

Laurence Freeman OSB

Do mnichów opactwa Gethsemani, 1992

wccm **konferencje**



1. dlaczego tutaj jesteśmy?

Chciałbym opowiedzieć o monastycznej tradycji modlitwy doskonałej, o medytacji chrześcijańskiej.

Rozpocznę modlitwą św. Pawła, która zawiera w sobie najgłębszą teologię modlitwy. Słowa św. Pawła bardzo pięknie wyrażają tę teologię w modlitwie skierowanej w szczególności do wspólnoty:

Dlatego zginam kolana moje przed Ojcem, od którego bierze nazwę wszelki ród na niebie i na ziemi, aby według bogactwa swej chwały sprawił w was przez Ducha swego, by potężnie wzmocnił się wewnętrzny człowiek. Niech Chrystus zamieszka przez wiarę w waszych sercach; abyście w miłości zakorzenieni i ugruntowani, wraz ze wszystkimi świętymi zdołali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość, i poznać miłość Chrystusa, przewyższającą wszelką wiedzę, abyście zostali napełnieni całą Pełnią Boga. (Ef 3, 14-19)

DLaczego tutaj się znaleźliśmy? Jeżeli chcemy żyć nawróceniem, to musimy codziennie powracać do tego prostego pytania. Jeden z Ojców Pustyni zapytany: „Kim jest mnich?“, odpowiedział: „Mnich, to ktoś, kto codziennie zadaje sobie pytanie, kim jest mnich“. Jesteśmy tutaj wszyscy, ponieważ mamy do wykonania pracę zadaną przez Boga - musimy pozwolić, aby ta praca została w nas wykonana. To jest - jak mówi św. Bernard - interes interesów, interes podstawowy, dzieło zasadnicze.

Sprawą chrześcijanina, nie mniej niż mnicha, jest stworzenie się na samo centrum naszego bycia, na źródło; nie tylko częściowo, ale totalnie; nie jedynie na jakiś czas, lecz permanentnie. Celem życia mnicha jest osiągnięcie stanu modlitwy nieustannej, niezmaconej uwagi. Osiągnięcie nienaruszonej otwartości na modlitwę Jezusa w naszych sercach - jej proste zjednoczenie z naszą modlitwą. Stan niezmaconej modlitwy jest celem naszego życia, nie tylko jako mnichów, ale szerzej, jako chrześcijan i jako dzieci Bożych.

Wezwanie do modlitwy nieustannej jest dzisiaj równie ważne, jak było w IV wieku w Egipcie. Pewne znaczenia bez wątpienia zmieniają się i sposób ich postrzegania jest nowy. Jednak istota, jaką jest modlitwa, jej asceza, a także prostota, muszą pozostać niezienne; inaczej nie będziemy częścią tradycji.

Św. Benedykt bardzo dobrze wiedział, że wezwanie do modlitwy kontemplacyjnej, nieustannej, nie jest wezwaniem abstrakcyjnym. Reguła benedyktyńska nie jest rozprawą naukową o duchowości, czy teologii modlitwy. Dotyczy ona możliwie jak najszybszego i jak najmniej bolesnego dochodzenia do stanu modlitwy nieustannej - do przełomu. Św. Benedykt, podobnie jak Budda, zdaje sobie sprawę, że dochodzimy do tego stanu nie poprzez skrajności, ale drogą środka i rzeczywiście drogą miłości. Sądzę, że to z tego powodu Reguła św. Benedykta jest tak pełna szczegółów dotyczących codziennego życia i opisów codziennych trudności w porzuceniu naszej woli. Porzucanie własnej woli, zaparcie się siebie, przekraczanie ja, przechodzenie ponad zamknięciem w zranieniach, strachu, fantazjach, próżności, gniewie, zazdrości jest pierwszym i istotnie wielokrotnie powtarzającym się, krokiem ku modlitwie nieustannej, naucza nas św. Benedykt. Celem Reguły dotyczącej całego życia chrześcijanina, jest wznieść się ponad emocjonalne kajdany izolacji i więzienia, do stanu zjednoczenia, symbolizowanego poprzez miłość, którą się nawzajem obdarzamy i rzeczywiście realizujemy w stosunku do siebie.

Benedykt z całą pewnością widzi klasztor, jako warsztat dla tego najbardziej ludzkiego z interesów, jakim jest modlitwa. Nic nie powinno stać ponad miłością Jezusa i modlitwą, ponieważ w naszych sercach są one tym pierwszym krokiem w zapieraniu się siebie: „Ktokolwiek chce być moim uczniem niech się zaprze samego siebie“. Zarówno Ewangelia, Reguła, jak i cała nasza tradycja mówią bardzo jasno, że

jeśli postrzegamy wezwanie do nieustannej modlitwy, jako istotę naszego powołania, nie możemy nigdy stracić z oczu tego pierwszego kroku – zaparcia się siebie.

Zawsze też powinniśmy uważać się za początkujących, nigdy za ekspertów. Nie pragnij być nazywanym świętym, dopóki nim nie jesteś. Nie możemy myśleć o sobie, jako o ekspertach, a być może i o innych nie powinniśmy tak sądzić. Pierwszy krok jest zawsze tym, do którego mamy powracać.

Dlatego szczególnie w życiu monastycznym, ale i w każdym innym życiu modlitewnym, element powtarzania, rytm, cykl tego, co nieustannie powraca na nowo, jest tak silny. Koło modlitwy, toczy się,

i toczy, i toczy, nie bezcelowo i nie bezwiednie. Tak jak stale obracające się koło porusza samochód czy powóz, tak rytm powtarzania prowadzi nas naprzód.

Nieustanna modlitwa oznacza nieustanną pracę i nieustanną zachętę. Przypuszczam, że to, iż daje nam ona zachętę, jakiej potrzebujemy, aby być stale rześkim w naszym powołaniu, świadomym podejmowania ciągle tego samego kroku, jest psychologicznym dynamizmem wspólnoty. Nie sądzę, by podjęcie tej podróży w pełni, na serio i z radością, lecz bez zachęty było w ludzkich możliwościach. Być może jedna osoba na milion mogłaby tego dokonać. Kiedy jesteśmy zjednoczeni, słyszymy wezwanie do nieustannej modlitwy, która przenosi nas ponad nasze ego, jesteśmy otwarci na zachętę, mądrość tradycji oraz miłość i wzajemne wsparcie.

