

PAŁAJĄCE
SERCA

*I mówili nawzajem do siebie: „Czy serce nie pałało w nas,
kiedy rozmawiał z nami w drodze i Pisma nam wyjaśniał?”*

Łk 24,32

PAŁAJĄCE SERCA

Czytając Nowy Testament
z o. Johnem Mainem OSB

Opracowanie Gregory Ryan

Przekład Andrzej Ziółkowski



TYNIEC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

First published in 1996 by Darton, Longman and Todd Ltd

This collection © 1996 Gregory Ryan

© The World Community for Christian Meditation 2012

Redakcja: Elżbieta Wiater

Projekt okładki: XXXXXX

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów

L.dz. 169/2015, Tyniec, dnia 5.10.2015

† Szymon Hiżycki OSB, opat tyniecki

Wydanie pierwsze – Kraków 2015

ISBN 978-83-7354-583-0

Copyright © 2015 for the Polish translation by Tyniec

Wydawnictwo Benedyktynów

ul. Benedyktyńska 37, 30–398 Kraków

tel. +48 (12) 688-52-90, tel./fax: +48 (12) 688-52-95

e-mail: wydawnictwo@tyniec.com.pl

zamowienia@tyniec.com.pl

www.tyniec.com.pl

Druk i oprawa:

TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów

druk@tyniec.com.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	7
Wstęp.....	11
Przedmowa do wydania polskiego	
Aby serce zapalało	17
Jak medytować według zaleceń	
o. Johna Maina OSB?.....	27
Lectio divina	29
Czytając Nowy Testament	
z o. Johnem Mainem OSB.....	31
Ewangelia wg św. Mateusza.....	33
Ewangelia wg św. Marka.....	41
Ewangelia wg św. Łukasza.....	45
Ewangelia wg św. Jana.....	53
List do Rzymian	65
1 List do Koryntian	77
2 List do Koryntian	87
List do Galatów	97
List do Efezjan	99
List do Filipian.....	109

List do Kolosan.....	111
2 List do Tesaloniczan.....	119
1 List do Tymoteusza.....	121
List do Hebrajczyków.....	123
1 List św. Piotra.....	129
1 List św. Jana.....	133
Apokalipsa św. Jana.....	141
Epilog.....	143
Materiały źródłowe.....	145
Indeks fragmentów Nowego Testamentu szczególnie ważnych dla o. Johna Maina.....	147
Dodatek.....	151
John Main OSB.....	151
Czym jest Medytacja Chrześcijańska?.....	152
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej	153
Literatura uzupełniająca.....	157

PRZEDMOWA

John Main OSB (1926–1982) modlił się słowami Pisma Świętego, rozważając jego treść nie tylko w swym umyśle, ale przede wszystkim w sercu. Jego życie duchowe skupiało się wokół codziennej modlitewnej lektury Pisma – *lectio divina*. Ewangelie i pozostałe części Nowego Testamentu, w szczególności Listy św. Pawła, dostarczały mu duchowej stawy na drodze wiary. Jako nauczyciel i praktyk medytacji chrześcijańskiej o. John Main odkrył, że lektura Nowego Testamentu wspierała i dawała światło jego codziennej praktyce medytacji. I odwrotnie – w ciszy codziennej medytacji wzrastała jego wdzięczność i podziw dla Bożego słowa.

Ta tajemnicza relacja między *lectio* a medytacją, w której to relacji słowa i sceny opisane w świętym tekście karmiły bezsłowną i pozbawioną obrazów praktykę modlitwy medytacyjnej, nie była dla niego zaskoczeniem. Wiedział bowiem doskonale to, czego nauczał św. Paweł: *Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami*

(Rz 8,26)*. Medytacja chrześcijańska była dla niego właśnie taką formą modlitwy.

Po śmierci o. Johna Maina w 1982 r. odnaleziono jego osobisty egzemplarz Nowego Testamentu z zaznaczonymi wieloma fragmentami tekstu. Z nich szczególnie często o. Main korzystał podczas swych poniedziałkowych i wtorkowych nauk medytacji, które wygłaszał w swoim klasztorze – najpierw w Londynie, a potem w Montrealu. Te właśnie perykopy wraz z fragmentami jego nauk stanowią treść niniejszej książki.

