

O T W A R C I E

NA WŁAŚCIWEJ DRODZE

o. LAURENCE'A FREEMANA
podpytywali
Agnieszka Chrzanowska, Piotr Żak

MEDYTACJA MA WIELKĄ MOC, MOŻE ZMIEŃCIĆ NASZE ŻYCIE.
JEST TEŻ NIEZWYKLE PROSTA. DZIĘKI MEDYTACJI MOGĘ PIĆ
Z CZYSTEGO ŹRÓDŁA ŻYCIA WE MNIIE SAMYM. TO MNIIE
WZBOGACA, DAJE RADOŚĆ.

AGNIESZKA CHRZANOWSKA:

**Z wykształcenia jest Ojciec
magistrem literatury,
w przeszłości pracował
dla ONZ, ale w którymś
momencie całkowicie zmienił
swoje życie. Skąd taki zwrot?**

LAURENCE FREEMAN: To nie była
decyzja jednej chwili. Z medytacją
zetrnąłem się na drugim roku
studiów, za sprawą Johna Maina.
Wcześniej poszukiwałem swojej
drogi, czytałem literaturę
mystyczną. Szukałem Boga,
ale były to poszukiwania

intelektualne. Gdy John Main
zapoznał mnie z medytacją,
zrozumiałem, że otworzyła się
przede mną prawdziwa droga,
ale nie potrafiłem ogarnąć jej
umysłem. Byłem zagubiony.
Po raz pierwszy dostrzegłem
dystans dzielący umysł
i serce. Zacząłem medytować,
ale nieregularnie, bez żadnego
wsparcia. Znajdowałem się na
życiowym zakręcie, nie byłem
pewny, co chcę robić. Przez jakieś
dwa lata pracowałem w banku
– nie dlatego, że się do tego

O. LAURENCE FREEMAN OSB jest katolickim kapłanem, benedyktyinem z klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters w Londynie, Nowicjat odbył pod kierunkiem o. Johna Maina OSB) i wraz z nim w 1977 roku założył w Montrealu klasztor, który zainspirował jeden z nurtów odnowy kontemplacyjnej Kościoła. Po śmierci o. Johna objął opieką Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej.

O T W A R C I E



**Meditacja pozwoliła
mi zrozumieć, jak
odpowiedzialnie
wykorzystać
wolność.**

O T W A R C I E

nadawałem, po prostu chciałem zobaczyć, jak wygląda takie życie. Potem zająłem się dziennikarstwem. W tym okresie dowiedziałem się, że John Main wrócił do Anglii i szuka młodych mężczyzn, którzy chcieliby przez pół roku żyć w odosobnieniu. Pomyślałem, że to dla mnie dobra okazja, żeby nauczyć się medytować. Było to ważne doświadczenie. Dużo się o sobie dowiedziałem, nauczyłem się pokory, za sprawą Johna Maina poznałem prawdziwą medytację. Mimo to z ulgą wróciłem po sześciu miesiącach do prawdziwego świata. I ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu odkryłem, że nie znajduję w sobie żadnego entuzjazmu do pracy w banku czy w dziennikarstwie.

PIOTR ŻAK: To musiało być dla Ojca bardzo frustrujące!

To był dylemat. Dotarłem do „martwego punktu”, nie wiedziałem, co robić. Rozmawiałem z Johnem Mainem. Nie wywierał na mnie presji, nie nalegał, bym wstąpił do zakonu, a ja wtedy nie miałem zamiaru tego zrobić. W końcu jednak uznałem, że muszę spróbować życia zakonnego, żeby przekonać się, czy to moja droga. W tamtym czasie uruchomiliśmy otwarte dla wszystkich centrum medytacji. Czułem, że to, co robimy, ma znaczenie. Jak tylko podjąłem tę decyzję, poczułem wewnętrzny spokój i wielką radość. Zaskoczyły mnie te odczucia, bo to był trudny czas. We wspólnocie mieliśmy pewne problemy, rodzina mnie

OTWORZYŁA SIĘ PRZED MNĄ PRAWDZIWA DROGA, ALE NIE POTRAFIŁEM JEJ OGARNAĆ UMYSŁEM. BYŁEM ZAGUBIONY.

nie wspierała, bliscy mówili mi, że marnuję życie. Moja matka uważała, że nic się nie robi w klasztorze, więc nie można też mieć problemów. Jednak pomimo tej rzeczywistości, miałem głębokie poczucie spełnienia. Nigdy nie żałowałem tej decyzji.

