

**POZNAJĄC SIEBIE
POZNAJESZ BOGA**

*Z ojcem Laurencem Freemanem OSB
rozmawia Maja Jaszewska*

wccm **rozmowy**





fot. Jan M. Bereza

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM), którą Ojciec od wielu lat kieruje, przywraca nam zapomnianą w kulturze Zachodu tradycję medytacji. Obserwujemy dziś prawdziwy renesans medytacji chrześcijańskiej. Z roku na rok rośnie zainteresowanie tą formą modlitwy. Jak Ojciec sądzi, skąd się to bierze?

Korzenie kryzysu, który dotyka dziś Zachód, sięgają kryzysu duchowości, zatem jego rozwiązania siła rzeczy trzeba szukać w duchowości. Wielu ludzi opuściło Kościół, ale nadal odczuwa duchowy głód i próbuje go zaspokoić poza zinstytucjonalizowanymi formami. Być może najważniejszą rzeczą, która się dzieje teraz Kościele, jest odkrywanie na nowo kontemplacyjnego wymiaru modlitwy. Spotkanie ze Wschodem i jego duchowością obudziło w nas – ludziach zachodu – ducha kontemplacji. Ale nie musimy sięgać po doświadczenia innych religii, ponieważ mamy w tym względzie własne bogactwo – medytację chrześcijańską. Nie jest już ona ograniczona do życia mnichów i mniszek. Jest otwarta dla wszystkich ludzi.

Czym jest Medytacja Chrześcijańska?

Medytacja jest prostą praktyką duchową prowadzącą do samopoznania, a tym samym wiodącą do poznania Boga.

Jak mawiali Ojcowie Pustyni – jeśli chcesz poznać Boga, poznaj najpierw

samego siebie. Medytacja jest uniwersalną duchową tradycją mądrościową obecną we wszystkich wielkich tradycjach religijnych, także w chrześcijaństwie. Jest w nim skarbnica bogactw różnych form modlitwy, a wśród nich medytacja, która uczy nas trwać w ciszy i milczeniu i w ten sposób wprowadza w Bożą obecność. W chrześcijaństwie nazwano tę modlitwę oratio pura, czyli „czysta modlitwa” lub „modlitwa serca”.

Czy może być praktykowana przez każdego?

Nauczyciel medytacji jest wewnątrz każdego z nas. W naszej Wspólnocie (WCCM) uczymy medytacji: małe dzieci, młodzież, kobiety, mężczyźni, zestresowanych biznesmenów, kapłanów, ludzi zdrowych, chorych, a wśród nich tych z problemami emocjonalnymi i walczących z nałogami. Jedynie osobom cierpiącym na poważne choroby psychiczne doradzamy najpierw konsultację psychiatryczną i psychologiczną. Generalnie można powiedzieć, że medytacja promuje zdrowie psychiczne.

Na szczęście coraz częściej spostrzegamy człowieka holistycznie, a tym samym szukamy przyczyn zaburzeń i choroby a nie koncentrujemy się na objawach. Nikt poważnie myślący nie podważa dziś, że na naszą konstrukcję składa się zarówno wymiar psychiczny, fizyczny jak i duchowy. Duchowy wymiar – różny od religijnego, choć nie całkiem od niego oddzielony – jest częścią naszego zdrowia. Powinniśmy zaakceptować i zrozumieć ten wymiar lepiej, żeby móc uczynić medytację bardziej przystępną dla ludzi, którzy szukają równowagi i pełni.

To mnie przekonuje, chcę więc spróbować. Co powinnam zrobić?

Musisz znaleźć spokojne miejsce i czas, żeby móc się wyciszyć. Najlepszą porą na medytację jest wczesny rano i wczesny wieczór. Wyłącz telefon i postaraj się odgrodzić od wszystkich bodźców zakłócających ciszę. Usiądź wygodnie i pozostań w bezruchu. Plecy muszą być wyprostowane. Siedzenie

w pozycji wyprostowanej pomaga zwalczać senność i zachować czujność. Przymknij lekko oczy. Oddychaj miarowo i spokojnie. Pozwól aby odeszły wszelkie myśli i obrazy. Nie jest to łatwe, ponieważ nasze umysły przepełnione są wspomnieniami, fantazjami, planami i obawami. Aby pozwolić im odpłynąć powtarzaj piękną chrześcijańską mantrę Maranatha. W języku aramejskim, którym mówił Jezus, znaczy ona Przyjdź Panie. Wymawiaj tę najstarszą modlitwę chrześcijańską bezgłośnie, lecz wyraźnie w swoim sercu. Wsłuchaj się w nią uważnie, ale czyni z niej centrum swojej medytacji. Mantra

ma być pomocna dla ciebie w skupieniu. Z pewnością będą cię rozpraszały różne myśli, nie martw się tym i nie zniechęcaj. Za każdym razem powracaj do swojej mantry, starając się odmawiać ją dzieląc na cztery sylaby ma-ra-natha. John Main nauczał, że aby rozwijać swoje życie duchowe trzeba medytować dwa razy dziennie, rano i wieczorem, po 30 minut. Ja zachęcam, żeby rozpocząć od 20 minut, stopniowo wydłużając czas. Niektórzy twierdzą, że są tak zajęci, że nie mają czasu na medytację, ale jest odwrotnie – medytując

zyskujesz więcej czasu na inne rzeczy. Pewien mój znajomy czołowy finansista z Singapuru powiedział mi kiedyś, że nie dałby rady uporać się ogromem zawodowych wyzwań, gdyby nie medytował.