Żywię nadzieję, że czytelnik ujrzy wybrane teksty Nowego Testamentu, pewnie dobrze mu znane i może nawet osłuchane, w nowym świetle. Lectio i medytacja były dla o. Johna Maina jak dwie strony tej samej monety, gdzie medytacja w milczeniu była przeciwwagą dla naszego *mówienia* do Boga czy *myślenia* o Bogu, będąc formą *przebywania* z Nim.

Słowo Boże zawarte w Nowym Testamencie i o. Johna Maina pełne mądrości refleksje nad nim staną się w ten sposób dla nas zachętą i utwierdzeniem na drodze codziennej medytacji, kiedy w ciszy i bezruchu odbywamy wewnętrzną wędrówkę do Ojca

* Wszystkie cytaty biblijne, o ile nie oznaczono inaczej, w przekładzie Biblii Tysiąclecia. (przyp. red.).

przez Chrystusa w Duchu Świętym. Poprowadzą
nas do głębin naszego serca, źródła pokoju i nie-
zmiernej radości.

Gregory Ryan
oblat benedyktyński
Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej

WSTĘP

W pierwszych wiekach chrześcijaństwa inicjacja do „nowej drogi” wiary stanowiła doniosły krok w życiu zarówno jednostki, rodziny jak i całej społeczności. Oznaczało to przyłączenie się do społecznie wykluczonej i podejrzanej grupy wyznawców nowej religii, której nauczanie traktowano z pogardą. Obrzęd chrztu świętego, który jednocześnie był przyjęciem do Stołu Pańskiego, był poprzedzony długim procesem rozeznania i modlitwy. Kiedy już się dokonał, stawał się sakramentem – znakiem – całkowitego nawrócenia człowieka.

Prawdziwe nawrócenie, tak wtedy, jak i dzisiaj, nie jest jedynie zmianą poglądów. Jest ono rewolucyjną zmianą, jaka zachodzi w głębi osobowości człowieka i wpływa na wszystkie sfery jego życia. Święty Benedykt zrozumiał to bardzo dobrze i dlatego wymagał od swych braci zakonnych złożenia dozgonnego ślubu zmiany obyczajów. Każdy rozwój człowieka, czy to fizyczny, czy psychiczny, czy duchowy, wymaga tej kombinacji stałości i elastyczności. Natura jest tu dobrym przykładem – drzewo

rośnie, zapuszczając coraz głębiej korzenie w glebie i wznosząc swe gałęzie coraz wyżej ku słońcu.

Podstawowe prawa dotyczące duchowego nawrócenia człowieka nie uległy przez wieki żadnej zmianie. Jednak okoliczności naszego życia różnią się od tych, w jakich żyli pierwsi chrześcijanie. Niemniej jednak przychodzi nam coraz lepiej zrozumieć ich poczucie alienacji, w miarę jak słabną i rozpadają się struktury instytucjonalnych Kościołów. Różnimy się od nich również tym, że nasze nawrócenie dokonuje się z reguły wiele lat po chrzcie i przyjęciu I Komunii św. Z kolei podobni jesteśmy w tym, że jak oni żyjemy w czasach rozpadu starego ładu i narodzin nowego rozumienia, co to znaczy być chrześcijaninem. Utarte przez wieki role biskupa, księdza czy laikatu odchodzą w przeszłość i dane jest nam coraz częściej poznać gorzki smak bycia niezrozumianym i wyśmianym w mediach. Na naszych oczach ulega zmianie stosunek Kościoła do innych religii.