P.Ż.: Czy odczuwał Ojciec strach, podejmując decyzję o wstąpieniu do zakonu?

Tak. Bałem się, że oznacza to odrzucenie innych, że nie będę w stanie zrealizować mojego potencjału. Pewnie bałem się też ograniczeń związanych z życiem zakonnym. Kiedy dokonałem wyboru, niektórzy moi znajomi zrozumieli go, ale wielu uważało, że uciekam od życia, że brakuje mi odwagi, by pozostać w świecie. Szybko przekonałem się, że to dobra decyzja. Co więcej, ku mojemu zaskoczeniu nigdy nie nudziłem się w klasztorze.

A.CH.: Zatem odzyskał Ojciec entuzjazm, którego wcześniej brakowało?

Tak, ale muszę podkreślić, że gdyby nie medytacja, pewnie

nie zostałem mnichem. Medytacja stała się centralnym elementem mojego życia. Medytowałem codziennie. Przez siedem lat pracowałem ze swoim nauczycielem. Była to wielka radość i wielki dar.

A.CH.: Czy John Main był mentorem duchowym Ojca?

Tak. Poznałem go, gdy miałem 14 lat. Uczył nas religii. Podziwiałem go, był otwartym człowiekiem, bardzo liberalnym w porównaniu z innymi nauczycielami. Nie miałem jednak z nim silnej więzi duchowej. Na drugim roku studiów miałem pewne problemy w życiu. Pojechałem do ojca Maina do klasztoru. Spędziłem z nim Wielkanoc. To wtedy wprowadził mnie w medytację, stał się moim duchowym nauczycielem. Jeśli przebywamy z kimś, kto po prostu żyje dobrze, daje nam to więcej niż studiowanie podręczników i słuchanie wykładów. Myślę, że dodawał mi siły. Moja relacja z nim przypominała relację wczesnych mnichów chrześcijańskich i ich nauczycieli na pustyni. Potrzebowałem tego. Bez niego nie rozwiązałem moich problemów.

Prawdziwa wolność

A.CH.: Dlaczego medytacja jest aż tak ważna dla Ojca?

Początkowo medytacja była dla mnie sposobem wprowadzenia porządku i harmonii do mojego życia pełnego wątpliwości, bólu,

O T W A R C I E

dezorientacji. Czuję, że medytacja przyniesie mi jasność i spójność. To nie było jednak łatwe: poznanie siebie, swojego prawdziwego ja. Potem medytowałem dlatego, że dzięki medytacji mogłem pić z bardzo czystego źródła życia we mnie samym. To bardzo mnie wzbogaciło, przyniosło radość. A myślałem, że już ją utraciłem. Teraz medytuję głównie po to, żeby odzyskać równowagę i moc jeszcze więcej pić z z mojego źródła, bo wtedy doświadczam obecności Boga. Medytacja pozwoliła mi też zrozumieć, jak odpowiedzialnie wykorzystywać wolność, którą daje mi życie zakonne. Bycie mnichem daje zdumiewającą wolność. Mogę