2. John Main w opactwie Gethsemani, 1976

Nieustanna W 1976 r. John Main¹, mój ówczesny nauczyciel i mistrz nowicjatu, a także przyjaciel i przewodnik duchowy, przybył do opactwa w Gethsemani i w tym właśnie pokoju wygłosił trzy konferencje. W pierwszej opowiedział historię o tym, jak zaczął medytować. W drugiej mówił o teologii medytacji leżącej u podstaw tradycji Kasjana i Ojców Pustyni w chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej. Trzecia konferencja była dyskusją z tutejszą wspólnotą. Po powrocie do opactwa w Ealing w Londynie o. John otrzymał zapis tych konferencji, który wspólnie przeczytaliśmy. Wtedy dopiero co zainicjowaliśmy powstanie niewielkiej wspólnoty medytacyjnej w Ealing, toteż zasugerowałem mu, że ten zapis byłby dla jej członków bardzo pomocną

broszurą. Wydrukowaliśmy więc te konferencje znane odtąd jako Konferencje z Gethsemani. Nadal jest to jeden z bestsellerów Johna Maina.

Podczas pobytu w tym miejscu o. John udał się na pewien czas do pustelni Mertona². Myślę, że kiedy tam był, dostąpił głębokiego wglądu. W liście z pustelni napisał do swojego przyjaciela, że odprawił właśnie najbardziej owocną w miłość mszę w swoim życiu. Działo się to, kiedy o. John był akurat w trakcie podejmowania decyzji o tym, by na zaproszenie arcybiskupa pojechać do Montrealu i założyć tam niewielką wspólnotę kontemplatywną. Zadzwonił do arcybiskupa i poinformował go o przyjęciu zaproszenia. Zmienił też bilet powrotny, aby móc wracać przez Montreal.

¹ **John Main OSB** (1926 – 1982) urodził się w Irlandii. Ukończył prawo w Dublinie, pod koniec wojny służył w armii, był dziennikarzem, pracował w Brytyjskim Ministerstwie Spraw Zagranicznych na Malajach jako tłumacz języka chińskiego. Podczas pobytu na Malajach poznał hinduskiego mnicha, który nauczył go praktyki medytacji. Mając 33 lata wstąpił do benedyktynów w Londynie. W tradycji Ojców Pustyni odkrył praktykę medytacji, przekazaną Zachodowi przez Jana Kasjana. Od tego czasu poświęcił się całkowicie nauczaniu medytacji chrześcijańskiej. Podkreślał, że kontemplacja nie jest zarezerwowana dla wąskiego grona wybranych, lecz każdy jest wybrany, aby nią podążał. [przyp. red.]

Osiemnaście miesięcy, a może dwa lata, po tych zdarzeniach, jako młody mnich zaraz po moich pierwszych ślubach zakonnych, pojechałem wraz z o. Johnem, aby założyć niewielki ośrodek modlitewny w Montrealu. Ojciec John zmarł pięć lat później, pod koniec 1982 r. Wspólnota medytacyjna była ciągle bardzo mała i raczej krucha, zapuściła jednak bardzo głębokie korzenie. Były to korzenie modlitwy i były to korzenie, które zaczęły się rozrastać. Rozrastają się one do tej pory i to w takim stopniu, że możemy spokojnie powiedzieć, iż wspólnota chrześcijańskich medytatorów ogarnęła cały świat. Medytatorzy spotykają się co tydzień w małych grupkach medytacyjnych. Spotykają się w parafiach, wspólnotach, domach, miejscach pracy, szkołach i uniwersytetach. Zbierają się wspólnie na krótkiej nauce, około półgodzinnej medytacji w ciszy i na czas wspólnego dzielenia, wzajemnego wspierania. Historia, której część stanowi Getsemani, jest historią ekspansji tradycji monastycznej na cały Kościół.

Moim zdaniem ta ekspansja przypomina o jednym z najdonioślejszych stwierdzeń II Soboru Watykańskiego - wszyscy należący do Boga, wszyscy wierzący w Chrystusa są wezwani do pełni ich chrześcijańskiego doświadczenia; wezwanie do świętości jest uniwersalne. Jest to w tym samym stopniu prawda głęboko duchowa. Św. Piotr nazywa nas „wybranym plemieniem, królewskim kapłaństwem, narodem świętym, ludem [Bogu] na własność przeznaczonym” (1P 2,9). Listy św. Pawła, które opisują to doświadczenie zamieszkania w nas Chrystusa są przecież listami adresowanymi do bardzo zwykłych ludzi wczesnego Kościoła chrześcijańskiego.

Obecnie możemy dostrzec w Kościele dwa potężne ruchy. Jeden to otwarcie się na ubogich, iden-

tyfikowanie się Kościoła z potrzebującymi, uciśnionymi; przyczynianie się do pokoju i sprawiedliwości. Drugi jest komplementarny do pierwszego – jest to kontemplacyjne przebudzenie się Kościoła, kontemplacyjne zagłębienie się w poszukiwania modlitwy głębszej, odnowa o ogromnej sile. Oba ruchy w Kościele to oczywiście przejawy tego samego ducha i odradzenia się Chrystusowego Kościoła. Kiedy widzimy kobiety i mężczyzn poważnie i bardzo głęboko jednoczących się w życiu kontemplacyjnym, daje nam to nowe spojrzenie na Kościół. Kościół jako zaczyn i jako sól, jako służba ludziom, nie zaś jako cesarska moc.

Około rok temu o. Bede Griffiths³ napisał wstęp do zbioru prac Johna Maina podkreślając, że według jego doświadczenia o. John Main był najlepszym duchowym przewodnikiem w dzisiejszym Kościele. Wytłumaczył, co miał przez to na myśli, wskazując na dwie bardzo istotne dla współczesnego Kościoła kwestie obecne w zapisach czy przemysłeniach Johna Maina. Pierwszą kwestią jest odnowa Kościoła poprzez odnowę kontemplacyjną na każdym szczeblu. Drugą myśl, że doświadczenie kontemplacji tworzy i buduje wspólnotę chrześcijan.