Co jest najbardziej leczącym czynnikiem w medytacji? Wyciszenie, powtarzanie mantry, a może zatrzymanie ciała w bezruchu?

Nie należy medytacji chrześcijańskiej dzielić tak na części. Milczenie, czy powtarzanie mantry, nie jest jedynie techniką.

Kiedy człowiek otwiera się na wymiar duchowy, medytacja staje się dyscypliną. Różnica między techniką a dyscypliną widoczna jest w tym czy naszym zachowaniem kieruje ego, czy nie. Dyscyplina jest wierną praktyką poprzez którą przekraczamy nasze ego. Oczywiście ego jest nam bardzo potrzebne – dzięki niemu konstruujemy naszą wiedzę i obecność w rzeczywistości. Ale ego jest czymś, co należy przekraczać. Ostatecznie przekraczamy je, kiedy uczymy się poznawać sercem.

Technika jest nastawiona na wymierny sukces, natomiast dyscyplina w sferze praktyki duchowej nie ma na celu spektakularnych osiągnięć. Dlatego w wypadku medytacji chrześcijańskiej mówimy nie tylko o korzyściach, ale przede wszystkim o owocach.

Więc kiedy twoje ego mówi - nie mam dziś czasu medytować, są ważniejsze rzeczy do zrobienia, albo – tracę czas na tę medytację, bo nie mogę się skupić – nie słuchaj go, po prostu siądź i medytuj. Nasze ego pozostanie z nami do końca życia, ale dzięki medytacji coraz bardziej będzie się stawać naszym sługą, a nie panem. To bardzo ważne, bo im zdrowsze nasze ego, tym my jesteśmy zdrowsi.

Medytacja przynosi nam też wielki dar – dar łez, kiedy konfrontujemy się z tym co trudne a co do tej pory odcinaliśmy od siebie.

Czy może się zdarzyć, że w tej medytacyjnej ciszy przyjdą do nas myśli i wspomnienia o rzeczach trudnych, które na co dzień staramy się zagłuszać pracą, obowiązkami lub rozrywką?

Codziennosc wnoszą do naszego życia ogrom stresów i wyzwań. Nadmiar problemów czasami wręcz nas przygniata, a prostota medytacji przynosi nam uczucie ulgi i wzmocnienie sił. Niektórzy wręcz mówią, że kiedy zaczynają medytować, czują się jakby wrócili do domu. Jednak zaczynając medytować odkrywamy, że chociaż jest to bardzo proste, nie jest bardzo łatwe. Rozpraszają nas setki myśli a to może powodować zniechęcenie. W tym momencie wiele osób rezygnuje, bo nic przyjemnego w odkryciu, że z natury swojej jesteśmy rozproszeni.

Dlatego tak ważną rolę w medytacji ma grupa, z którą możemy wspólnie medytować. Nasz umysł jest jak twardy dysk, przechowujemy w nim nie tylko pamięć dobrych i radosnych wydarzeń, ale też tych, które nas zraniły. Jeśli nosimy w sobie takie, których nie zdołaliśmy zasymilować, wówczas w trakcie medytacji mogą pojawić się rozproszenia natury emocjonalnej np. uczucie narastającej irytacji, albo nawet gniewu. Może też pojawić się dojmujący smutek lub uczucie przygnębienia. Mogą powrócić konkretne obrazy trudnych chwil.

Jest to moment, w którym trzeba stawić czoła przeszłości z głęboką wiarą, że poprzez medytację chrześcijańską dokonuje się proces leczenia także na tym poziomie naszej świadomości. To nam pomoże zaakceptować chwilowe trudności emocjonalne. Duchowa przyjaźń z członkami wspólnoty medytującej może być w tych chwilach ważnym wsparciem. Medytacja jest podróżą w pojedynkę, ale nie jesteśmy w niej samotni, bo prowadzi nas ona do lepszych i zdrowszych relacji międzyludzkich.

Wierzę, że modlitwa serca jest najgłębszą terapią, bo dociera do samego sedna naszej istoty. Pamiętamy przecież, że Ojcowie Pustyni – wielcy duchowi nauczyciele, byli też wspaniałymi psychologami. Wspominali o różnych mrokach naszej psychiki, które ujawniają się w trakcie medytacji. Jest to jednak niezbędne w procesie uzdrawiania, czyli zintegrowania całego naszego doświadczenia w całość. Abba Antoni powiedział „... miłość precz wypędza bojaźń.”