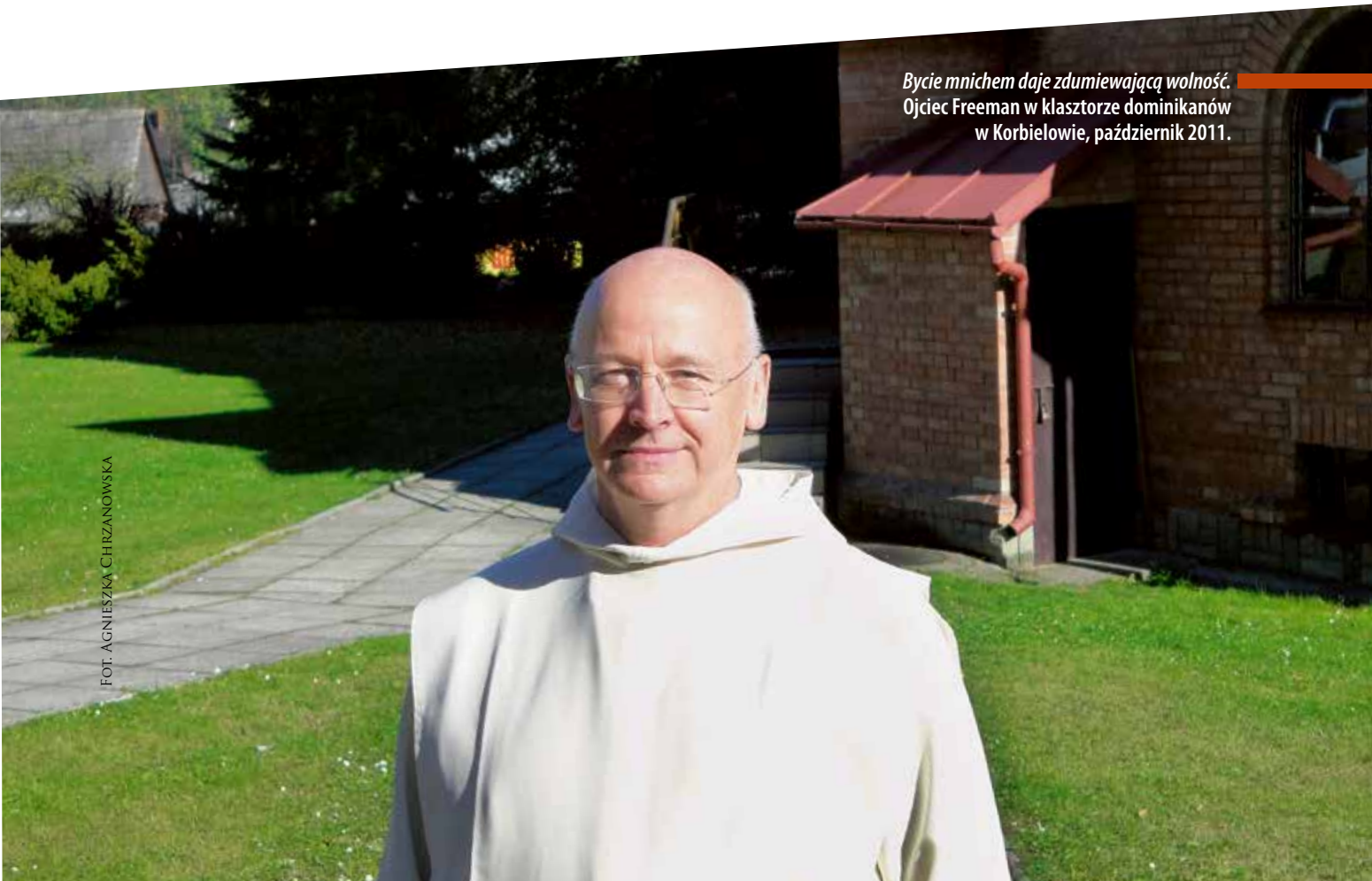
robić wszystko. Rano rozmawiam z bogatymi, a resztę dnia spędzam w slumsach. Tu i tu jestem w domu, bo nigdzie nie przynależę.

A.CH.: Nadmiar wolności może przerażać. Ludzie zwykle pragną przynależć do jakiegoś konkretnego miejsca.