Dla chrześcijan wielką korzyścią płynącą z tych zmian jest odkrycie głębi, dla wielu po raz pierwszy, tajemnic ich wiary. Jest to znak poświadczający prawdziwość nawrócenia. Ku ich zdumieniu słowa Pisma Świętego i nasze obrzędy religijne jak np. Eucharystia, zaczynają tętnić nowym życiem. Rodzi się poczucie wdzięczności. By ten proces odnowy wiary poszerzał się, potrzeba nam innego rodzaju

inicjacji – sięgającego wewnątrznie jeszcze głębiej – by wyraźniej wydobyć znaczenie form ekspresji wiary chrześcijańskiej. Chrzest, bierzmowanie czy konfirmacja*, Eucharystia są w pewnym sensie zewnętrznym i formalnym znakiem przynależności do Kościoła jako mistycznego Ciała Chrystusa. Istnieje też inna, bardziej cicha i wewnętrzna forma inicjacji w to, co św. Paweł nazywa poznaniem *zamyśłu Chrystusowego* (por. 1 Kor 2,16)** . Ta inicjacja raczej się dokonuje, niż jest dokonywana formalnie. Chodzi tu o wprowadzenie w modlitwę serca, a nie tylko umysłu. Modlitwę tę charakteryzuje cisza i bezruch oraz całkowita ufność w Bożą miłość. W sukurs przychodzi tu nauczanie medytacji chrześcijańskiej o. Johna Maina OSB, który na nowo odkrył jej korzenie w życiu wczesnych mnichów chrześcijańskich. Zaproponowany przez niego sposób medytacji, charakteryzujący się radykalną prostotą i praktykowany

* Ang. confirmation – w Kościele katolickim bierzmowanie, w kościele protestanckim konfirmacja.

** Laurence Freeman i John Main posługują się ang. określeniem ‘mind of Christ’. Polskie przekłady biblijne tłumaczą ten zwrot jako: zamyśł Pana, zamyśł Chrystusowy, myśl Pana, umysł Jahwe (wszystkie przypisy w tekście, o ile nie oznaczono inaczej, pochodzą od tłumacza).

jako forma modlitwy kontemplatywnej, okazał się dla ciągle rosnącej grupy współczesnych chrześcijan przydatnym narzędziem transformacji życia duchowego*.

I chociaż krótka i intensywna posługa o. Johna jako nauczyciela medytacji koncentrowała się na przywróceniu chrześcijaństwu kontemplatywnego wymiaru, to jako benedyktyn wiedział doskonale, że modlić można się na wiele sposobów. Jego indywidualna modlitwa czerpała obficie ze Starego i Nowego Testamentu, które są często cytowane w brewiarzu monastycznym, chorałach benedyktyńskich i podczas mszy świętych. W tych odprawianych przez o. Maina po komunii miała miejsce półgodzinna medytacja. Od chwili przywrócenia medytacji naczelnego miejsca we własnym życiu modlitewnym, John Main dostrzegł, jak jego pozostałe formy modlitwy wzajemnie się dopełniają i jednoczą w doskonałej modlitwie samego Chrystusa.

Współczesna kultura wprowadziła głęboki rozdział między tym, co święte, a tym, co świeckie. Wszyscy go doświadczamy, zarówno głęboko wierzący, jak i ci, którzy odrzucają jakąkolwiek wiarę.

* Zob. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej, zob. niżej, s. 153 (przyp. red.).

Psychologiczne i socjologiczne konsekwencje tego rozłam wyrażają się w niepełnym postrzeganiu świata, w jakim żyjemy. Prawa rządzące ekonomią, polityką czy showbiznesem różnią się od tych, które obowiązują w niedzielę w kościele czy życiu prywatnym. Codzienna praktyka medytacji, jak jej nauczał o. John Main, wywołała zdumiewające rezultaty w życiu ludzi, którzy borykali się z tą dwoistą wizją postrzegania świata. Medytacja stała się siłą leczącą rozległy obszar ich życia, który dotąd był wyłączony spod wpływu sacrum. Niepostrzeżenie, jak nasienie w ziemi, które *kietkuje i rośnie* (Mk 4,27), powtarzana z wiarą chrześcijańska mantra dokonuje dzieła zjednoczenia naszej rozbitej osobowości i zaczynamy coraz wyraźniej dostrzegać głęboki związek między nami a naturą i całą rodziną ludzką.