Może się jednak okazać, że ujawnione w trakcie medytacji trudne emocje i raniąca przeszłość są na tyle bolesne, że warto skorzystać z pomocy psychoterapeuty. Ponieważ z czasem będą pojawiać się nowe problemy życiowe i nowe wyzwania, to ten proces oczyszczania i integrowania będzie trwał całe życie. Dzięki medytacji będzie w nas rosło zrozumienie, że droga do uporania się z problemami nie wiedzie poprzez osądzenie i obarczenie winą innych, ale przez przebaczenie i zrozumienie siły przebaczenia.

Jeśli człowiek trzyma się swojej miary, nie zazna niepokoju.
Abba Pojmen

Czy między medytacją a psychoterapią są jakieś podobieństwa?

Medytacja ma swój wymiar psychologiczny, prowadzi do uzdrowienia ale nie należy jej utożsamiać z psychoterapią. Pierwsi chrześcijanie mówili o Jezusie jako o najlepszym lekarzu. Przecież ciągle zadawał pytania- Czego i kogo szukasz? Te podstawowe kwestie pozwalają nam zyskać samoświadomość. A jak mawiali Ojcowie Pustyni – ważniejsze jest posiąść wiedzę o samym sobie, niż czynić cuda.

Z kolei psychoterapia bazuje na myślach, słowach i wyobrażeniach, jest ona nastawiona na intensywną autoanalizę. Medytacja Chrześcijańska dąży do uspokojenia umysłu i poprzez skupienie na mantrze oczyszczaniem go z myśli, obrazów i słów. Nie wykluczają się one wzajem, wielu terapeutów docenia wartość medytacji i zaleca ją często pacjentom. Powiedziałbym, że psychoterapia to tymczasowy środek zaradczy, a medytacja to duchowa podróż życia w kierunku poznania siebie, wyjścia poza własne ego i poznania swojego prawdziwego Ja, aż jesteśmy w końcu zdolni podążać w nieskończony ocean miłości Boga. I nawet jeśli tę podróż przerwiesz na jakiś czas, a zdarza nam wszystkim i często, zawsze możesz ją rozpocząć od nowa.

Dlaczego ważne jest żeby mantrę wypowiadać w rytm spokojnego oddechu?

Zwrócenie uwagi na oddech jest dobrą metodą na wydostanie się z kręgu tego, co produkuje nasz niespokojny umysł. Wdech jest przyjmowanie daru życia. John Main powtarzał, że medytacja jest czymś tak naturalnym dla ducha jak oddech dla ciała.

Wspomniał Ojciec o ważnej roli grupy wspólnie medytujących.

Nie jest łatwo utrzymać codzienną praktykę medytacyjną, dlatego uczestniczenie w grupie, która spotyka się raz w tygodniu pomaga wytrwać w dyscyplinie. Medytacja jest oczywiście najważniejszym zadaniem spotykającej się grupy, ale możliwość podzielenia się swoimi refleksjami, przeżyciami czy wątpliwościami z tym, którzy dzielą z nami doświadczenie medytacji, jest również bardzo ważna.

Można zacząć medytować samemu czy potrzeba na początku jakiegoś nauczyciela?

Można zacząć samemu, ale jeśli nadarzy się sposobność skorzystania z rad nauczyciela, warto z tego skorzystać. Kiedy zaczynałem medytować, doświadczyłem niewielkiego, ale miłego przeżycia, które wprawiło mnie w stan samozadowolenia. Na szczęście miałem mądrego nauczyciela w osobie ojca Johna Maina i kiedy opowiedziałem mu o tym spojrział na mnie na tyle wymownie, że zdusił w zarodku próbę mojego ego, aby uprzedmiotwić doświadczenie medytacji. Mądry nauczyciel może być bardzo pomocny dla tych, którzy stawiają pierwsze kroki w medytacyjnej podróży. Rolę takiego przewodnika z powodzeniem mogą pełnić bardziej zaawansowani w medytacji członkowie naszej Wspólnoty.

John Main powiedział, że jeśli medytujemy przez kilka tygodni zauważamy zmiany w sobie, jeśli medytujemy dłużej, wówczas inni dostrzegają, że się zmieniamy. Co to znaczy?

Badania medyczne potwierdzają bezdyskusyjne korzyści z medytacji wymiarze zarówno psychologicznym jak i fizycznym, dzięki którym możemy być spokojniejsi i lepiej się czuć. Natomiast duchowe owoce medytacji, a więc miłość, radość, cierpliwość, uprzejmość, opanowanie czy łagodność wpływają na nasze relacje z ludźmi, czyniąc je bardziej harmonijnymi. Znam osoby doświadczające kryzysów małżeńskich, które wspólnie medytując odnalazły do siebie drogę, znam uzależnionych, którzy podejmując medytację zdecydowali się na terapię odwykową, znam też kapłanów przeżywających impas swego powołania, którzy odnaleźli ponownie sens swojego kapłaństwa dzięki praktyce medytacji.