Wielu z was jest zaznajomionych ze sposobem medytacji kształtującym wspólnotę medytujących chrześcijan, jakiego uczył o. John Main. Pozwólcie mi jednak teraz pokrótce to przypomnieć. W istocie jest to styl bezwzględnej prostoty, zaczerpnięty oczywiście z nauki Kasjana, zawartej w jego X Rozmowie⁴ Kasjan mówi o ogromnych przeszkodach w postaci rozproszeń i egoizmu, które pojawiają się na drodze doskonałej modlitwy. Poleca więc tę cudownie prostą i starożytną tradycję

² **Thomas Merton OCSO (1915-1968)** został ochrzczony w kościele anglikańskim. Mając 24 lata, po otrzymaniu stopnia magistra literatury angielskiej, został nauczycielem języka angielskiego i reporterem gazet *New York Times* i *New Herold Tribune*. Kiedy był jeszcze na studiach słuchał wykładów na temat filozofii św. Tomasza i Dunska Szkota. W owym czasie zaprzyjaźnił się także z *Brahmacharim*, mnichem hinduskim, który pomógł mu zobaczyć jak wiele duchowych bogactw posiada chrześcijaństwo. W 1938 roku Merton przyjął chrzest warunkowy w Kościele katolickim. Zimą 1941 roku wstąpił do zakonu trapistów w *Gethsemani*, w amerykańskim stanie Kentucky. Przez trzy ostatnie lata życia Merton mieszkał w pustelni położonej niedaleko klasztoru, z którym związane było całe jego zakonne życie. Mając 53 lata, na kilkanaście tygodni przed śmiercią, wyjechał on do Tajlandii na zjazd przełożonych katolickich zakonów kontemplacyjnych. Zginął w Bangkoku, 10 grudnia 1968 roku, porażony prądem niesprawnie działającego wentylatora. [przyp. red.]

³ **Bede Griffiths OSB (1906-1993)** urodził się w Anglii, studiował na Oxfordzie. Po 20 latach pobytu w klasztorze wyjechał do Indii, by tam odnaleźć, jak mówił, „drugą połowę” swojej duszy. Poszukiwał Boga w wielkich tradycjach religijnych Wschodu. Był prawdziwym guru, przyjmował tych, którzy poszukują, i tych, którzy błądzą. Indyjskim katolikom mówił o hinduistycznej tradycji, a Europejczykom i Amerykanom opisywał bogactwo chrześcijaństwa w orientalnym wydaniu. [przyp. red.]

wyboru pojedynczego wersu lub słowa i powtarzania go bezustannie w swoim sercu przez cały czas medytacji. Powiada, że mnich nieustannie rozważając to słowo w swoim sercu całkiem prosto wchodzi w ubóstwo ducha, wyrażone przez Jezusa w pierwszym z błogosławieństw. Zostawia za sobą wszelki zbytek myśli i wyobrażeń. Przechodzi ponad wyobrażeniami Boga do Jego czystej obecności w sercu. Przechodzi ponad swoją modlitwą do modlitwy Chrystusa. John Main najpierw uczył się tej metody medytacji na Wschodzie. Kiedy odkrył i rozpoznał ją ponownie w swej własnej tradycji monastycznej rozpoczął jej nauczanie. Uświadamiał, że z powodu swojej prostoty, medytacja to droga modlitwy odpowiednia dla wszystkich ludzi.

Jego nauczanie czyni to jeszcze bardziej prostym, kiedy mówi: „Aby medytować usiąć nieruchomo, ciało i umysł muszą być jednakowo nieporuszone. Przymknij oczy i cicho, wewnątrz, w bezruchu, bez poruszania ustami czy językiem, cicho, powtarzaj swoje słowo, modlitewną frazę.” W we współczesnym języku nazywamy tę frazę mantrą. Kasjan używa łacińskiego słowa formuła.

Mantra, jaką poleca John Main to aramejski zwrot *Maranatha*, pierwsza i najbardziej starożytna z chrześcijańskich modlitw. Radzi wypowiadać słowo powoli, wyraźnie recytować je w sercu i umyśle, słuchać jego brzmienia, do czasu, kiedy to słowo poprowadzi cię ponad rozproszenia umysłu do cisy serca. Prowadzi ponad *ego*-centryczne modlitwy, gdzie tak wiele jest ja, do modlitwy Chrystusa. Jest to praktyczna i zwyczajna dyscyplina modlitwy, która stanowi podstawę jej teorii i teologii. Jednak to proste i praktyczne doświadczenie modlitwy wzbogaca nasze doświadczenie Boga i lekturę Pisma Świętego, życie wspólnotowe oraz wspólną liturgię.

Możemy zakończyć jedynie wnioskiem, jaki płynie ze słów Listu do Efezjan, który koncentruje nas wokół znaczenia i sensu podróży modlitwy:

Proszę w nich, aby bóg Pana naszego, Jezusa Chrystusa, Ojciec chwały, dał wam ducha mądrości i objawienia w głębszym poznaniu Jego samego. Niech da wam światłe oczy serca, byście wiedzieli, czym jest nadzieja, do której On wzywa, czym bogactwo chwały Jego dziedzictwa wśród świętych i czym przeogromna Jego moc względem nas wierzących – na podstawie działania Jego potęgi i siły. (Ef 1, 17-19)

3. przebudzanie się modlitwy

Z Ewangelii św. Mateusza:

Czuwajcie więc, bo nie wiecie, w którym dniu Pan wasz przyjdzie. A to rozumiejcie: Gdyby gospodarz wiedział, o jakiej porze nocy nadejdzie złodziej, na pewno by czuwał i nie pozwoliłby włamać się do swego domu. Dlatego i wy bądźcie gotowi, bo o godzinie, której się nie domyślacie, Syn człowieczy przyjdzie. (Mt 24, 42-44)

Przebudzanie się w Kościele modlitwy kontemplacyjnej stanowi część tajemnicy Kościoła naszych czasów. Uświadamia nam ono, że Duch Święty, któ-

ry jest naszą bezpośrednią ścieżką do Królestwa, zamieszkuje serce i duszę każdego z nas. Każdy z nas jest świątynią Ducha Świętego. Medytacja to utracona struna współczesnego chrześcijaństwa. W szczególności Kościół zachodni utracił ten kontemplacyjny wymiar. Już od około XVII w. modlitwa w Kościele zachodnim ograniczała się tak naprawdę do modlitwy myślniej. W postępującym tempie odchodzono od modlitwy kontemplacyjnej. Kościół zachodni ze specyficzną zachodnią tendencją do działania raczej, aniżeli kontemplacji, stał się wielkim kościołem misyjnym. W Kościele wschodnim utrata modlitwy kontemplacyjnej była mniej wy-

rażna. W przeciwieństwie do Wschodu, gdzie punkt centralny duchowości w jej aspekcie biblijnym, leży w Przeistoczeniu i Zmartwychwstaniu, na Zachodzie możemy obserwować duchowość skoncentrowaną głównie wokół Ukrzyżowania Chrystusa. Oczywiście to, do czego zmierzamy to osiągnięcie równowagi i optymalnej harmonii, tej wielkiej harmonii, jaką jest przecież bycie chrześcijaninem. To przebudzenie się i odzyskiwanie wymiaru kontemplacyjnego przywraca nam dziś utraconą równowagę i integralność.

