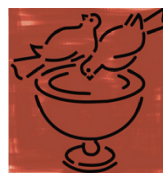




Libero

Medytacja w więzieniu



Nr 2/2015
Meditatio - program realizowany
przez Światową Wspólnotę Medytacji
Chrześcijańskiej

Outreach of **meditatio**
The World Community for Christian Meditation

Życie jest piękne

James Bishop, USA

Niedawno oglądałem film „Życie jest piękne” (1997 r., reżyseria Roberto Benigni). Od początku byłem zafascynowany głównym bohaterem o imieniu Guido. Jego poczuciem humoru i podejściem do życia. Właśnie te cechy zdecydowały, że piękna Nora wyszła ze niego za mąż. Wkrótce na świat przychodzi ich syn Giosué. Żyją szczęśliwie we Włoszech, w latach trzydziestych.

Nagle film staje się mroczniejszy. Partia nazistów dochodzi do władzy. W dniu urodzin Giosué naziści przychodzą do domu Guido i wywożą ich do obozu koncentracyjnego.

Aby pomóc synowi poradzić sobie z tym, co się wydarzyło i nie narażać go na doświadczanie nienawiści wobec Żydów, Guido mówi Giosué, że z okazji jego urodzin naziści przygotowali skomplikowaną grę, w której zwycięzca otrzyma prawdziwy czołg. Guido utrzymuje go w tym przekonaniu przez cały pobyt w obozie. Wymyśla nawet system punktacji, który ma pomagać we współpracy z esesmanami, szczególnie jednym, nazwanym „krzyżącym mężczyzną”.

Guido udawał, że tłumaczy instrukcje strażników obozowych, z języka niemieckiego na włoski: „Gra zaczyna się teraz. Musisz uzyskać 1000 punktów. Jeśli ci się uda, wrócisz do domu czołgiem z dużym działem. Każdego dnia będziemy was zawiadamiać o wynikach przez głośnik. Ten, kto zdobędzie najmniej punktów, będzie musiał nosić na plecach napis „osioł”.

Punkty można stracić z trzech powodów. Pierwszy, jeżeli zaczniesz płakać. Drugi, kiedy powiesz nam, że chcesz zobaczyć swoją mamę. Trzeci, jeśli powiesz, że jesteś głodny i chcesz coś do zjedzenia.”

A potem, zanim Amerykanie przybyli, aby ich uwolnić, Guido powiedział Giosué: „Prawie wygraliśmy. Mamy 960 punktów!”

Współczesne więzienia nie przypominają grozy obozów koncentracyjnych, jednakże jest pewne podobieństwo. Obydwa są więzieniami.

Weź oddech,
powtarzaj swoją
mantrę,
i uśmiechaj się,
ponieważ prawie
wygraliśmy.

Kiedy oglądałem film, przypomniałem sobie ludzi, którzy przez dziesięć lat byli ze mną w więzieniu. Niektórzy z nich żyli tą rzeczywistością każdego dnia. Oni wiedzieli, gdzie są. Mocno zakorzenili się w tych realiach. Inni żyli chwilą, nie do końca świadomi, czego zostali pozbawieni i co utracili. Osobiście dość wcześnie zorientowałem się, że życie w izolacji jest podobne do tego poza murami więzienia. Zawsze są rzeczy, które mogą cię w jakiś sposób uwięzić, możesz coś utracić i być czegoś pozbawiony. Szkoła, praca, długi czas spędzony w kinie, teatrze, czy restauracji,

Spis treści:

Życie jest piękne

Zmiana w moim życiu

Dlaczego medytowałem?

Świadectwo

Słowo na zakończenie

Wolność za więziennymi murami

zawsze jesteśmy w jakimś rodzaju więzieniu.

Życie płynie gdziekolwiek jesteś. Różne sprawy, czasem nawet drobne, przeszkadzają w doświadczaniu wolności. Medytacja daje nam jasność, możemy zobaczyć rzeczy takimi jakie są. Pomaga zredukować stres. Możemy łatwiej radzić sobie z codziennością, niezależnie od tego, czy jesteśmy w więzieniu czy gdzieś indziej. Możemy wziąć oddech, powtarzać naszą mantrę i uśmiechnąć się, ponieważ mieliśmy 960 punktów i prawie wygraliśmy.