Z niepokojem obserwuję świat biznesu, to jaki system wartości on propaguje. Na szczęście spotykam coraz więcej ludzi biznesu, dla których działalność zawodowa nie stoi w sprzeczności z rozwojem duchowym, lecz jest z nim nierozzerwalnie związana. Również w świecie medycznym zaczyna być dostrzegane znaczenie duchowości, zauważono, że medytacja w korzystny sposób zmienia fizjologiczne parametry człowieka.

Kolejne miejsca, gdzie coraz więcej docenia się wartość medytacji, to szkoły, szpitale i więzienia. W wielu krajach Europy, w Azji i Australii powstaje coraz więcej wspólnot medytujących.

Czy może się tak zdarzyć, że pod wpływem medytacji ujawnią się na tyle trudne emocje, że w efekcie osoba medytująca stanie się trudniejsza we współżyciu dla innych?

Gdyby tak było, ucząc medytacji, popełniłbym największy błąd w życiu. Pewna kobieta powiedziała mi kiedyś, że gdy rozpoczęła medytację po pewnym czasie stała się impulsywna i łatwo wpadała w gniew. Okazało się, że w dzieciństwie była wiecznie zmuszana do tłumienia złości i nie wolno jej było okazywać gniewu. Medytacja odblokowała w niej te stłumienia i doświadczenia latami uczucia zostały uwolnione. Ból i dyskomfort jaki w tym momencie odczuwała działał jak katharsis, dzięki czemu mogła się wreszcie oczyścić ze stłumionych emocji i zintegrować swój cień, a tym samym zacząć żyć tu i teraz w harmonii z samym sobą. Medytacja uwalnia nas od resentmentów, gniewu i lęków z przeszłości a tym samym uwalnia nas od strachu o przyszłość.

Kto najbardziej potrzebuje medytacji?

Ci, którzy nie medytują. Wszyscy potrzebujemy jej tak samo. Tak jak wszyscy potrzebujemy oddechu. Każdy z nas jest wezwany do głębi i prostoty, każdy jest wezwany do pełni modlitwy. Tyle, że każdy z nas ma swój własny czas, kiedy poczuje to wezwanie do zmiany optyki swego życia, dzięki czemu przestajemy żyć przeszłością i obawami o przyszłość a skupiamy się na chwili obecnej.

Niedawno ukazało się w Polsce książka "Medytacja chrześcijańska w szkołach". Dlaczego warto uczyć dzieci medytacji?

Bo to najlepsze, co możemy zrobić dla przyszłości świata – zainicjować głębszą formację duchową dzieci. One dzisiaj potrzebują tego szczególnie, ponieważ są poddawane olbrzymiej sile komercji, która chce je przerobić w bezwolnych konsumentów. Dzieci są zagubione i bezbronne wobec takiej agresji i siły ogłupiających przekazów mass mediów. Na

szczęście z natury są skłonne do medytacji, bo ich mózg do piątego roku życia jest zdominowany przez fale alfa. Uczenie dzieci medytacji, jako codziennej umiejętności życiowej zmniejsza ryzyko chorób psychicznych w dorosłym życiu.

Większość sesji medytacyjnych w WCCM prowadzą osoby świeckie a nie księża. . .

Kontemplacja nie jest przywilejem garstki wybranych. Połowę komitetu WCCM stanowią kobiety. Przyszłość Kościoła wiąże się ze zwiększoną rolą laikatu i kontemplacji.

Obłudnik to taki, który
uczy bliźniego rzeczy,
do których sam nie dorósł.
Abba Pojmen

Nie przykładaj serca do tego,
co ci serca nie nasyci.
Abba Pojmen

Czy Medytacja Chrześcijańska wpływa na nasz stosunek do środowiska naturalnego?

Pogłębia w nas świadomość, że jesteśmy istotami pozostającymi w nierzerwalnej relacji ze światem przyrody. Umysławia nam, że nasze poczucie izolacji od niego jest zgubną iluzją. Nie możemy bezmyślnie wykorzystywać lub niszczyć tego, z czym pozostajemy w głębokiej współzależności. To tak jakbyśmy niszczyli samych siebie. Medytacja ukazuje nam, że u podłoża tego wzajemnego powiązania leży miłość.