W tradycji monastycznej, głównie na Zachodzie, gdzie jakby ponownie zabrzmiała ta zagubiona struna Thomas Merton jest jednym z tych wielkich budzących nas do owego wymiaru kontemplacyjnego, zaś o. John Main naucza, jak mamy w praktyce doń dążyć. Dlatego właśnie tak ważne jest by pamiętać, że w tradycji chrześcijańskiej nie jest to nowa „technika”. Medytacyjną naturę chrześcijanina uwiarygodnia nasza własna tradycja monastyczna. Nie jest to techniczne novum, ani nie jest to import ze Wschodu. Aby się o tym przekonać, wystarczy zajrzeć do nauk Kasjana.

W Rozmowie IX Kasjan swoje wielkie nauczanie o modlitwie rozpoczyna od Abby Izaaka. Opisuje spektrum modlitwy. Mówi o różnych formach modlitwy – błagalnej, wstawienniczej, dziękczynnej itd. podążając za listą modlitw wskazaną przez św. Pawła. Widzi on jednak w całym tym spektrum pewien zasadniczy kierunek. Otóż wszystkie rodzaje modlitwy koncentrują się w tak zwanej przez niego „modlitwie doskonałej”. Modlitwie, która przenosi nas ponad jakiegokolwiek wyobrażenia Boga.

Św. Grzegorz z Nyssy mówi, że każde pojęcie Boga to bożek. Nawet św. Tomasz z Akwinu stwierdza, że Bóg nie jest czymś, co można by pomyśleć. Ponadto czytamy w *Obłoku niewiedzy*: „Nie możemy Go poznać poprzez wiedzę, ale poprzez miłość”. Nie ma nic dziwnego w tradycji chrześcijańskiej, kiedy twierdzi, że modlitwa przenosi nas ostatecznie po-

nad sferę myśli - ponieważ Bóg, który jest celem i kresem modlitwy, jest Sobą właśnie ponad myślami, wyobrażeniami czy pojęciami.

Kiedy zaczynamy myśleć o medytacji, pomocnym będzie przedstawienie całego spektrum modlitwy. Zamiast o spektrum możemy myśleć o modlitwie, jak o wielkim kole. Liczne szprychy w kole to różne rodzaje modlitwy, jakie tylko znacie i praktykujecie – od różańca do Eucharystii, od liturgii godzin do lektury Pisma, czy modlitwy błagalnej albo wstawienniczej. Każdy rodzaj modlitwy może stanowić jedną z takich szprych. Zewnętrzna obręcz koła jest jak nasze życie, jej krawędź ma kontakt z ziemią, koło kręci się i prowadzi nas naprzód. Jednak wszystkie szprychy są połączone ze sobą - stykają się w środku koła, w jego centrum. A w centrum koła jest bezruch. Obręcz porusza się, ale sam środek - centrum - jest nieruchomy. W kole modlitwy tym centralnym miejscem jest modlitwa samego Jezusa.

Podstawą teologii modlitwy chrześcijańskiej jest to, że nasza podróż modlitewna prowadzi nas ponad naszą własną egocentryczną modlitwę do modlitwy Jezusa w Nim samym. „Już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” i „Nie wiemy jak się modlić, ale Duch modli się w nas”.

Możemy powiedzieć, że medytacja chrześcijańska kształtuje punkt styku pomiędzy wszystkimi szprychami koła i jego centrum - modlitwą Jezusa. Zarówno w medytacji, jak i w modlitwie doskonałej jesteśmy prowadzeni ponad myśli i ostatecznie ponad nasze ego do tego co jest i zawsze było ostatnim krokiem, wynikającym z łaski, a nie naszych starań, prowadzącym nas od samych siebie do Chrystusa. Kasjan pokazuje jasno, że modlitwa doskonała jest związana z innymi rodzajami modlitwy. Jeśli chcecie uczynić medytację integralną częścią waszego życia duchowego, nie powinniście zaniedbywać jakiegokolwiek innej, podjętej i uważanej przez was za potrzebną wam modlitwę.

⁴ Jan Kasjan (ok. 360 – 435) wieku ok. 20 lat udał się wraz ze swym przyjacielem Germanusem do Palestyny i został mnichem w jednym z klasztorów w Betlejem. Po dwóch latach udał się do Egiptu, gdzie wśród mnichów spędził ok. 10 lat. Przyczynił się do kształtowania się monastycyzmu zachodniego. Na jego naukach w znacznym stopniu oparta jest Reguła św. Benedykta. Jan Kasjan, *Rozmowy o modlitwie: rozmowy IX i X z abba Izaakiem (Collationes Patrum)*, tłumaczył ks. A. Nocoń, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2003. [przyp. red.]

4. rozproszony umysł

Kasjan w Rozmowie X schodzi z obłoków na ziemię. Poprzez praktyczne definicje wskazuje, jak radzić sobie z rozproszonym umysłem. Ktoś kiedyś porównał umysł do drzewa pełnego na nim małp, które skaczą z gałęzi na gałąź krzycząc i trajkocząc między sobą. Wszyscy wiemy, że tuż pod powierzchnią naszej świadomości kłębią się w umyśle ogromne rozproszenia.

Dla Ojców Pustyni stan rozproszenia był niemal tożsamy z grzechem pierwotnym. Byli oni przerażeni, że pomimo tego, iż udali się na pustynię - porzucili wszystko, praktykowali ascezę i surowość - nie osiągnęli oświecenia. Uświadommy sobie, jak bardzo byli przerażeni swymi rozproszeniami. Stąd też doniosłe pytanie Kasjana w Rozmowie X: Jak możemy przejść ponad umysłem wędrującym, rozproszonym, kapryśnym? Jak mamy przejść ponad wyobrażeniami i myślami, które nieustannie przebiegają pod powierzchnią naszej świadomości?

W tym miejscu Kasjan wskazuje na tradycję mantry w chrześcijaństwie nazywając ją „formułą” lub krótkim wezwaniem. Mówi, że ta wypróbowana i sprawdzona tradycja (podkreślając jej moc prawną pochodzącą z czasów apostoelskich) jest praktyką, prowadzącą umysł od stanu rozproszenia do bezruchu. „Weźcie pojedyncze wezwanie” - zalecając - „Boże wejrzyj ku wspomóżeniu memu”, i „powtarzajcie je nieustannie”. Naucza dalej: „Niech tej własnej formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem, porzuci zbytek wszelkich innych myśli.”