John Main nie twierdził, że „droga mantry”, której on uczył, a teraz uczy powstała wokół jego nauczania Światowa Wspólnota, to jedyna droga do kontemplacji w życiu chrześcijanina. Zdawał sobie jednak dobrze sprawę, że jakaś droga jest konieczna i że niezbędnym jej elementem będzie wierność duchowej dyscyplinie. Dostrzegł również, że powrót do radykalnej prostoty w medytacji chrześcijańskiej pierwszych mnichów jest tym, czego współcześni chrześcijanie bardzo potrzebują i za czym podświadomie tęsknią.

Książka *Pałające serca*, opracowana wspólnie przez Gregory'ego Ryana, pokazuje, jak nauki o Johna Maina zakotwiczone są w słowie Nowego Testamentu. Dostarczy ona czytelnikowi rozpoczynającemu praktykę medytacji chrześcijańskiej bogatego wglądu w to, jak Słowo Boże wyłania się i ukazuje swój blask w ciszy. Tym, którzy już są na drodze tej pielgrzymki, książka ta będzie dla ich ciała i ducha drogocennym wsparciem. Pełna modlitewnego skupienia treść tej książki może posłużyć jako przygotowanie lub zakończenie codziennej medytacji, czyniąc jej praktykę jeszcze bardziej radosną i przejrzystą.

Laurence Freeman OSB
dyrektor Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

ABY SERCE ZAPALAŁO

Doświadczenie rozgoryczenia i załamania uczniów Jezusa w drodze do Emaus, to doświadczenie wielu z nas. Może też, tak jak i oni, w głębi serca powtarzamy: *a myśmy się spodziewali...* (Łk 24,21). Oni spodziewają się, że ich Nauczyciel to Mesjasz, który doprowadzi do powstania przeciwko Rzymowi i mimo wielu znaków, które widzą, i przebywania z Nim, nie do końca zrozumieją Jego naukę o przemianie serca. Ostatnie dni ich Mistrza – Misterium Paschalne Wielkiego Czwartku i Piątku, a potem pusty grób – powodują, że ich smutek jeszcze bardziej się pogłębia. Dopiero spotkanie Nieznajomego, Jego objaśnienia fragmentów Pisma dotyczących Mesjasza i wspólny posiłek sprawiają, że otwierają im się oczy i rozpoznają w spotkanym człowieku Jezusa. Jest to punkt zwrotny ich życia. W pośpiechu wracają do Jerozolimy, przynagleni pragnieniem podzielenia się swą radością z tymi, których jeszcze kilka godzin temu pośpiesznie opuścili. Doświadczenie otwarcia oczu to

odkrycie w sobie „pałającego serca” (por. Łk 24,32), odczucie w nim bliskości Jezusa, zrozumienie, kim On jest, i poznanie siebie w tej nowej perspektywie. Znikają smutek, zniechęcenie i frustracja, teraz liczy się jedno: zawrócić i przekazać poznaną prawdę innym.

Pałające serca to kolejna książka o. Johna Maina OSB, a właściwie opracowane na podstawie jego notatek, komentarze i refleksje do najczęściej cytowanych przez niego tekstów Nowego Testamentu. To także zaproszenie do tego, by doświadczyć spotkania z Jezusem – Słowem Bożym. We wczesnym monastycyzmie mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: *ruminatio** – Jego przetrawianie, przeżuwanie poprzez ciągłe powtarzanie oraz *lectio divina*** – Bożą lekturę, czytanie Pisma Świętego. *Ruminatio* to zgoda na to, by Słowo wniknęło poprzez serce i rozum głęboko w moje życie. Ma mnie dotknąć i przemienić. Dokonuje tego, nawet jeśli tego przemienienia nie doświadczam od razu,

* Por. ANDRE LOUF OCSO, *Panie naucz nas modlić się*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1987, s. 76–80.