Zmiana w moim życiu

Daniel Fox, Więzień, Adelanto, Kalifornia

Kiedy podsumowuję doświadczenie z medytacją, myślę głównie o tym, co dzięki niej przez te wszystkie lata zyskałem: pokój, miłość i współczucie. Pamiętam, że kiedyś medytacja kojarzyła mi się wyłącznie z buddyzmem i hinduizmem. Odkąd przeczytałem o takich ludziach jak John Main, Thomas Merton czy Michael Talbot wiem, że medytacja jest tak-

że w chrześcijaństwie i judaizmie. Oni nauczyli mnie jak praktykować medytację. Osobiście medytuję rano i zauważam, że kiedy to robię, przez cały dzień towarzyszy mi później uczucie pokoju w sercu. W tych minutach ciszy doświadczam Boga bardziej, niż w każdy inny sposób. Uczę się rozpoznawać Jego głos, aby pomógł mi zmieniać moje życie. Jest we mnie coraz więcej współ-

czucia. Zacząłem pielęgnować swoje myśli, aby stawały się lepsze. Medytacja pomogła mi zrozumieć moje życiowe cele i stawać się lepszym człowiekiem. Potrafię kochać tych, którzy są wokół mnie, nawet gdyby zrobili rzeczy, których bym nie chciał. Medytacja jest czymś, co naprawdę lubię, wyczekuję poranków, gdy zaczynam dzień i wieczorów, kiedy go kończę.

Na modlitwie pozbądź się myśli, trwaj w bezruchu.

Św. Jan od Krzyża

Dlaczego medytowałem?

Dawid Schubert, Więzienny wolontariusz

Przez około 15 lat byłem wolontariuszem w więzieniu. Przez ostatnie pięć prowadziłem medytację chrześcijańską w tradycji Johna Maina OSB, co spotkało się z pozytywnym odbiorem ze strony więźniów. Zajęcia mogły trwać dwie godziny, ale rzadko wykorzystywałem więcej niż jedną. Podczas pewnej sesji medytacyjnej spróbowałem czegoś innego – przez pierwsze piętnaście minut zrobiłem lectio divina, wykorzystując przypowieść o synu marnotrawnym. Czytając tekst robiłem kilkuminutowe przerwy, w czasie których panowała kompletna cisza, żeby dać nam wszystkich czas na osobistą refleksję. Na koniec, przez dwadzieścia minut, medytowaliśmy zgodnie z nauczaniem Johna Maina OSB. Potem spytałem, czy ktoś chce się wypowiedzieć. Zazwyczaj nikt nie robił, ale tym razem jeden

z więźniów powiedział: „To jest coś najgłębszego, czego kiedykolwiek doświadczyłem”.

Od tamtej pory używam tej metody za każdym razem i myślę, że jest to dobry sposób pracy. Spotkania zaczynają się od konferencji Johna Maina OSB lub Laurence’a Freemana OSB, odsłuchiwanym z płyt CD, potem jest lectio divina, a na zakończenie 20 minut medytacji.

Inny więzień powiedział, że naprawdę lubi te sesje medytacji, ponieważ panuje na nich cisza, której praktycznie nigdy nie ma w więzieniu.

Mam 77 lat, moje pierwsze doświadczenie z medytacją rozpoczęło się, gdy miałem 18 lat. Lectio divina praktykowałem przez 6 lat i uważam, że jest to wspaniały fundament życia duchowego. Tuż przed trzydziestką zacząłem praktykować u Thomasa Keatinga. Mo-

dziłem się codziennie przez 20 do 30 minut. Moja praca nie pozwalała mi na to, by poświęcić na medytację więcej czasu. Tak się działo przez kilka lat. Jakieś 14 lat temu przeszedłem na emeryturę i znów zacząłem medytować. Medytację chrześcijańską, której nauczał John Main OSB odkryłem 10 lat temu i wtedy zacząłem medytować dwa razy dziennie.

Dlaczego medytuję? Robię to, ponieważ Jezus jest centrum mojego życia. Czy coś osiągnąłem? Nie wiem i nigdy się tym nie martwiłem. Najważniejszą rzeczą jakiej nauczyłem się od Johna Maina i Laurence’a Freemana to: „Nie oceniaj swojej medytacji. Po prostu rób to każdego ranka i każdego wieczoru”.