Oczywiście prawdą jest, że możemy tę bardzo prostą metodę, prowadzącą ponad rozproszeniami do głębokiej świadomości, napotkać i w innych religiach. Jednak tu, w sercu duchowej tradycji chrześcijańskiej, znajdujemy ją wyrażoną w terminach biblijnych, terminach teologii chrześcijańskiej. Powtarzanie prostego wezwania prowadzi nas

do ubóstwa ducha, wyrzeczenia się wszelkich myśli, wyobrażeń i ostatecznie wszelkiej zmysłowości ego. Z ubóstwa ducha prowadzi nas do królestwa niebieskiego, modlitwy Chrystusa, która jest w nas. Owo ubóstwo ducha jest kluczową ideą teologiczną i biblijną, jaką posługuje się Kasjan, kiedy opisuje modlitwę kontemplacyjną mantrą, jako jako modlitwę doskonałą.

Medytacja jest ścieżką. To dyscyplina, nie technika. Technika, to coś, czego używamy w celu uzyskania oczekiwanego przez ego rezultatu i dzięki czemu możemy kontrolować cały proces. W dyscyplinie przekraczamy *ego*. Dyscypliny nie praktykujemy w celu osiągnięcia upragnionego efektu, ale aby zaprzecić się siebie i przejść od *ego* do *prawdziwego ja*. Nikt nie może ocalić siebie, jeżeli siebie nie straci, mówi Jezus.

Medytacja, kiedy jest praktykowana jako dyscyplina nie polega na opanowaniu teorii, czy techniki. Techniki, jeśli w ten sposób myślelibyśmy o modlitwie, mamy tu niewiele – jest to powtarzanie w sercu pojedynczego zwrotu. Potrzeba bardzo prostej, praktycznej umiejętności – powtarzania mantry w rytm oddechu, tak jak np. w modlitwie Jezusowej. Modlitwa Jezusowa jest oczywistą mantrą Kościoła prawosławnego.

Kiedy wybieriecie pojedyncze słowo, być może pomocnym będzie wypowiedzanie go w rytm oddechu – w ciszy, na wdechu i wydechu. Pozwólcie mantrze odpoczywać w ciszy, biorąc wdech i wydech. Zasadniczo jednak znajdziecie swój własny sposób jej wypowiedzania.

W tej tradycji w zasadzie koncentrujemy się na mantrze - słowie, słuchając jej brzmienia, a mniej skupiając się na tym, co się wydarza w nas czy też na śledzeniu oddechu.

5. moc mantry

Kasjan mówi o wielkiej zmianie, która urzeczywistnia się dzięki temu sposobowi modlitwy. Staje się ona częścią całego naszego stylu życia, nie tylko sposobem modlitwy, lecz sposobem życia. Pownownego przeniesienia naszej uwagi na ducha lub na nasze prawdziwe ja, poza granice ego.

Zasadniczo działaniem mantry jest doprowadzenie do spokoju umysłu, zatrzymania nieustannego potoku myśli wokół nas samych. To jest proste działanie wszystkich ascetycznych praktyk – aby zabrać nas poza samoświadomość, egocentryzm, skupienie na sobie. Odbywa się to łagodnie, nie ma tutaj zmuszania lub przemocy. Jeżeli użyjemy siły lub przemocy, to oznacza, że posługujemy się używaną techniką. Technika jest czymś poddanym kontroli ego. Ale jak ego może przekroczyć ego? Właśnie droga modlitwy, którą podążamy, aby wyjść poza ego, musi być sama w sobie łagodnym sposobem pozbawionym ego. Sposobem, który pozwala wyzbyć się kontroli, jednocześnie zobowiązując nas do dyscypliny. W konsekwencji staje się ona codziennym podążaniem ścieżką duchową. I myślę, że wkrótce zacznie uczyć nas niektórych cech duchowości w nowy i świeży sposób.

Duchowe jest to, czego nie można zmierzyć. Możemy mierzyć większość rzeczy, które robimy. Możemy mierzyć wydajność produkcji w fabryce. Możemy zmierzyć nasze postępy w nauce języka. Możemy obliczyć wyniki diety odchudzającej. Możemy nawet do pewnego stopnia zmierzyć nasze praktyki religijne - mówimy tutaj o bystrych obserwatorach, którzy wyliczają, ile razy chodzą do kościoła. Lecz to, co ze swej natury jest duchowe nie może być zmierzone. „Duch jest jak wiatr”, mówi do nas Jezus. Pochodzi niewiadomo skąd, i zmierza nie wiedzieć dokąd. Widzimy jego skutki. Widzimy wiatr poruszający korony drzew, ale nie możemy zmierzyć skąd pochodzi, ani dokąd zmierza. Tak też nie możemy zmierzyć naszego postępu w modlitwie.

Jego owoce będziemy dostrzegać przede wszystkim w naszym codziennym życiu. Żyjąc we wspólnocie można je zobaczyć szczególnie w naszych relacjach z innymi. Jednym z najczęstszych owoców tego typu modlitwy jest, jak sądzę, świadomość, zwykle ku wielkiemu zdziwieniu wielu, że stają się oni coraz bardziej tolerancyjni, bardziej cierpliwi, bardziej współczujący, mniej oceniający innych, mniej rozdrażnieni, mniej wyizolowani. Po prostu dlatego, że poprzez działanie mantry „odczepiamy” się od haczyków ego, od jego korzeni. To dlatego „Obłok niewiedzy”, krótki średniowieczny traktat o mantrze napisany w tym samym duchu co pisma Kasjana, nazywa tę modlitwę modlitwą czasu działania. Mówi również, że poprzez to działanie docieramy do samych korzeni grzechu. „Obłok” idzie nawet tak daleko, aby powiedzieć, że mantra jest bardziej skuteczna niż wszystkie inne pokuty, ponieważ prowadzi ona do samego źródła grzechu, do naszego ego.

Kasjan mówi o mantrze, jako stałym znaku, na którym umysł może się skoncentrować, aby dojść do bezruchu. „Obłok niewiedzy” przyrównuje mantrę, do strzały, dzięki której przebijamy się przez obłok niewiedzy. W tradycji indyjskiej mantra jest opisana jako łuk, który strzela własnymi strzałami w serce Boga. John Main przyrównuje mantrę jako sygnał radaru który, nakierowuje samolot do lądowania poprzez gęste mgły. Nawet jeśli nie wiesz dokąd zmierzasz, a podążasz za sygnałem radaru, wiesz, że sprowadzi cię na ziemię.