Wolność jest trudna. Dzięki niej możemy utracić poczucie bezpieczeństwa. Każe nam szukać głębszej stabilizacji. Święty Benedykt mówił o kilku zasadach życia zakonnego. Jedną z nich jest posłuszeństwo. Zgodnie z nią powinniśmy słuchać głosu Boga, bo dzięki temu wykroczymy poza własne ego, pełne strachu

i pragnień. Dopóki nas kontroluje, będziemy bać się wolności. Jeśli krok po kroku będziemy przekraczać własne ego, wtedy zrozumiemy, że wolność jest naszym naturalnym stanem. Święty Benedykt mówił też o stabilności, zarówno fizycznej, jak i duchowej. Kiedyś pewien brat powiedział mi, że przebywa w klasztorze od 30 lat i opuszcza jego mury tylko po to, by się udać do dentysty. Był z tego dumny. Potem okazało się jednak, że w dzieciństwie został bardzo skrzywdzony. Klasztor był jego azylem, dawał mu poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa. Inny brat powiedział mi,

*Bycie mnichem daje zdumiewającą wolność.
Ojciec Freeman w klasztorze dominikanów
w Korbielowie, październik 2011.*



O T W A R C I E

że poszedł do klasztoru, ponieważ chciał mieć czas na modlitwę. Został mistykiem, doświadczył wielkiej wolności wewnętrznej. Wykorzystał strukturę klasztoru, by wzrastać duchowo. To samo życie może zatem oznaczać co innego dla różnych ludzi. Benedykt mówił również o nawróceniu. Nie chodzi jednak o jednorazowe nawrócenie, ale o stałą otwartość na zmianę. Posłuszeństwo oznacza więc zdolność do słuchania słowa Boga, do spotkania z Nim. Stabilizacja wiąże się z regularną praktyką

kontemplacyjną. To są korzenie, z których wyrasta drzewo nawrócenia. Tak rozumiem wolność. Wolność jest zawsze zakorzeniona w stabilności, zaangażowaniu. Wolność, którą daje życie klasztorne, nie jest statyczna, wciąż ewoluuje.

P.Ż.: Czy zwykli ludzie mogą doświadczyć wolności, o jakiej Ojciec mówi?

Oni stają przed innymi wyzwaniem niż ci, którzy wybrali życie zakonne. Na przykład żyją w małżeństwach, które