** Literatura dotycząca *Lectio divina* jest ogromna, warto zwrócić uwagę na: BIANCHI ENZO, *Przemodlić słowo: Wprowadzenie w „lectio divina”*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 1998.

bo trzeba mieć świadomość własnej kondycji jako człowieka i chrześcijanina. Można być w drodze do Emaus przez wiele lat. Moje oczy mogą być długo zamknięte. Może boję się je otworzyć, bo jest to zawsze związane z ryzykiem zobaczenia na nowo siebie i otaczających mnie ludzi, całej mojej rzeczywistości i ostatecznie historii Boga w moim życiu? Benedyktyn o. John Main zaprasza do doświadczenia spotkania z Jezusem, a miejsce, które proponuje, to cisza. Nie jest ona w jego rozumieniu prostym brakiem słów czy tylko milczeniem, ale ciszą twórczą, o której wspaniale pisał inny mnich żyjący regułą św. Benedykta, trapista Thomas Merton (1915–1968): „Istnieje w nas ciche „ja”, którego obecność jest niepokojąca właśnie dlatego, iż jest ono tak ciche i nie może być wypowiedziane. Musi pozostać ciche. Werbalizując je, jednocześnie je okrawamy i w pewien sposób niszczymy. Musimy zatem otwarcie wyznać, iż nasza kultura jest na wiele sposobów ukierunkowana na to, by umożliwić nam uchylanie się od potrzeby stanięcia wobec owego wewnętrznego, cichego „ja”. Żyjemy w stanie ciągłej pseudouwagi skierowanej na głosy, muzykę, ruch uliczny lub ogólnie na hałas związany z tym wszystkim, co dzieje się wokół nas. [...] Jedynie w ciszy możemy dojść do zgody z owym wewnętrznym „ja”. Dlatego właśnie należy wybie-

rać ciszę. W ciszy możemy wyznać i stanąć wobec przepaści między głębią naszego istnienia, którą konsekwentnie lekceważymy, a jego powierzchnią, która jest niewierna naszej własnej rzeczywistości. Musimy zatem rozpoznać potrzebę oswojenia się z samym sobą po to, by wyjść ku innym, nie tylko z maską spolegliwości, ale z prawdziwym zaangażowaniem i autentyczną miłością.”*

W krótkich komentarzach o. Johna Maina nie znajdziemy egzegezy tekstów, teologii biblijnej lub skomplikowanego klucza hermeneutycznego do zrozumienia, co miał na myśli autor natchniony. Niewątpliwie przyczyna ich powstania i cel były całkiem inne. Ojciec John jako benedyktyn od początku swojej drogi mniszej był wdrażany w praktykę *lectio divina*. Doświadczył, że *lectio – meditatio – oratio – contemplatio et actio*** jest nie tylko czytaniem tekstu ze zrozumieniem, ale raczej ma na celu *w s ł u c h i - w a n i e* się w Słowo i zgodę na to, by Ono się w nas „ucieleśniało” i przez to stawało czynnikiem naszej wewnętrznej przemiany. Warto więc przyjąć prawdę

* <http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/zycie-i-wiara/art,51,tworcza-cisza-medytacja-tomasza-mertona.html>

** Por. <http://www.tyniec.benedyktyni.pl/pl/duchowosc/lectio/>

o sobie samym, o swojej duchowej kondycji, o tym, że moje oczy są zamknięte, tak jak zamknięte były oczy uczniów idących do Emaus. Ale nawet jeśli się otworzą, to nie znaczy, że moje serce będzie odtąd *pałato*. Bo „pałające serce” nie jest doświadczeniem danym mi raz na zawsze. Przypomnijmy tu słowa poety Jerzego Lieberta: „Uczyniwszy na wieki wybór, w każdej chwili wybierać muszę”*. Jest tak, bo moja kondycja jako chrześcijanina to sytuacja człowieka idącego z jego Emaus do niebieskiego Jeruzalem. Pięknie opisał to jeden z Ojców Kościoła, św. Grzegorz z Nyssy w Homilii VII: „Ten, kto wspina się do Boga, nigdy się nie zatrzymuje, ciągle rozpoczynając od początku rozpoczynaniem, które nie ma końca. Ktoś, kto wspina się ku Bogu, nie zatrzymuje swego pragnienia na tym, co już poznał (...). Ale ciągle wznosząc się innym pragnieniem ku czemuś jeszcze większemu, ku jeszcze większemu pragnieniu, jego serce posuwa się drogą ku nieskończoności, nigdy nie przestając zmierzać ku Bogu”. Czyli już w tym życiu, na jego drodze mogą doświadczyć spotkania z Jezusem, które nada memu wędrowaniu sens i kierunek. Lekarstwem na moje zniechęcenie na