Wiele lat temu przyjeżdżając do Polski spotkał się Ojciec z niewielką grupą medytujących. Dzisiaj grupy WCCM rozsiadane są po całej Polsce i co roku odbywają się wielkie rekolekcje medytacyjne Meditatio, na które przyjeżdża coraz

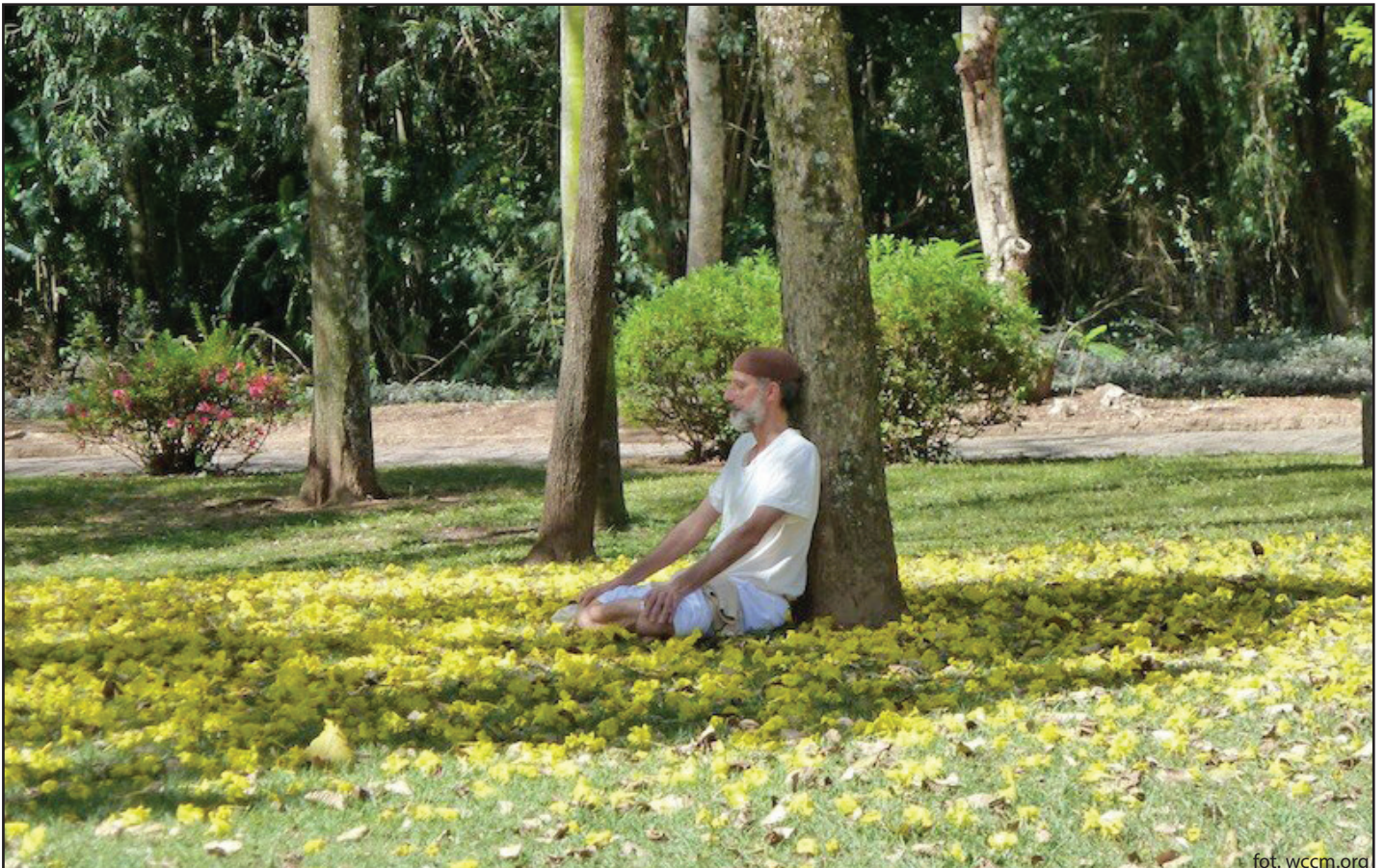
więcej osób praktykujących medytację chrześcijańską, ale są one otwarte dla wszystkich chcących zapoznać się z tradycją i praktyką Medytacji Chrześcijańskiej. Jak Ojciec postrzega Polskę i Polaków?

Jeśli chcesz poznać Boga,
poznaj najpierw samego siebie.
Abba Ewagriusz z Pontu

Polska to specyficzny kraj, niespodziewanie dla siebie się w nim zakochałem. Dzisiaj religijność nie jest w nim tak jednolita jak przed laty. Są w Polsce tradycjoniści niechętni wszystkiemu, co nowe, są rozzarowani, którzy odeszli z Kościoła, są też tacy, którzy odnaleźli się w duchowości Wschodu. Są wreszcie chrześcijanie w pełni świadomi, że Kościół musi się rozwijać, a więc otworzyć na aktywność laikatu i stać się bardziej kontemplacyjny. Dostrzegam w Polsce potencjał, dzięki któremu możliwa jest duchowa praca, która przyniesie owoce nam wszystkim.

