia Centrum Medytacji WCCM.

Andrzej Ziółkowski omówił rolę i zadania koordynatora krajowego w obliczu kończącej się jego kadencji krajowego koordynatora w marcu 2014 i zaproponował wraz z wyborem nowego koordynatora utworzenie Rady Wspólnoty, która będzie wsparciem w podejmowaniu wszelkich decyzji dot. spraw polskiej Wspólnoty.



fot. Jolanta Frąj

KALENDARIUM 2013

STYCZEŃ

- > VITA CONTEMPLATIVA
Termin: styczeń 2013 r.
Miejsce: Kościół o.o. Kapucynów pw. Św. Franciszka z Asyżu, Kielce
Prowadzenie: Maksymilian Nowara OSB, Włodzimierz Zatorski OSB, wspólnota Taize
- > SPOTKAĆ CHRYSYTA JAKO MISTRZA
Termin: 11-13 stycznia 2013 r.
Miejsce: Klasztor oo. Pallotyńców, Kielce
Prowadzenie: Bogdan Białek
- > WPROWADZENIE DO PRAKTYKI MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ
Termin: 26 stycznia 2013 r.
Miejsce: Parafia św. Michała Archanioła, Ornontowice
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi
- > MEDITACJA CHRZEŚCIJAŃSKA JAKO DROGA POKOJU
Termin: 30 stycznia 2013 r.
Miejsce: Kościół Środowisk Twórczych pw. św. św. Brata Alberta i Andrzeja Apostoła, Warszawa
Prowadzenie: Laurence Freeman OSB

LUTY

- > MEDITACJA CHRZEŚCIJAŃSKA W TWOJEJ SZKOLE
Termin: 31 stycznia - 1 lutego 2013 r.
Miejsce: VII Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego, Pedagogium Wyższa Szkoła Nauk Społecznych, Warszawa
Prowadzenie: Laurence Freeman OSB, Cathy Day, Ernie Christi/Australia
- > WPROWADZENIE W LECTIO DIVINA CZ.1
Termin: 9 lutego 2013 r.
Miejsce: Parafia św. Michała Archanioła, Ornontowice
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi
- > MEDITACJA: ASPIRYNA CZY INSPIRACJA?
Termin: 24 lutego 2013 r.
Miejsce: Krakowski Klub „Tygodnika Powszechnego”
Prowadzenie: Bogdan Białek, Charaktery

MARZEC

- > WPROWADZENIE DO MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ
Termin: 1 marca 2013 r.
Miejsce: Wspólnota Betlejem, Jaworzno
Prowadzenie: Joanna Dworok, Wojciech Sarna, Grzegorz Zdrzałek
- > VITA CONTEMPLATIVA
Termin: 4 marca 2013 r.
Miejsce: Kościół kapucynów pw. Św. Franciszka z Asyżu, Kielce
Prowadzenie: br. Moris ze zgromadzenia Małych Braci Jezusa, Bogdan Białek
- > CYKLICZNE SPOTKANIA MEDITACYJNE
Termin: 9 marca 2013 r.
Miejsce: Zespół Katolickich Szkół Ogólnokształcących, Katowice
Prowadzenie: Jan Paweł Konobrodzki OSB, Tyniec
- > MEDITACJA W OKRESIE PASCHALNYM
Termin: 16 marca 2013 r.
Miejsce: Klasztor o.o. Dominikanów, Szczecin
Prowadzenie: Przemek Dymowski OP
- > WPROWADZENIE W LECTIO DIVINA CZ.2.
Termin: 24 marca 2013 r.
Miejsce: Parafia św. Michała Archanioła, Ornontowice
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi

KWIECIEŃ

- > MEDITACJA CHRZEŚCIJAŃSKA W TWOJEJ SZKOLE
Termin: 6 kwietnia 2013 r.
Miejsce: Centrum Myśli Jana Pawła II, Warszawa
Prowadzenie: Paulina Wawer, Ks. Rafał Figel, Bernard Fruga
- > WIECZÓR Z MEDITACJĄ CHRZEŚCIJAŃSKĄ
Termin: 24 kwietnia 2013 r.
Miejsce: Parafia Matki Bożej Ostrobramskiej, Kraków
Prowadzenie: Włodzimierz Zatorski OSB, Tyniec, oblaci WCCM Maksymilian Kapalski i Wojtek Karczmazyk i grupa krakowska WCCM
- > ABY WE WSZYSTKIM BYŁ BÓG UWIELBIONY – ŻYCIE REGUŁĄ ŚW. BENEDYKTA
Termin: 26 - 28 kwietnia 2013 r.
Miejsce: Rycerka Górna, Beskid Żywiecki
Prowadzenie: Maksymilian Kapalski, oblat WCCM