Dlaczego mantra powinna być nieustannie wypowiedziana w czasie medytacji? Zarówno u Kasjana, jak i w „Obłoku niewiedzy” można znaleźć przekonanie, że ciągle powtarzanie mantry jest bardzo ważne. Kasjan mówi: mów mantrę cokolwiek się wydarzy, powracaj do niej. W Rozmowie X przeprowadza nas poprzez wspianą listę możliwych przeżyć, nastrojów i uczuć, których możemy doświadczać

podczas modlitwy, poprzez cykle duszy, nastroje, i nasze temperamenty. Pod koniec każdego opisu powtarza: wypowiadaj swe słowo, kontynuuj powtarzanie mantry: „powtarzaj je w dobrobycie i w przeciwnościach losu”. Myślę, że jeśli uda nam się pojąć cel mantry, powodem ciągłego jej powtarzania nie jest jedynie doprowadzenie nas do wyciszenia, wprowadzenie w stan euforii lub dobrego samopoczucia, ale dotarcie do najgłębszych korzeni naszego ego i ostatecznie doprowadzenie nas poprzez łaskę i w czasie przez Boga wybranym ponad mocno ograniczony świat ego, poza jego orbitę, wokół której zazwyczaj się kręcimy.

Być może, zdarzy się tak, że przestaniemy wypowiadać mantrę, kiedy jesteśmy skierowani ku czystszej ciszy, czystszej prostocie. Jest jednak bardzo ważne, aby zachować w interpretacji tego faktu dużą ostrożność. Celem mantry jest nie tylko poprowadzenie nas ku wewnętrznej ciszy, ale *wyprowadzenie* nas poza ego, poza wszelkie poczucie „ja”. Dlatego bardzo prosty sposób opisania tego mógłby być następujący: „Mów twoje słowo do czasu, kiedy nie będziesz w stanie już go wypowiadać.” Nie my jednak wybieramy czas, kiedy to się stanie. Kiedy zdasz sobie sprawę, że przerwałeś powtarzanie, wtedy po prostu zacznij od początku. Kiedy medytujemy i jesteśmy wprowadzeni w stan ciszy, wtedy może-

my już nie odczuwać żadnych zakłóceń lub bardzo niewiele z nich. Czujemy się bardzo wyciszeni i wtedy właśnie mówimy sobie: „Jestem cichy. Nie muszę już mówić mantry”. Problem tkwi w tym, że w momencie, kiedy powiemy, że jesteśmy wyciszeni, łamiemy ciszę. Myśli: „Ja jestem cichy” są znakiem, że nie w pełni staliśmy się prostymi, całkowicie prostymi. Wciąż oddajemy się samorefleksji. I tutaj znajduje się radykalna prostota nauczania Kasjana, kiedy twierdzi, że należy mówić mantrę w czasach niedoli i w czasach prosperity. Czystość modlitwy zależy od radykalnej prostoty, radykalnego odrzucenia fałszywej tożsamości naszego ego.

Kasjan ostrzega przed dwoma wielkimi zagrożeniami w modlitwie: „sopor lethalis” letargicznym snem i „pax pernicioso” zgubnym spokojem – stanami swego rodzaju sennego, pobożnie skamieniałego uczucia, bez oznak pełnego czuwania. Mantra przeprowadza nas przez zagrożenie zasypiania. Kasjan mówi o formule - mantrze, jako o skupieniu wszystkiego, czym jesteśmy, doprowadzeniu tego do jedności, do koncentracji. Mówi, że to małe słowo, ogarnia wszystko, co może być pomyślane lub odczuwane. Nie ma w tym niczego w rodzaju odrzucania lub zaprzeczania jakiegokolwiek części nas samych. Jest natomiast istota naszej integracji i jednoczenia się naszego bytu.

6. czystość serca

Zacznijmy od tych słów Jezusa z Ewangelii Łśw. Mateusza:

W tym czasie uczniowie przystąpili do Jezusa z pytaniem: „Kto właściwie jest największy w królestwie niebieskim?” On przywołał dziecko, postawił je przed nimi i rzekł: „Zaprawdę, powiadam wam: Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego. Kto się więc uniży jak to dziecko, ten jest największy w królestwie niebieskim. Mt 18,1-4

Celem życia zakonnego według pierwszych Ojców Pustyni i Kościoła jest nieprzerwana modlitwa. Każda dyscyplina modlitwy, taka jak dyscyplina medytacji, dyscyplina mantry, jest drogą do tego celu. Oczywiście istnieje więcej niż jedna droga do tego celu.

W dyscyplinie czystej modlitwy formuła Kasjana, odrywa nas od kompulsywnego stanu rozproszenia, który jak wspomnieliśmy pierwsi Ojcowie uznali za podstawową grzeszność człowieka. Mantra pokonuje przymus rozproszenia, ponieważ uspokaja umysł, doprowadza do ciszy: „Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga.” (Ps 46,11). Koncentruje umysł, koncentruje całe nasze jestestwo wprowadzając nas do tej prostoty, szczerości serca, które są prawdziwą oznaką czystości serca.

Jednakże mantra, formuła, nie jest magiczną pigułką. To nie jest technika, to dyscyplina, która musi być zintegrowana wewnątrz całej duchowej świadomości. Oczywiście w Rozmowie X Kasjana ta metoda modlitwy sięga poza klasztorną praktykę *lectio divina*, w której czytamy Pismo Święte nie tylko racjonalnym i analitycznym umysłem, ale bardziej intuicyjnym i słuchającym sercem. Ogólną praktyką w *lectio divina* jest wybieranie do czytania krótkich fragmentów tekstu. Zamiast próbować przebrnąć przez 20 stron naraz, staramy się pozostawać przy jednej frazie lub kilku wersetach, stale je „przeżu-

wając”. Pierwsi ojcowi mawiali - rozmyślaj. Co więc może być bardziej naturalne niż przejście, jak zaleca Kasjan, na jeszcze prostszy etap modlitwy. Etap, w którym wybieramy jeden werset lub jedno słowo z Pisma Świętego i w trakcie modlitwy nieustannie przy nim pozostajemy.

Dla Kasjana, formuła lub mantra, która wyrasta z zanurzenia w Piśmie Świętym zakorzenia się w naszych sercach poprzez ciągłe jej używanie. Uważa, że przez ciągłe powtarzanie i obieg tego wersetu w sercu, zakorzenia się ona głęboko w naszej świadomości. Będziesz spać w nocy, powtarzając ten werset, będziesz budzić się rano, powtarzając go. Jest to modlitwa serca, które nigdy nie śpi. Ja śpię, ale moje serce czuwa. Modlitwa serca jest istotą czystej modlitwy. Łączy nas z istotą teologii chrześcijańskiej modlitwy, która jest celem chrześcijan stania się jednym - w ciele, umyśle i duchu - z modlitwą Chrystusa, który zamieszkuje serce człowieka.