* W: *Jeździec*, [w:] *Gusta*, wyd. Księgarnia F. Hoesicka, Warszawa 1930, s. 50

szlaku jest właśnie *lectio* jako wsłuchanie. Dlatego tak ważne są zaangażowanie i codzienna wierność praktyce medytacji oraz gotowość na przyjęcie daru, jakim jest „otwarcie oczu i poznanie Jezusa”. Trwanie i gotowość – bo w życiu duchowym nic nie dzieje się według ustalonego algorytmu. Dotykamy bowiem Nieznajomego – tajemnicy spotkania z Bogiem – gdzie Drogą i Spotkaniem jest sam Jezus (por. J 14,6).

Lectio – czytanie i wsłuchanie się – wprowadza nas w praktykę twórczej ciszy. W niej staramy się trwać w Słowie, które wzrasta jak ziarno (por. Mk 4,26–29). Ten wzrost odbywa się poza naszą percepcją, a jego głębą jest cisza. Ojciec John Main wszedł na swoją drogę ciszy najpierw poprzez spotkanie z tradycją dalekowschodnią, jeszcze na długo przed wstąpieniem do opactwa benedyktynów w londyńskim Ealing. Następnym etapem było odkrycie nauczania Jana Kasjana o modlitwie nieustannej zawarte w *Collationes Patrum**. Jak dla Kasjana modlitwa nieustanna stała się drogą wierności jego po-

* JAN KASJAN, *Rozmów dwadzieścia cztery*, cz. I i II, POK 6 i 7, Księgarnia Uniwersytecka, Poznań 1928, 1929. (autor przekładu ks. L. WRZOŁ); *Rozmowy z Ojcami*, t. 1, *Rozmowy I–X*, Źródła monastyczne 28, *Rozmowy z Ojcami*, t. 2, *Rozmowy XI–XVII*, Źródła monastyczne 70, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2002 (autor przekładu A. NOCOŃ).

wołaniu poprzez dążenie do „doskonałości serca”*, tak dla o. Maina medytacja chrześcijańska, praktyka której nauczał, stała się sposobem uczestnictwa w modlitwie Jezusa otwierającym nas na tajemnicę Trójjedynego Boga**.

Jezus wszedł w nasz ziemski świat jako człowiek, nie przestając być jednocześnie Bogiem. Doświadczył ludzkiej kondycji z jej ograniczeniami, głodu, pragnienia, lęku, ale nie było w Nim miejsca na grzech, zło i niesprawiedliwość. Ojciec Main tłumacząc

* „Wszelki wysiłek mnicha mający na uwadze doskonałość serca zmierza zawsze do tego, aby osiągnąć stan trwałej i nieprzerwanej modlitwy, oraz, na ile na to pozwala ludzka ułomność, aby zachować niezmałone skupienie umysłu i stałą czystość”, [w:] Źródła monastyczne 28, s. 374.

** „W naszej tradycji jest tylko jedna modlitwa – modlitwa Jezusa. On jest Pośrednikiem wszystkich ludzi. Nie ma innej drogi do Ojca jak tylko przez Jezusa. Ewagriusz z Pontu, u którego Jan Kasjan pobierał nauki, mówił, że „modlitwa jest wstępowaniem umysłu ku Bogu”. Nasze umysły i serca możemy wznieść do Boga tylko przez Jezusa. Modlitwa Jezusa jest jedyną modlitwą. Zanurzamy się w niej, otwierając na nią nasze serca. W tradycji Kościoła doświadczenie to nazywane jest modlitwą wiary, modlitwą kontemplacyjną czy też modlitwą czystą. My używamy określenia „medytacja”, która jest trwaniem w bezruchu, w centrum naszego jestestwa, by wraz z Chrystusem dojść do centrum, w którym przebywa Trójca Święta”. W JOHN MAIN, *Głód głębi serca*, rozdz. Tylko jedna modlitwa, Kraków 2009.