Drugą ważną rzeczą jest to żeby się nie przejmować się rozproszeniami. Będąc całkowicie szczerym, 97 % moich medytacji to doświadczenie rozproszeń. Powtarzam

mantrę przez około dwie lub trzy minuty z trzydziestu. Mój umysł ciągle gdzieś wędruje, ale gdy zauważam, że nie powtarzam mantry, zaczynam ją mówić od nowa. Skupiam się i medytuję tak jak potrafię. Ocenianie zostawiam Bogu.

Co daje mi medytacja? Nie jestem pewien: może jestem spokojniejszy, może bardziej skupiam się na Chrystusie jako Osobie, więcej niż kiedyś rozmawiam.

Nie oceniaj swojej medytacji.
Po prostu rób to każdego ranka
i każdego wieczoru.

Świadectwo

Medytujący więzień przebywający w centrum leczenia psychicznego

Jestem osobą, która każdego dnia doświadcza wielkiego niepokoju. Mimo medytacji, mam jeszcze wiele lęków, które odczuwam w całym moim ciele. Mój niepokój jest tak duży, że nie potrafię przespąć nawet kilku godzin. Przebywam w więzieniu od 8 miesięcy i jestem szczęśliwy, że poznałem medytację. Po dwóch miesiącach praktyki poczułem zmianę. Jestem w stanie się uspokoić, kiedy jest taka potrzeba. Mam nadzieję, że więcej ludzi będzie się mogło tego nauczyć.

Zanim zacznę mówić o tym, co

mi dała medytacja, opowiem trochę o sobie. Mam 25 lat i odsiaduję piętnastomiesięczny wyrok za oszustwa i włamania. To mój drugi pobyt w więzieniu. Kiedy byłem tu po raz pierwszy miałem 18 lat i odsiadywałem karę czterech lat za rozboje. W obu przypadkach powodem była też narkomania. Nie wierzyłem, że moje życie może zmienić się na lepsze. Gdy tutaj trafiłem, poznałem kilka osób, które były zaangażowane w obsługę kaplicy i spotkania grupy medytacyjnej. Zaczęłem tam chodzić. Poczulem

się zrelaksowany i wolny. Dwadzieścia minut medytacji i ciszy dawało mi czas, aby uwolnić mój umysł. Za drugim razem miałem niesamowite doświadczenie duchowe. Jakby cisza pozwoliła stać się Bogu częścią mojego życia. Zaczęłem medytować sam w swoim pokoju, modlitwa poranna i wieczorna stała się dla mnie bardzo ważna. Odkąd praktykuję, zaczynam żyć w zgodzie z samym sobą. Uwalniam się od tego, co mnie raniło i sprawiało ból. Jestem wdzięczny, że pokazano mi tę drogę.

Słowo na zakończenie

James Bishop, Międzynarodowy koordynator Medytacji Chrześcijańskiej w więzieniach

Minęło już prawie dziesięć lat od czasu, kiedy po raz pierwszy spotkałem Fernanda. Odsiadywał wyrok w tym samym więzieniu co ja. W przeciwieństwie do większości więźniów, Fern (tak go nazywałem), nie był pokryty tatuażami. Świetnie się dogadywaliśmy.

Dzięki niemu, po zwolnieniu z więzienia, poznałem Helen. Helen jest po osiemdziesiątce i mieszka w Bakersfield, w Kalifornii. Ma problemy z poruszaniem się. Zamiast - jak to robią ludzie w jej wieku - cieszyć się zachodami słońca, ona poświęcała swój czas na pisanie li-

stów do więźniów.

Jestem zdumiony ofiarnością ludzi. Być może dlatego, że czasami sam nie zawsze byłem w porządku, a będąc w więzieniu poznałem wiele ciemnych stron ludzkiej natury. Widziałem zło, które wyrządzono innym. To napawało mnie głębokim smutkiem.

Przekonałem się jednak, że w trudnych momentach życia Bóg daje promyk słońca, ludzi, którzy zaskakują nas swoim człowieczeństwem.