Serce, które raz się obudziło, nigdy nie śpi. Drzwi Sraz otwarte nigdy się nie zamykają. Dzień Chrystusa raz zaświtał i nie ma końca. Według św. Pawła to modlitwa nieustanna, modlitwa bez przerwy jest celem zarówno mnicha, jak i chrześcijanina. Nie oznacza to, że mamy chodzić wokoło ciągle wypowiadając w głowie modlitwy. To stworzyłoby alternatywną rzeczywistość. Jeśli myślelibyśmy, że nieustanna modlitwa oznacza całodzienne modły zakończyłoby się to stanem psychicznej i duchowej izolacji. Nieustanna modlitwa z pewnością oznacza nieustanną modlitwę, modlitwę wieczną, ponadczasową modlitwę Jezusa Chrystusa. Jego uwielbione człowieczeństwo obudziło się na wieki na Ojca i czci Ojca w Duchu. Nasza nieustanna modlitwa jest naszym wejściem, związkiem, naszą integracją z Jego modlitwą, umożliwiając podróż z Tym, który wyszedł poza Siebie do Ojca, aby znaleźć Siebie w Ojcu jako Syn, ale potem wrócił do nas w Duchu, zabierając nas z Nim jakby na Jego powrót.

To jest teologia, której podstawą jest bardzo prosta praktyka czystej modlitwy zalecana przez Kasjana. To droga prostoty. Słowo „prosty” w języku łacińskim „simplex”, było terminem krawieckim, oznaczającym kawałek materiału, który został rozłożony. Prostym jest to, co można rozłożyć. Kiedy coś jest złożone, staje się skomplikowane. To jest esencja czystej modlitwy, która upraszcza nasz umysł i go otwiera. Gdy umysł odzwierciedla sam siebie, kiedy myślimy o sobie, stajemy się skomplikowani. Nie jesteśmy, jak dzieci.

Wielką umiejętnością dziecka jest prostota. Dziecko nie myśli o sobie. To, co jest tak cudowne i odświeżające w dzieciach, to brak ich samoświadomości. To, co jest tak orzeźwiające u ludzi świętych, to taki sam brak ich samoświadomości. Niedawno poznałem Matkę Teresę. Spotkaliśmy się z nią kilkakrotnie, co było wielkim przywilejem i ubogającym doświadczeniem, ponieważ jej umysł zaprzęta tylko jedna myśl - jej praca i nic nie staje temu na przeszkodzie. Posiada ona tę niesamowitą moc bycia uważną i obecną. Poświęca całkowitą uwagę temu, z kim przebywa niezależnie od tego, czy jest to ubogi, chory, siostra, czy odwiedzający. To jest właśnie ta umiejętność bycia jak dziecko, która jaśniej w tym szczególnym rodzaju jej świętości. Istnieje wiele rodzajów świętości, ale wspólną ich cechą wydaje się być umiejętność posiadania dziecięcej uwagi i prostoty, brak samoświadomości. Być może właśnie to wyjaśnia sens tradycyjnego powie-

rzania się Dzięciątka Jezus. Nie oznacza to, że Jezus jest małym, nieszkodliwym niemowlęciem. Dziecię Jezus - szczególnie w liturgii bożonarodzeniowej - uosabia istotę dziecięctwa ludzkiej kondycji. Ta droga prostoty jednak nie jest wcale łatwa.

Mantra nie jest magiczną pigułką. Bardziej przypomina strumień czystej wody, który oczyszcza wszystko, co obmywa, a najtwardszy kamień przenosi w dół. Gdy zaczynamy tę podróż do serca poprzez prostotę, wkrótce napotykamy na opór. Spotkamy wiele przeszkód. Dziś rano modliliśmy się o wytrwałość dla wszystkich podróżujących ścieżką kontemplacji. Wytrwałość wydaje się być wielkim wołaniem Nowego Testamentu. Zostań wierny, gotowy, zakorzeniony. Wytrwaj, nie zwracaj z drogi. Walter Hilton w XIV w. napisał książkę pod tytułem „*The Scale of Perfection*”. Opisuje w niej - raczej graficznie - rodzaj doświadczenia, który - jak przypuszczam - posiadają wszyscy, kiedy rozpoczynają tę bardziej wewnętrzną drogę modlitwy, kiedy poruszają się z umysłu do serca. To jest tak, jak wtedy, kiedy człowiek wraca do domu po ciężkiej pracy na polu. Gdy dociera do domu, odnajduje tam palący się ogień i gderliwą żonę, więc wybiega z domu tak szybko, jak tylko może. „Obłok niewiedzy” mówi o potrzebie wytrwałości w tej pracy. Jezus, oczywiście w wielu słowach zachęca nas do wytrwałości. Do tego abyśmy nie zwracali, abyśmy nie odrywali naszej ręki od pług. Świętym jest grzesznik, który się nie poddaje.

7. nowe podejście do grzechu i Boga

Działanie prostoty dość szybko daje bardzo głęboki i dość nieoczekiwany efekt. Wkrótce zaczyna się zmieniać nasz stosunek do grzechu. Zaczynamy odczuwać wewnętrzny opór do stawania się dzieckiem, stawania się prostszym. To zderzenie, jakie było między naszą podstawową prostotą i znanymi nam zawilościami. Zaczynamy dostrzegać, że grzech to nie tyle grzech, który musi zostać ukarany, ale przeszkoda, którą należy przekroczyć. Nie tyle łamanie zasad domagające się kary, ale blokada wewnątrz nas, która musi być wyczyszczona. Myślę, że zaczynamy odczytywać słowa Pisma Świętego, np. słowo „grzech” w innych kategoriach, w nowym znaczeniu. W Rozmowie X Kasjan mówi, że mnich, który zaczął się modlić w ten sposób, zaczyna czytać Pismo nowymi oczami, jakby był autorem tych słów. Zaczyna przewidywać sens i znaczenie. Zaczyna wybrzmiewać na tej samej częstotliwości, co Słowo Boże w Biblii. Innymi słowy, zaczynamy rozumieć poprzez doświadczenie. Nasze doświadczenie grzechu staje się bardzo realne, ale jak sądzę również bardziej skoncentrowane.

Na tym etapie prawdopodobnie bardziej skłonni jesteśmy winić diabła za sprawy mniejsze, zaś nasze ego za sprawy większe. Zaczynamy dostrzegać, że przeszkody w drodze do naszego dzieciństwa, prostoty są w rzeczywistości w zaskakujący sposób naszymi nauczycielami. Mają nam do przekazania realną i ważną wiedzę o nas samych. Zamiast stawać się tym, co musi zostać stłumione, skruszone, zignorowane lub czemu należy zaprzeczyć, te egoistyczne przeszkody w nas samych ukazują nam prawdę o nas. Św. Antoni Pustelnik pod koniec kuszenia i walki z diabłem, doszedł do zaskakującego wniosku, że nawet diabeł miał w sobie coś dobrego.