MAJ

- > MEDITACJA W OKRESIE PASCHALNYM
Termin: 11 maja 2013 r.
Miejsce: Klasztor o.o. Dominikanów, Szczecin
Prowadzenie: Przemek Dymowski OP
- > WPROWADZENIE W LECTIO DIVINA
Termin: 12 maja 2013 r.
Miejsce: Parafia św. Michała Archanioła, Ornontowice
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi
- > ODWAGA AKCEPTACJI
Termin: 17 - 19 maja 2013 r.
Miejsce: Zakład Karny w Raciborzu
Prowadzenie: Wojciech Nowak SJ
- > ROZMOWY O MEDITACJI
Termin: 22 maja 2013 r.
Miejsce: Parafia Trójcy Przenajświętszej, Bielsko Biała
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi

CZERWIEC

- > MEDITACJA I UZALEŻNIENIA
Termin: 7 czerwca 2013 r.
Miejsce: Centrum Kultury im. Krystyny Bochenek, Katowice
Prowadzenie: Ks. Joseph Pereira
- > CZŁOWIEK, KTÓRY SIĘ STAJE - W KIERUNKU INTEGRACJI
Termin: 7 - 9 czerwca 2013 r.
Miejsce: Dom Zakonny Ojców Paulinów, Łukęcina
Prowadzenie: Wojciech Karczmazyk, oblat WCCM

LIPIEC

- > SPOTKANIE KRAJOWYCH KOORDYNATORÓW WCCM Z EUROPY WSCHODNIEJ
Termin: 4 - 5 lipca 2013 r.
Miejsce: Szkoły Salezjańskie, Szczecin
Prowadzenie: Laurence Freeman OSB
- > MEDITATIO 2013 „NOWE WANNICE CHRYSYTA”
Termin: 5 - 7 lipca 2013 r.
Miejsce: Szkoły Salezjańskie, Szczecin
Prowadzenie: Laurence Freeman OSB
- > MEDITATIO 2013 „NOWE WANNICE CHRYSYTA”
Termin: 10 lipca 2013 r.
Miejsce: Parafia Trójcy Przenajświętszej, Bielsko Biała
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi

SIERPIEŃ

- > OJCIECTWÓJ, KTÓRY WIDZI W UKRYCIU, ODDA TOBIE
Termin: 19 - 24 sierpnia 2013 r.
Miejsce: Dom rekolekcyjny Siostr Urszulanek, Milanówek
Prowadzenie: Bogumiła Kucharska USJK

WRZESIEŃ

- > MEDITACYJNA DROGA
Termin: 6 - 8 września 2013 r.
Miejsce: Rycerka Górna, Beskid Żywiecki
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi
- > MEDITACJA I TANIEC
Termin: 28 września 2013 r.
Miejsce: Centrum Pomocy Duchowej, Warszawa
Prowadzenie: Bogumiła Kucharska USJK
- > DROGA KU KONTEMPLACJI. CO CHWILA PRZYNIESIE.
Termin: 29 września 2013 r.
Miejsce: Parafia św. Michała Archanioła, Ornontowice
Prowadzenie: o. Wojciech Drażek, Modlitwa Głębi

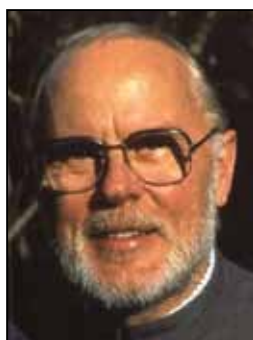
PAŹDZIERNIK

- > MEDITACJA I CHRZEŚCIJAŃSKA WIARA DZIEDZINIEC DIALOGU - STREFA CISZY
Termin: 7 października 2013 r.
Miejsce: Kościół Rektorski pw. św. Alberta Chmielowskiego i św. Andrzeja
Prowadzenie: Laurence Freeman OSB
- > MEDITACJA W CISZY
Termin: 10 - 12 października 2013 r.
Miejsce: Kościół Rektorski pw. św. Alberta Chmielowskiego i św. Andrzeja
Prowadzenie: WCCM Polska
- > MEDITACYJNE SKUPIENIE
Termin: 12 października 2013 r.
Miejsce: Klasztor o.o. Dominikanów, Szczecin
Prowadzenie: Przemek Dymowski OP
- > WALCZĄC JAK JAKUB Z ANIOŁEM. O RELACJACH I WALCE DUCHOWEJ.
Termin: 25 - 27 października 2013 r.
Miejsce: Rycerska Górna, Beskid Żywiecki
Prowadzenie: Maksymilian Kapalski, oblat WCCM
- > MEDITACJA OJCÓW PUSTYNI
Termin: 26 października 2013 r.
Miejsce: Centrum Pomocy Duchowej, Warszawa
Prowadzenie: Bogumiła Kucharska USJK
- > MEDITACJA CHRZEŚCIJAŃSKA – CIAŁO W MODLITWIE KONTEMPLATYWNEJ
Termin: 28 października 2013 r.
Miejsce: Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wydział Nauk Społecznych i Dziennikarstwa, Wrocław
Prowadzenie: ks. Joseph Pereira/Indie