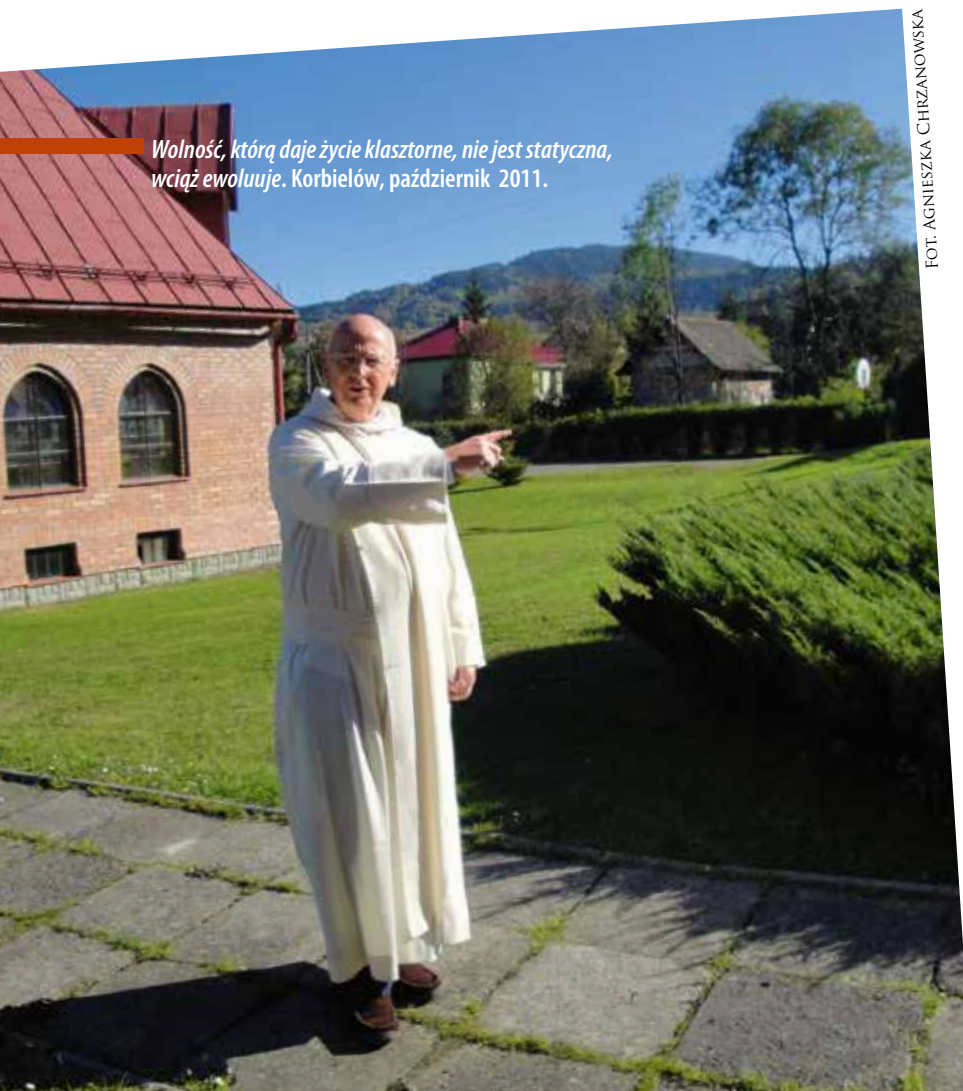
nie zawsze przecież są radosne. Zostają rodzicami – dzieci są dla nich zarówno źródłem radości, jak i cierpienia. Są zajęci obowiązkami w sferze materialnej, emocjonalnej. Bez wątplenia jednak mogą odnaleźć wolność. Z pewnością powinni znaleźć przestrzeń na kontemplację. Do tego wcale nie trzeba cały dzień studiować Biblii ani zostać mnichem. Znam wiele świeckich osób, które znajdują czas na regularną medytację rano i wieczorem. Pewien bankier, zajmujący ważną pozycję w Międzynarodowym Funduszu Walutowym, mówił niedawno o tym, jak bardzo medytacja pomogła mu lepiej wykonywać pracę. Słuchacze byli zdziwieni, że udaje mu się znaleźć czas na medytację przy takim nawale obowiązków. Odpowiedział, że jeśli ktoś chce znaleźć czas na medytację, to go znajdzie. On sam medytuje w pracy: wcześniej rano, bo w domu jest zbyt duże zamieszanie, oraz tuż przed wyjściem do domu, bo wieczór chce spędzić z rodziną. Ten człowiek z pewnością odnalazł wolność. Myślę, że sekret jest taki: jeśli chcemy znaleźć wolność, potrzebna nam jest dyscyplina.

P.Ż.: Wolność i dyscyplina? To swego rodzaju sprzeczność...

Tylko z pozoru. Medytacja wymaga dyscypliny duchowej, która pozwala nam kontrolować czy przekraczać własne ego. Wolność, której poszukujemy, jest poza ego. Problem polega

Wolność, którą daje życie klasztorne, nie jest statyczna, wciąż ewoluuje. Korbilów, październik 2011.

FOT. AGNIESZKA CHRZANOWSKA



O T W A R C I E

na tym, że nasza kultura uczy czegoś zupełnie przeciwnego, bowiem wiąże wolność z wielością opcji do wyboru. Jednak – jak mówi psychologia – zbyt duży wybór przytłacza nas.

Poznawanie siebie

A.CH.: Powiedział Ojciec, że medytacja pozwoliła Ojcu lepiej poznać siebie. Czego możemy się o sobie dowiedzieć dzięki medytacji?

Pierwszy stopień samowiedzy można nazwać psychologicznym. Dowiadujemy się o sobie czegoś, co być może przeczuwaliśmy, ale nie mieliśmy na to dowodów. Odślaniamy to, co skrzętnie staraliśmy się ukryć. Rozpoznajemy sposoby, jakimi sami siebie oszukiwaliśmy, nasze uzależnienia, powracające wzory negatywnych zachowań. Dobry przewodnik pomoże nam zrozumieć, że wiele z przeżywanych przez nas problemów moralnych ma także wymiar ontologiczny. Niedawno rozmawiałem z kobietą, która medytowała już od roku. Powiedziała: „Posłuchałam cię, zaczęłam medytować. Jestem ci za to bardzo wdzięczna, ale mówiłeś, że medytacja uczyni mnie lepszą, a ja jestem gorsza niż przed rozpoczęciem medytowania. Złoszczę się na bliskich, krzyczę na dzieci, mam do wszystkich pretensje”. W trakcie rozmowy wyznała jednak, że kiedy była małą, matka wpajała jej i siostrze, że nigdy nie powinny okazywać złości, niezadowolenia. I ona przez 40 lat tłumiła złość w sobie. Dzięki