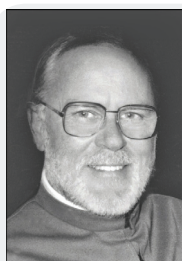
LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951) studiował literaturę angielską w Oksfordzie, pracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do zakonu benedyktynów w opactwie Ealing w Londynie. Nowicjat odbył pod kierunkiem ojca Johna Maina OSB. Wraz z ojcem Johnem Mainem OSB w 1977 roku założył klasztor benedyktyński w Montrealu, który zainspirował jeden z nurtów odnowy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim. Obecnie ruch ten skupia setki grup medytujących chrześcijan w ponad stu krajach. W lipcu 2009 rząd kanadyjski nadał o. Freemanowi Order Kanady za jego pracę „jako duchowego przewodnika i dyrektora WCCM, orędownika pokoju, dialogu międzyreligijnego i wzajemnego porozumienia.”

MAJA JASZEWSKA dziennikarka, pedagog, animatorka kultury. W latach 2002-2011 redaktorka miesięcznika ekumenicznego społecznego Jednota. Publikowała m.in. w „Zwierciadle”, „Tygodniku Powszechnym”, „W drodze”, „Polityce”, „Twoim Stylu”, „Sensie”, „Wysokich Obcasach”. Autorka książki „W co wierzę”, w przygotowaniu wywiady z dr. Zenonem Waldemarem Dudkiem „Psychologia mitów greckich”.



fot. wccm.org

Z DOŚWIADCZEŃ MEDYTACJI



OJCIEC JOHN MAIN (1926-1982) - studiował prawo w Dublinie, w czasie wojny służył w armii, był dziennikarzem, pracował w Brytyjskim Ministerstwie Spraw Zagranicznych na Malajach. Tam poznał hinduskiego mnicha, który nauczył go praktyki medytacji. Mając 33 lata wstąpił do zakonu benedyktynów w Londynie. W pismach św. Jana Kasjana odkrył metodę medytacji, którą ten poznał u Ojców Pustyni i rozpowszechnił na zachodzie Europy. Main nazwał ją **Medytacją Chrześcijańską**. W 1977 założył klasztor benedyktyński w Montrealu, który zainspirował jeden z ruchów odnowy kontemplacyjnej w Kościele zachodnim.

„W dużej mierze obecne zainteresowanie życiem duchowym ma podłoże psychologiczne. Ludzie interesują się tym, w jakim stopniu modlitwa lub medytacja może nauczyć ich czegoś o nich samych. Raczej postrzegają wszystko pod kątem osobistego rozwoju, rozumienia siebie itd. Jednak to frapujące przyglądanie się sobie może mieć dla duchowej ścieżki skutki katastrofalne. Istnieje ogromne niebezpieczeństwo, że gdy będziemy medytować i osiągniemy lepsze poznanie siebie, będziemy chcieli za tym pójść. Szybko jednak odkrywamy, że schodzimy ze ścieżki medytacji prowadzącej do nieograniczonej wiedzy i mądrości. Zdamy sobie sprawę, że utknęliśmy w ograniczonej wiedzy samooddzielenia. Istnieje tutaj ogromne niebezpieczeństwo bycia urzeczonym sobą samym, tym, co dzieje się w naszym umyśle. Możemy w ten sposób zapomnieć, że trwamy na drodze prowadzącej do tajemnicy Boga. Jezus mówi: Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie.

Medytacja w całej swej prostocie prowadzi do osiągnięcia tego doniosłego doświadczenia chrześcijańskiego, jakim jest doświadczenie modlitwy Ducha w naszym sercu. To doświadczenie wydaje owoce – dary Ducha. Pierwszym odkryciem, otwierającym drogę do tych darów, staje się nierzadko odkrycie naszej nieskończonej zdolności kochania i bycia kochanym. Nie jesteśmy w stanie wytworzyć czy przewidzieć tego doświadczenia. Owoce Ducha są nam dane w doświadczeniu Ducha Jezusa, wlewającego w nasze serce miłość samego Boga i wzywającego nas do realizacji pełni naszej osoby w spotkaniu z Jezusem: „Poznacie ich po ich owocach.” (Mt 7, 16).

Każdy, kto wytrwale podąża drogą medytacji, odkrywa, że jego życie ulega stopniowej przemianie, choć w czasie medytacji może odnosić wrażenie, że nic się nie dzieje. Siła medytacji jest ogromna. Po pewnym czasie pod jej wpływem emocje, które chcesz stłumić, strach któremu nie chcesz stawić czoła, winy do których nie chcesz się przyznać, tracą swe panowanie i znikają niczym spalone w ogniu Bożej miłości. Bardzo często nie będziesz nawet wiedział jak to się stało, ale pewnego dnia zauważysz, że te złe uczucia odeszły i to na zawsze.