LISTOPAD

- > SPOTKANIE ROBOCZE PROWADZĄCYCH GRUPY MEDITACYJNE WCCM.
Termin: 8 - 10 listopada 2013 r.
Miejsce: Klasztor o.o. Benedyktynów, Lubin
Prowadzenie: Andrzej Ziółkowski, koordynator WCCM w Polsce
- > MEDITACJA CHRZEŚCIJAŃSKA
Termin: 30 listopada 2013 r.
Miejsce: Kościół Rektorski pw. św. Alberta Chmielowskiego i św. Andrzeja Apostoła, Warszawa
Prowadzenie: Bogumiła Kucharska USJK

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.



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

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.

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*

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.*



Adresy grup medytacyjnych:

BIAŁYSTOK

Kontakt: Magdalena Pelc,
tel. 503 011 393, magdalena.pelc@gmail.com
www.swmc.alleluja.pl
środa, godz. 19:30

BIELSKO - BIAŁA

Parafia Trójcy Przenajświętszej ul. Sobieskiego 10a
Kontakt: Malwina Okrzesik,
tel. 502 127 588 (po 14), medytacja.bielsko@gmail.com
środa, godz. 19:00

CIESZYN

Biuro WCCM ul. Polna 3c
Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 727 903 601, maks.benedyktyni@gmail.com
czwartek, godz. 18:00

GLIWICE

Kościół Parafialny
p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Trynku
Kontakt: Paweł Fras
tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl
piątek, godz. 18:15

KATOWICE

Archidiecezjalny Ośrodek
Duszpasterstwa Akademickiego
ul. Wita Stwosza 16
Kontakt: Joanna Dworok,
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl
poniedziałek, godz. 20:00 i piątek, godz. 18:15

KOMORÓW (k. Pruszkowa)

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

KRAKÓW

Parafia Bożego Ciała i Bazylika Bożego Ciała Zakonu
Kanoników Regularnych Laterańskich,
ul. Bożego Ciała 26
Kontakt: Urszula Jajkowska
tel. 602 740 911, medytacjakrakow@gmail.com
czwartek, godz. 18:30

KRAKÓW

Parafia pw. Matki Bożej Ostrobramskiej,
ul. Meissnera 20 (Wieczysta)
Kontakt: Stanisław Matusik MBO.MeCh@gmail.com
wtorek, godz. 18:45

ŁÓDŹ

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

MILANÓWEK (k. Warszawy)

Dom rekolekcyjny Sióstr Urszulanek
ul. Mickiewicza 10
Kontakt: s. Bogumila Kucharska SJK
tel. 783 146 377, bogumila.ka@gmail.com
sobota, godz. 8:00

MYSZKÓW

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

ORNONTOWICE

Parafia św. Michała Archanioła,
salka przy probostwie
Kontakt: Grzegorz Zdrzałek,
tel. 501 710 650, gzdrzalek@interia.pl
codziennie godz. 20:00; środa, godz. 18:30

SZCZECIN

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

TARNÓW

Kontakt: Agnieszka Leśniewska
tel. 608 301 952, al@hornet.pl

WARSZAWA

Klasztor Dominikanów, ul. Freta 10,
wejście boczne od furty w podcieniach
Kontakt: Monika Jędrzejewska
tel. 607 610 388
niedziela, godz. 18:00

WARSZAWA

Parafia Ewangelicko-Reformowana
al. Solidarności 76a
Kontakt: Zbigniew Skierski
z.skierski@gmail.com, www.reformowani.org.pl
środa, godz. 18:00; niedziela, godz. 9:00

WARSZAWA

Centrum Pomocy Duchowej
ul. Skaryszewska 12
Kontakt: Małgorzata Łakomska
tel. 608 492 255, mlakomska@o2.pl
www.medytacja-chrzescijanska-warszawa.xn.pl
środa, godz. 19:30

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn
Kontakt: Konrad Boncza - Pioro
konradboncza@gmail.com

IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

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

LITWA, Wilno

Kontakt: Waldemar Chmielewski
tel. +370 685 35874
v.chmielewski@gmail.com

UKRAINA, Lwów i Kijów

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

NIEMCY, Hamburg

Kontakt: Hubert Strzyżewski,
meditation@strzyzewski.org

PROGRAMY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDIKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski:
maks.benedyktyni@gmail.com

MEDITACJA W SZKOLE

koordynator Andrzej Ziółkowski:
medytacja.szkoły@wccm.pl

MEDITACJA W RESOCJALIZACJI

koordynatorka Urszula Wojciechowska-Budzikur:
urszula.wojciechowska-budzikur@sw.gov.pl

WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)

koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrzalek@interia.pl

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

www.wccm.pl