ROZPOZNAJEMY SPOSOBY, JAKIMI SAMI SIEBIE OSZUKIWALIŚMY, NASZE UZALEŻNIENIA, WZORY NEGATYWNYCH ZACHOWAŃ.

medytacji wreszcie zaczęła wyrażać złość, ale musi się jeszcze nauczyć, jak dobrze to robić. Badania psychologiczne dowodzą, że medytacja powoduje zmiany w sieciach neuronalnych odpowiedzialnych za to, jakie etykiety sami sobie przyczepiamy: alkoholika, seksuolika, skłonnego do kompulsji albo do depresji. Dzięki medytacji możemy się ich pozbyć. Być może nie staniemy się przez to doskonali, ale na pewno staniemy się zintegrowaną całością, ulecymy nasze rany. Gdy tak się dzieje, samowiedza przesuwają się z poziomu psychologicznego na poziom duchowy. Na poziomie psychologicznym samowiedza oznacza, że dostrzegamy pewne rzeczy w nas samych, rozpoznajemy wzory zachowań, wykonujemy pracę związaną ze zmianą, zmagamy się. Na poziomie samowiedzy duchowej nie musimy nic robić, po prostu jesteśmy. W tradycji chrześcijańskiej samowiedza jest podstawą poznania Boga. Nie możemy poznać Boga, nie poznając siebie.

A.CH.: Czy proces przemiany był trudny dla Ojca?

Ten proces wciąż trwa, choć z pewnością mocno się zmieniłem. Myślę, że teraz w mniejszym stopniu pozwalam, aby kierował mną strach, mniejszą wagę przywiązuję do tego, co myślą o mnie inni. W tych obszarach na pewno osiągnąłem dużą wolność. Praca nad przemianą trwa jednak całe życie. Im lepiej ją wykonujemy, tym szczęśliwiej żyjemy i tym szczęśliwszą mamy śmierć. Niedawno u jednej z uczestniczek naszej wspólnoty zdiagnozowano raka piersi. Zaczęła terapię, przeszła operację. To było trudne doświadczenie dla niej i dla całej wspólnoty. Jednak najgorszą częścią tego doświadczenia było oczekiwanie, czyli etap pomiędzy diagnozą a testami, które pozwoliły rozpocząć leczenie. Podobnie jest w podróży duchowej. Najtrudniejsze jest rozmyślanie, przyglądanie się swoim ranom, problemom, winom, błędom. Kiedy jednak zaczniemy pracę duchową, której musi towarzyszyć dyscyplina kontemplacyjna, wtedy wiemy, że jesteśmy już na właściwej drodze.

A.CH.: Jak się można przekonać, że to właściwa droga?

Po pierwsze, możemy zaufać temu, co mówią inni, którzy taką drogą idą. Ale ważniejsze jest to, czego dowiemy się sami. Nie dowiemy się niczego, jeśli nie zaczniemy działać. A nie zaczniemy działać, jeśli się nie zaangażujemy.

Serce wiary

P.Ż.: Obejrzałem w Internecie krótkie filmy, w których Ojciec analizuje różne aspekty wiary. Wielkie wrażenie wywarła na mnie mądrość słów Ojca oraz ich prostota i jasność. Czy medytacja pozwala doświadczyć takiej wiary – jednocześnie mądrej i prostej?