MJR URSZULA WOJCIECHOWSKA – BUDZIKUR psycholog, psychoterapeuta, zastępca dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie, jest koordynatorką WCCM do wprowadzania Medytacji Chrześcijańskiej w polskich więzieniach.

„Od 2009 roku w Areszcie Śledczym w Częstochowie oraz podlegającym mu Oddziale Zewnętrznym w Wąsosz Górnym więźniowie mogą praktykować medytację chrześcijańską. Robią to dobrowolnie, nie mając z tego formalnych korzyści. Praktyka medytacji nie wpływa bowiem na częstotliwość widzeń czy przepustek. Nie jest również gwarancją na wcześniejsze zwolnienie. Osadzeni, którzy medytują dłuższy czas stają się bardziej krytyczni wobec swojego zachowania a jednocześnie spokojniejsi, bardziej opanowani i empatyczni. Nie sprawiają problemów wychowawczych. Odczuwają mniejszą potrzebę wspomaganiania się lekami nasennymi czy antydepresyjnymi. Zdarza się, że rezygnują z palenia papierosów. Chętniej czytają. Część z nich dostrzega poprawę swoich relacji z bliskimi. Ofertę medytacji chrześcijańskiej wprowadziły także inne jednostki penitencjarne, m.in. w Raciborzu, Cieszynie, Poznaniu i Grudziądzu.”



JIM GREEN psycholog, terapeuta, autor książek z dziedziny psychologicznej samopomocy. Od 1999 roku należy do Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Do Medytacji Chrześcijańskiej trafił poprzez studiowanie filozofii buddyzmu i myśli Thomasa Mertona.

„Medytacja Chrześcijańska jest praktyką duchową, która – podobnie do tych spotykanych w innych wielkich religiach – proponuje nam drogę w kierunku zdrowia psychicznego, dobrostanu i poczucia pełni. Można zaryzykować stwierdzenie, że wszystkie stany umysłu i zachowania, które charakteryzujemy w psychiatrii jako „zaburzenia umysłowe” biorą swój początek w wypartych lękach. Lęk powoduje poczucie zagubienia i dezorientację. Wszyscy posiadamy takie obszary ego, nad którymi władzę sprawuje lęk. Tam schowany jest nasz wstyd, poczucie winy, ból i niepewność, które skrzętnie skrywamy przed wszystkimi, bojąc się, że nie znajdą one zrozumienia i akceptacji. Aby się uleczyć, musimy wejść w kontakt z naszymi lękami i zranieniami. Medytacja stwarza szansę na całkowitą akceptację siebie, na stawianie czoła słabościom i zranieniom. Dzięki medytacji przestajemy być więźniami naszych kompulsywnych zachowań, rozpaczy i lęków. Nie jest ona jednak żadną magiczną różdżką, za dotknięciem której cierpienie i ból znika z naszego życia. Ofiaruje nam za to inne podejście do trudnych chwil i ciężkich wyzwań. Dzięki medytacji uczymy się obserwować je bez konieczności odcinania się od nich. Medytacja przynosi powolne (i często bolesne) uzdrowienie naszej duszy i ciała. Przynosząc ulgę lub usuwając symptomy konkretnego schorzenia pomaga równocześnie poznać i zrozumieć siebie, zintegrować własną osobowość a to właśnie jest istotą uzdrowienia.”



SHANIDA NATARAJA doktor University College London. Autorka książki „The Blissful Brain”.

„Osoby, które regularnie medytują często mówią, że obserwują w sobie następujące zmiany:

- wzrost sił witalnych: Mniejsza potrzeba snu i brak konieczności drzemki w ciągu dnia. Zwiększona produktywność, kreatywność i sprawność fizyczna.
- wzrost samoakceptacji i stopniowy zanik tendencji do samo obwiniania, często połączone ze zwiększoną akceptacją innych nawet w ich ekscentrycznych zachowaniach, co wpływa na polepszenie relacji międzypersonalnych.
- zwiększona umiejętność wyrażania emocji, zarówno pozytywnych (zadowolenie, miłość) jak i negatywnych (gniew i smutek).
- rzadsze wybuchy irytacji i niecierpliwości. Większa świadomość emocji i panowanie nad nimi.
- pogłębianie się poczucia tożsamości.
- lepsza ocena tego, co i kto ma na nasze życie wpływ pozytywny a co negatywny.
- wzrasta zdolność trafnej oceny i szybszego podejmowania właściwej decyzji.

Korzyści jeśli chodzi o funkcjonowanie mózgu:

- Poprawa skupienia
- Lepszy dostęp do myślenia prawopółkulowego
- Optymalizacja funkcjonowania mózgu

Korzyści dla zdrowia psychicznego:

- Obniża niepokój
- Zmniejsza neurotyczność
- Przynosi poprawę w depresji

Korzyści psychologiczne:

- Poprawia strategię radzenia sobie
- Zwalcza nałogi
- Kultywuje akceptację i współczucie”



SEAN HAGA generalny radca prawny w Departamencie Prawnym międzynarodowego Funduszu Walutowego, członek Rady Doradczej WCCM.