Każdego tygodnia piszę listy do Fernanda i dwudziestu innych

więźniów. Próbuję ich zachęcić, wesprzeć, pomóc im jak tylko mogę. Pisanie listów nie jest dla mnie łatwe, ponieważ budzą się we mnie nie zawsze przyjemne wspomnienia. Ale wiem, że mężczyźni i kobiety, którzy czują się więźniami ciemności, mogą znaleźć pokój i nadzieję.

Medytacja jest darem, i ci, którzy regularnie medytują, dobrze o tym wiedzą. W odróżnieniu od materialnych prezentów, możemy go komuś podarować i nadal mieć go dla siebie. Dzielać się medytacją z in-

nymi, dzielimy się pokojem z tymi, którzy tak bardzo tego potrzebują.

Helen nie mogła iść do więzienia i odwiedzić skazanych, pisała listy. A nawet więcej, wysyłała mi znaczki pocztowe, abym mógł te listy dalej rozsyłać. Z jej działania promieniuje dobroć i dotyka wielu ludzkich istnień.

Możemy nie mieć czasu, aby usiąść i napisać list do więźnia. Możemy nie mieć czasu, aby iść do więzienia i uczyć medytacji. Ale są inne sposoby, przez które możemy pomóc. Wsparcie Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej może przybrać różne formy. Jeśli chciałbyś napisać lub odwiedzić

więźniów wejdź na stronę www.wccmprison.org i wybierz zakładkę „kontakt”. Bylibyśmy szczęśliwi, gdybyś mógł nam pomóc. Jeśli chcesz coś podarować, wejdź na stronę www.wccm.org i wybierz zakładkę „Donate”. Twoje wsparcie pomoże więźniom z całego świata, znajdą pokój i uzdrowienie.

Dziękuję.

Wolność za więziennymi murami

W maju tego roku gościem szczecińskiego aresztu był ojciec Joseph Pereira. (www.sw.gov.pl)

Joseph Pereira – rzymskokatolicki ksiądz z archidiecezji bombajskiej w Indiach. Jest on psychologiem, teologiem, terapeutą i nauczycielem jogi. Założył Kripa Foundation (Fundacji Łaski) – największą w Indiach organizację pozarządową niosącą pomoc uzależnionym, zarażonym wirusem HIV, chorującym na AIDS, byłym więźniom. W opracowanym przez siebie systemie leczenia uwzględnia on właśnie praktykę medytacji chrześcijańskiej oraz odpowiednie ćwiczenia ciała i oddechu, dając szansę na

powrót do społeczeństwa osobom z jego marginesu.

W Szczecinie ojciec Joseph wygłosił konferencję, modlił się ze skazanymi i medytował. Mówił o leczącej sile medytacji, obejmującej zarówno umysł, jak i duszę człowieka.

To majowe spotkanie było zwieńczeniem warsztatów medytacji które Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej prowadziła od marca tego roku. Warsztaty te przewidziane były dla uczestników poszczególnych edycji programu

„Medytacja szansa na wewnętrzną wolność.”

Podczas warsztatów konferencje głosił dominikanin ojciec Mariusz Woźniak, a zajęcia dotyczące pracy z ciałem prowadziła Ała Jagucka nauczyciel Jogi wg Iyengara

Nad całością czuwała wychowawczyni Katarzyna i Paulina Leśniak, które już od dwóch lat w szczecińskiej jednostce penitencjarnej prowadzą program readaptacji społecznej oparty na założeniach medytacji.

Libero publikuje listy od medytujących więźniów z całego świata, żeby dodać odwagi tym, którzy podejmują wysiłek związany z praktyką medytacyjną w więzieniu i aby przekazać tym, którzy są poza więzieniem informację o wyzwaniach medytowania w więzieniu.

Listy będą publikowane, jeżeli ich treść jest zgodna z misją pisma. Jeżeli chcesz wysłać list do Libero, napisz na adres, który podano poniżej. Jeżeli nie chcesz, by Twój list był publikowany, na początku listu napisz „NIE PUBLIKOWAĆ”.

Libero jest publikacją Meditatio. Jeżeli nie określono inaczej, cały materiał tu zawarty objęty jest prawem autorskim (copyright Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej).

Libero
Meditatio House
32 Hamilton Road
London W5 2EH
United Kingdom
email: meditatio@wccm.org
www.wccmprison.org

tłumaczenie Jakub Piekarczyk,
redakcja Paulina Leśniak,
Urszula Wojciechowska-Budzikur

Libero