Jeśli to, co pan mówi, jest prawdą, to zawdzięczam to całkowicie medytacji. Niedawno prowadziłem seminarium na Georgetown University. Uczestniczyli w nim biznesmeni praktykujący medytację. Wielu z nich zajmuje ważne stanowiska, odniosło sukces. Był wśród nich twórca jednego z najbardziej skutecznych funduszy hedgingowych na świecie. Powiedział, że każdy sukces, który odniósł w życiu – a odniósł ich naprawdę wiele – zawdzięcza medytacji. Medytacja ma wielką moc, może zmienić nasze życie. Jednocześnie jest niezwykle prosta. Coraz więcej ludzi zajmujących różne stanowiska, wyznających różne religie zaczyna praktykować medytację. Dla mnie medytacja jest sercem wiary chrześcijańskiej, jest modlitwą. Ostatnio napisałem książkę *First sight*, poświęconą różnicom pomiędzy wiarą – *faith* i przekonaniem religijnym – *belief*. Przekonania to dogmaty, doktryny, kodeks moralny, wyznanie wiary – a więc wszystko, co tworzy systemy religijne. Często stoją one w sprzeczności, na przykład islam i chrześcijaństwo, katolicyzm i protestantyzm czy nawet różne grupy katolików.

Wiara natomiast jest uniwersalna. To zdolność człowieka do przekraczania ego, do miłości i zaangażowania. Święty Ignacy z Antiochii powiedział, że początek to wiara, koniec to miłość, a jedność tych dwóch to Bóg. Medytacja to droga czystej wiary. Stąd możliwa jest wspólna medytacja buddysty, muzułmanina, katolika, protestanta, wyznawcy prawosławia i ateisty. Medytując, wszyscy podążają drogą czystej wiary, wolnej od dogmatów i doktryn. Możliwe i bardzo potrzebne jest stworzenie wspólnoty wiary wśród

ludzi wyznających różne systemy wiary. Mnie medytacja pozwoliła dostrzec, że to nie przekonania religijne dają zbawienie. Święty Augustyn powiedział, że nawet diabeł wierzy w Boga. Jezus mówi, że zbawia nas wiara. Na portalu YouTube oglądałem film, w którym biskup Desmond Tutu opowiada żart: „Maria i Józef przybywają do Betlejem, udają się do zajazdu. Józef pyta gospodarza, czy ma wolny pokój. Ten odpowiada, że nie. «To nagła sytuacja, moja żona rodzi» – mówi Józef. Gospodarz na to: «To nie moja

Medytacja chrześcijańska



Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM).

W Polsce Wspólnotę tworzą grupy medytacyjne spotykające się na cotygodniowej medytacji w domach parafialnych, prywatnych, biurach, szkołach, więzieniach, szpitalach i innych miejscach w wielu miastach. Co roku WCCM organizuje rekolekcje medytacyjne *Meditatio*. **Najbliższe – na temat „Wiara, która góry przenosi” – poprowadzi o. L. Freeman, a odbędzie się w dniach 10–12.02.2012 w Kielcach.** Koordynatorką krajową WCCM jest Paulina Leśniak: paulina_szczecin@wccm.pl. Więcej informacji na: www.wccm.pl.



„Reguła dla Ciebie”. Internetowy kurs medytacji chrześcijańskiej, który prowadzi o. Jan Paweł Konobrodzki OSB z opactwa benedyktynów w Tyńcu. Informacje: www.tyniec.benedyktyni.pl.



Medytacje u Benedyktynów w Lubiniu. Ośrodek medytacji chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu powstał z inicjatywy o. Jana Berezy. Jest to jedno z nielicznych miejsc spotkań i dialogu międzyreligijnego. Ośrodkiem kieruje obecnie o. Maksymilian Nawara OSB. Strona internetowa: www.benedyktyni.net.

O T W A R C I E

wina». «Moja też nie» – wyjaśnia Józef”. Desmond Tutu zaczyna się śmiać. Wielu oburzy się, że biskup żartuje z jednego z najcenniejszych dogmatów systemu naszej wiary. Możliwe są dwa wnioski: albo popełnia świętokradztwo, albo ma bardzo głęboką wiarę. Humor łagodzi napięcie pomiędzy wiarą i przekonaniem religijnymi, jest zaworem bezpieczeństwa, wentylem. Jednak fundamentaliści boją się humoru, ponieważ mają dużo przekonań religijnych, w które zainwestowali mnóstwo energii i wysiłku, nie mają jednak czystej wiary, nie ufają jej.