„Zacząłem medytować, bo chciałem nadać mojemu życiu, skoncentrowanemu na pracy i rodzinie, wyraźniejszy aspekt duchowy. Po pewnym czasie odkryłem, że również w mojej aktywności zawodowej widoczne są znaczące korzyści płynące z medytacji. Przede wszystkim dotyczyły one lepszego radzenia sobie z codziennym zalewem rutynowych czynności. I nie chodzi mi tutaj

tylko o ogrom spraw, które trzeba załatwić każdego dnia, ale również o tempo w jakim muszą być one wykonane. Chaos jest wpisany w kołowrót licznych zobowiązań zawodowych. Jednym z celów medytacji jest kultywowanie ducha uważności, czyli tego, aby „odłożyć” myśli na bok i starać się skupić na bieżącej czynności. Odkryłem, że po porannej medytacji, 30 minutowej koncentracji na słowie, mogę przenieść ten stan skupienia i uważności do mojego biura i starać się koncentrować na tym, co robię w danej chwili, zamiast bez końca martwić się o cztery czy pięć kolejnych zadań czekających w kolejce na wykonanie w najbliższym czasie. Drugim obszarem, który jest źródłem potencjalnych konfliktów w mojej pracy są interakcje z pracownikami. Gdy jesteś na kierowniczym stanowisku i zarządzasz zespołem, musisz uwolnić się od pokusy robienia wszystkiego samemu i pozwolić pracownikom samodzielnie wykonać zadania. Kiedy zostałem Generalnym Konsultantem, zdałem sobie sprawę, że powodem, dla którego byłem bezpośrednio zaangażowany w każdy projekt była moja odpowiedzialność za jakość wykonanej przez mój zespół pracy. Bez wątplenia jest to wielka odpowiedzialność, ale uświadomiłem sobie także, że wiele z moich zawodowych ambicji wynikało z mojego ego, chcącego zagarnąć sukces całego zespołu. Jedną z korzyści medytacji jest to, że pomaga ona uczyć się mniejszego skupiania na sobie a bycia znacznie bardziej wrażliwym na otoczenie. Dzięki temu pojawia się w relacjach więcej zrozumienia i wzajemnego słuchania się. Moje doświadczenie potwierdza, że szczerze relacje między kierownictwem a pracownikami stanowią najważniejszy element zarządzania. Wreszcie ostatni punkt, być może z pewnych względów najważniejszy dla mnie, dotyczy trudnej i stresującej części mojej pracy, to znaczy odpowiedzialnego podejmowania decyzji. Zadanie to często jest trudne, ponieważ zazwyczaj dysponuję niepełnymi danymi w zakresie tematu, co do którego muszę podjąć decyzję. To wymaga umiejętności wyjątkowo trzeźwej oceny sytuacji. W moim przekonaniu dobra ocena sytuacji opiera się na sztuce widzenia rzeczywistości, taką jaką ona jest naprawdę, a nie taką jaką chcielibyśmy, żeby była. A to wymaga wypracowania umiejętności patrzenia na sprawy z pewnego dystansu, jakby „oderwania” się od nich i nie ulegania emocjom. Medytacja pozwala mi osiągnąć taki zdrowy dystans a tym samym podejmować ważne decyzje jeszcze bardziej świadomie. Widzę to jako najważniejszą korzyść, jaką praktyka medytacji wnosi w moje życie zawodowe.”

Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

Wybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie na krześle, stołku lub poduszce medytacyjnej. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Oddychaj naturalnie i spokojnie. Pozostań w stanie koncentracji i relaksu. Powoli, wewnątrz, zacznij powtarzać proste słowo modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

MARANATHA*

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji. Gdy pojawią się rozproszenia lub spostrzeżesz „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.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej www.wccm.pl

Medytacja tworzy wspólnotę. Odkąd John Main założył w 1975 roku Centrum Medytacji Chrześcijańskiej, na całym świecie rozrasta się społeczność osób medytujących.

Osoby te spotykają się na cotygodniowych spotkaniach w grupach.

Obecność na spotkaniu grupy stanowi wsparcie i zachętę do kontynuowania codziennej praktyki medytacji. Grupy spotykają się w domach, budynkach parafialnych, więzieniach, firmach, wspólnotach, a nawet ministerstwach.

Spotkanie rozpoczyna się krótkim czytaniem o medytacji, najczęściej wybranym z konferencji Johna Maina. Medytacja trwa pół godziny, a po medytacji przewidziany jest czas na dyskusję.

Grupy są ze swej istoty ekumeniczne i otwarte na wszystkie osoby szczerze poszukujące doświadczenia modlitwy w ciszy.



*The World Community for Christian Meditation, St. Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX
England, UK, www.wccm.org*