nam Pismo przekonuje nas, że chociaż po upadku pierwszych rodziców doświadczamy słabości naszej człowieczej natury, to możemy odkryć w głębi serca *modlitwę Jezusa* prowadzącą do otwarcia naszych oczu. Potwierdza on nauczanie Kasjana, że taka modlitwa jest nieustanna i odbywa się poza naszymi wyobrażeniami, obrazami umysłu i słowami. Kasjan przekazał potomnym prosty i praktyczny środek umożliwiający realizację takiej modlitwy: poprzez nieustanne powtarzanie formuły zaczerpniętej z Ps 69(70): *Boże wejrzyj ku wspomózeniu memu, Panie pospiesz ku ratunkowi memu**. Ojciec Main wybrał jako formułę aramejskie słowo *Maranatha* (1 Kor 16,22), które, odwołując się do języka XX w., nazwał chrześcijańską mantrą.

Każdy z nas, jak dwaj uczniowie z Ewangelii wg św. Łukasza, zna doświadczenie drogi do Emaus, do „miejsca” gdzie pragniemy uciec i schować się przed Jezusem. Ale On idzie zawsze obok nas, otwiera nam oczy, daje się poznać w ciszy naszego serca, rozpala je, tak byśmy mieli odwagę zawrócić do Jerozolimy. Dla o. Johna Maina tą drogą powrotu jest prosta codzienna

* Por. WILLIAM HARMLESS SJ, *Chrześcijanie pustyni. Wprowadzenie do literatury wczesnego monastycyzmu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009, s. 455–456.

praktyka chrześcijańskiej medytacji jednego słowa Maranatha. Niech zaczerpnięta z tej książki nauka o Marina będzie umocnieniem dla każdego, kto rozpocznie, sam lub we wspólnocie, tę wędrówkę wiary:

W miarę jak postępujemy na drodze ciszy i medytacji, zaczynamy dostrzegać prawdziwe znaczenie słów Jezusa o zaparciu się samego siebie. Potrzeba zdecydowanego zacięcia, żeby się wyciszyć, i odwagi, by odwrócić się od swoich myśli i zadowolić jedynie powtarzaniem mantry. Ale w miarę, jak kontynuujemy jej praktykę, coraz bardziej odkrywamy, że ubóstwo naszego słowa uczy nas radykalnej prostoty, z której czerpiemy odwagę potrzebną na dalszą drogę. Dostrzegamy, że stać nas na wiele więcej, niż dotąd przypuszczaliśmy. Medytacja jest modlitwą naszej wiary, dlatego że oczekuje zaparcia się siebie, zanim jeszcze Bóg się nam ukáže. Nie ma też żadnej wstępnej gwarancji, że w ogóle się ukáže. Cała tajemnica ubóstwa tkwi w ryzyku zatracenia się w Nim. Tym samym decydujemy się na skok wiary od siebie samych ku Drugiemu. To samo ryzyko podejmujemy w miłości*.

* JOHN MAIN, *Pałające serca*, Kraków 2015, s. 42.

Mariusz Woźniak OP
28.09.2015, Jałta, Krym

JAK MEDYTOWAĆ WEDŁUG ZALECEŃ O. JOHNA MAINA OSB?

1. Usiądź na krześle, na stołeczku lub poduszce medytacyjnej. Siedź nieruchomo i trzymaj plecy wyprostowane. Ciało jest uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie.

2. Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy z równym natężeniem jako cztery sylaby słowo MA-RA-NA-THA.

3. Powtarzaj twoje słowo bez przerwy podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłócą jej bieg, delikatnie i czule wróć do recytacji.

4. Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20–30 minut. Pozwól jej, zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz, stać się twoją drogą wiary.