P.Ż.: Słowem *faith* i *belief* przypisuje się w języku polskim właściwie to samo znaczenie.

W języku angielskim podobnie. Wiara i system przekonań nie są w konflikcie – choć mogą być i często bywają. Człowiek może posiadać zły system przekonań – na przykład taki, który doprowadził do stworzenia obozów koncentracyjnych. System przekonań bez wiary jest czymś strasznym, niebezpiecznym, prowadzi do fundamentalizmu, ucisków i prześladowań.

A czy można mieć wiarę bez systemu przekonań? Medytując, nie myślimy o naszych przekonaniach, choć one są, stanowią ochronę, wsparcie, nadają ramy naszemu życiu. Systemy przekonań posiadają wszystkie religie, jednak tylko chrześcijaństwo przywiązywało do nich tak wielką

**SYSTEM PRZEKONAŃ
BEZ WIARY JEST
CZYMŚ STRASZNYM,
NIEBEZPIECZNYM,
PROWADZI DO
FUNDAMENTALIZMU.
A CZY MOŻNA MIEĆ
WIARĘ BEZ SYSTEMU
PRZEKONAŃ?**

wagę. To odzwierciedla coś, co tkwi głęboko w naturze chrześcijaństwa – paradoks dwóch sposobów poznawania Boga: katafatyczny i apofatyczny. Pierwszy zakłada używanie umysłu do poznania Boga, a więc dyskusje, rozmowy, rozumowanie, wyobrażenia. Drugi zakłada, że nie jesteśmy w stanie poznać Boga samym umysłem, że jest On tajemnicą. Święty Augustyn mówił, że jeśli można pojąć Boga, to znaczy, że to nie Bóg. Obydwa te sposoby poznawania Boga są potrzebne, tak jak w okularach potrzebujemy dwóch szkieł, żeby dobrze widzieć. Kiedyś założyłem okulary, żeby coś przeczytać, ale nie mogłem, bo obraz mi się rozmywał. Pomyślałem, że coś się dzieje z moimi oczami, ale postanowiłem też wyczyścić szkła. Wtedy okazało się, że jedno z nich wypadło. Odczułem ulgę, że moim oczom nic nie dolega. Tak samo jest z tymi dwoma sposobami poznawania Boga: potrzebujemy ich, żeby

poznać Prawdę. Kościół popełnił błąd, polegający na utracie „szkła” apofatycznego. Co gorsza, wciąż nie przywiązuje do tego szczególnej wagi. To tak, jakby mówił: „Specjalizujemy się w aspekcie katafatycznym, a aspekt apofatyczny pozostawiamy religiom Wschodu”. To niezbyt mądre. Metodą na naprawienie tych „okularów” jest medytacja. Nasza wspólnota uczy medytacji w licznych szkołach katolickich, współpracuje z Kościołem w wielu krajach. Mamy wsparcie biskupów i kardynałów. Medytacja musi być jednak promowana w sposób bardziej świadomy i aktywny.

A.CH.: Nigdy nie słyszałam o medytacji w kościele albo na lekcjach religii, które w zasadzie sprowadzają się do mówienia o religii.

To jak sprzedawanie komputera bez żadnego oprogramowania. Jak możemy oczekiwać, że u dzieci rozwinięta dojrzała wiara? Od kilku lat odwiedzam Polskę. Nie znam zbyt dobrze polskiego Kościoła ani społeczeństwa, jednak mam polskich przyjaciół, poznają polską kulturę. I myślę, że sytuacja się zmienia. Wspólnota medytacyjna pięknie się rozwinięła. Polska jest bardzo katolicka. Wydaje mi się, że jest to katolicyzm ewoluujący i dojrzały – dojrzały duchowo i psychologicznie. Duchowni muszą się do tego odnieść. Jeśli nie sprostatą temu wyzwaniu, będą w odosobnieniu. ●