Przeszkody, których doświadczamy można opisać jako siedem grzechów głównych. Kasjan był pierwszym w tradycji chrześcijańskiej, który sformułował tę listę. Możemy ją uściślić dodając do niej: gniew,

drażliwość, mściwość, żądzę, samozaspokajanie - wykorzystywanie przyjemności w taki sposób, aby uciec od rzeczywistości, lenistwo - fizyczne, umysłowe i duchowe; zawiść wszelkiego rodzaju - materialną, psychiczną, i emocjonalną, dumę nawet tego rodzaju, która czai się w pokornej powierzchowności - dumę z własnej pokory, chciwość, kiedy chcemy zdobyć prawdopodobnie rzeczy niematerialne. W tym być może tkwi znaczenie spowiedzi, sakramentu pojednania: byśmy byli świadomi tych przeszkód, które w unikalnej formule, czy recepturze - zgodnej z własnym temperamentem - posiada każdy z nas. Przeszkody, które jesteśmy w stanie bardzo szybko rozpoznać i naznaczyć u innych, ale których u siebie zazwyczaj jasno nie widzimy lub które ignorujemy. A może niewiedza, nasz brak świadomości jest jedną z największych przeszkód.

Ten nowy sposób pojmowania grzechu jako tego, co nas blokuje, komplikuje i utrudnia nam dojście do prostoty, przerywa stan nieustannej modlitwy lub wejście w modlitwę Chrystusa, zaczyna również zmieniać nasze rozumienie Boga. Jeśli nasze rozumienie grzechu zaczyna się zmieniać, gdy widzimy, że grzech jest czymś, co nas blokuje raczej niż jest łamaniem zasad, co wstrzymuje nas od prawdziwego stanu dzieciństwa, wtedy zaczynamy dostrzegać, że Bóg nas nie karze. Myślę, że większość z nas otrzymała na początku swojego życia obraz Boga karzącego sędziego. Być może będziemy w stanie zmienić ten obraz intelektualnie i teologicznie, ale będzie on nadal bardzo silny emocjonalnie i psychicznie, kreując silny i niezdrowy strach. Sądzę jednak, że czysta modlitwa, wprowadzająca nas do samopoznania, prowadzi nas także do poznania Boga, a w konsekwencji do świadomości, że Bóg nas nie karze za nasze grzechy. Św. Augustyn powiedział, że każda nieuporządkowana dusza jest jej własną karą. Grzech zawiera własną karę; Bóg nie musi dolewać oliwy do ognia piekielnego.

8. trzy proste zasady

Są trzy proste zasady, które można by określić jako prowadzące nas na drodze medytacji, która zawsze jest drogą początku.

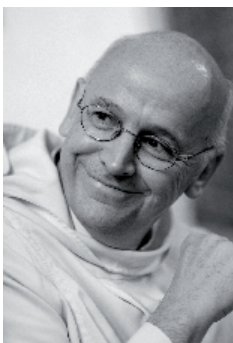
1 Pierwsza z nich to wyzbycie się potrzeb lub oczekiwań w stosunku do tego, co się wydarzy. Nawet jeśli nic się nie wydarzy, zignoruj to. Myślę, że w tym zawiera się prosty opis ubóstwa ducha – nie mieć potrzeb czy oczekiwań i pozwalać na wszystko, co może się zdarzyć.

2 Po drugie, nie można porównywać naszych doświadczeń z doświadczeniami innych, nawet jeśli byłiby to Św. Jan od Krzyża, Thomas Merton czy John Main lub osoba siedząca obok ciebie. Nie musimy porównywać naszych doświadczeń z nikim.

Możemy uczyć się od innych ludzi, ale nie ma wielkiej wartości to, aby porównywać doświadczenia. Każdy z nas ma niepowtarzalną tożsamość. Każdy z nas jest wezwany do wyjątkowego miejsca w Królestwie Bożym.

3 Na koniec, zasada trzecia to żyć medytacją, innymi słowy, nie rozdzielać okresów medytacji na poranne i wieczorne, nie oddzielać ich od naszego życia, ale dostrzec, że wzajemnie się one przeplatają, i że owoców medytacji należy szukać w codziennym życiu. Tak więc nie w czasie medytacji, ale w codzienności powinniśmy wypatrywać jej rezultatów. Całkiem prawdopodobne jest, że poprzez wspólną refleksję naprawdę dostrzeżemy, że zmiana ma miejsce.

Tłumaczenie: Zofia Bogocz (rozdziały 1-4) i Urszula Urban (rozdziały 5-8)



Laurence Freeman OSB

Ojciec Laurence Freeman urodził się w Londynie 17 lipca 1951 roku. Uczęszczał do szkoły benedyktyńskiej. Stopień magistra literatury angielskiej zdobył w New College w Oksfordzie. Pracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do klasztoru benedyktynów opactwa Ealing. Nowicjat odbył pod kierunkiem ojca Johna Maina OSB i wraz z nim zakładał pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej (The Christian Meditation Centre) w Londynie. Śluby monastyczne złożył w 1976 roku. Wraz z ojcem Johnem Mainem OSB w 1977 roku założył klasztor w Montrealu, który zainspirował jeden

z nurtów odnowy kontemplacyjnej w Kościele i szybko stał się duchowym centrum dla setek grup medytujących chrześcijan na całym świecie. Po śmierci Johna Maina OSB został przeorem tego klasztoru. W 1991 roku wrócił do Londynu i stał się członkiem benedyktyńskiej wspólnoty klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters należącym do Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Stąd też kieruje Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation - WCCM).

W lipcu 2009 rząd kanadyjski nadał o. Freemanowi Order Kanady (OC) za "Wkład jako duchowego przewodnika i dyrektora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, orędownika pokoju, dialogu międzyreligijnego i wzajemnego porozumienia."

W Polsce Wspólnota wspiera tworzenie się grup Medytacji Chrześcijańskiej, spotyka się podczas corocznych sesji Meditatio, Szkoły Medytacji i sesji w dialogu międzyreligijnym. Prowadzi stronę internetową www.wccm.pl

Ojciec Freeman jest autorem licznych książek poświęconych Medytacji. W Polsce ukazały się:

PRAKTYKA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ, Wydawnictwo Homini, Kraków 2004.

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA. TWOJA CODZIENNA PRAKTYKA, Wydawnictwo Homini, Kraków 2006. ŚWIATŁO WEWNĘTRZNE.

DROGA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ. Wydawnictwo Esprit, Kraków 2006. JEZUS-WEWNĘTRZNY NAUCZYCIEL Wydawnictwo Homini, Kraków 2007.

PIELGRZYMKĄ WEWNĘTRZNĄ. MEDYTACYJNA PODRÓŻ Wydawnictwo Homini, Kraków 2007.

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*