

JOHN MAIN OSB

MEDYTACJA  
CHRZEŚCIJAŃSKA

G Ł Ó D

G Ł Ę B I

S E R C A

PRZEŁOŻYŁ  
PIOTR DUCHER

WYDAWNICTWO WAM

Tytuł oryginału

The Hunger for Depth and Meaning

© by The World Community for Christian Meditation, 2007

© Wydawnictwo WAM, 2016

Wydanie drugie

Redakcja: Katarzyna Stokłosa

Projekt okładki: Anna Jędrusiak

Zdjęcie na okładce: shutterstock.com/Michal Bednarek

ISBN 978-83-277-1254-7

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

e.wydawnictwowam.pl

Druk: EKODRUK • Kraków

Pamięci  
mojej żony, Patricii,  
i z wdzięcznością  
wobec Laurence'a Freemana OSB,  
mojego przyjaciela,  
dzięki któremu poznałem  
nauczanie Johna Maina  
Peter Ng

## Spis treści

O książce	11
John Main i medytacja chrześcijańska	13
Przedmowa	17
Wstęp	21
<b>1 ISTOTA MEDYTACJI</b>	<b>29</b>
1.1 Pełnia istnienia	30
1.2 Pozostawianie <i>ego</i> za sobą	33
1.3 Odkrywanie potencjału	37
1.4 Sens ostateczny	40
1.5 Ekspansja istnienia	43
1.6 Powrót do centrum	45
<b>2 PRAKTYKA</b>	<b>49</b>
2.1 Jak medytować?	50
2.2 Podstawy medytacji	51
2.3 Kiedy medytować?	53
2.4 Rozproszenia	57
2.5 Przygotowanie do medytacji	60
<b>3 TEOLOGIA</b>	<b>63</b>
3.1 Teologia modlitwy	64
3.2 Tylko jedna modlitwa	66
3.3 Porzucając wszelkie koncepcje Boga	69
3.4 Zatracając się w Chrystusie	72
3.5 Tajemnicza obecność Boga w nas	74
3.6 Narodziny Chrystusa w sercu	76
3.7 Transformacja świadomości	79
3.8 Śmierć i zmartwychwstanie	82
<b>4 MANTRA</b>	<b>85</b>
4.1 Chwalebne ubóstwo mantry	86
4.2 Wybór mantry	89
4.3 Etapy powtarzania mantry	91
4.4 Recytowanie i „wybrzmiewanie” mantry	93
4.5 Wsłuchiwanie się w mantrę	96

---

4.6 Powtarzaj mantrę do czasu, gdy już nie będziesz jej powtarzać	98
4.7 Oddychanie i mantra	100
5 TRADYCJA	103
5.1 Co mówi tradycja?	104
5.2 Tradycja mantry	107
5.3 Czystość serca	111
5.4 Jan Kasjan	115
5.5 Mantra w modlitwie chrześcijańskiej	118
6 ŚCIEŻKA MEDITACJI	121
6.1 Starajcie się naprzód o królestwo	122
6.2 Przekraczanie „ja”	124
6.3 Jak wytrwać?	126
6.4 Medytacja jako sztuka	128
6.5 Bez oczekiwań	131
6.6 Zjawiska psychiczne	133
6.7 Trwanie w ciszy	135
6.8 Droga mantry	137
6.9 Ostateczny cel medytacji	139
7 OWOCE	141
7.1 Życie w chwili obecnej	142
7.2 Umiejętność bycia	144
7.3 Porzucanie pragnień	146
7.4 Nieprzywiązywanie się	149
7.5 Wolność ducha	152
7.6 Wolność	154
7.7 Wzrastanie w miłości	156
7.8 Zakorzenie w Bogu	159
7.9 Życie w harmonii	161
7.10 Dojrzałe relacje	163
7.11 Wspólnota chrześcijańska	166
7.12 Skupianie uwagi na drugim	170
7.13 Sens, znaczenie i cel	173
7.14 Stałość	175
7.15 Życie w pełni	177
7.16 System wartości zakorzeniony w Bogu	179

---

8 DROGA	183
8.1 Droga milczenia	184
8.2 Droga trwania w bezruchu	187
8.3 Droga prostoty	190
8.4 Droga dyscypliny	193
8.5 Droga zaangażowania	195
8.6 Droga utraty własnego „ja”	198
8.7 Droga wiary	200
8.8 Droga zaufania	204
8.9 Droga miłości	207
8.10 Droga mądrości	211
8.11 Droga oświecenia	215
8.12 Droga pokoju	218
8.13 Droga uważności	221
Bibliografia	225
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej	228
Adresy	230

## O książce

Książka zawiera sześćdziesiąt dziewięć tekstów wybranych z nauk wygłoszonych przez Johna Maina. Zostały one ułożone tematycznie w ośmiu rozdziałach. Stanowią jasny i wyczerpujący zarys materiału na temat modlitwy autorstwa jednego z mistrzów życia duchowego XX wieku. Nagrania, z których pochodzą wybrane artykuły, zostały wydane przez księgarnię Medio Media, związaną ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej.

Teksty zawarte w tej książce pokrywają się z oryginalnymi nagraniami słów Johna Maina zapisanymi na dziesięciu płytach CD, które zostały wydane w formie albumu pod tytułem: *Głód głębi i sensu (The Hunger for Depth and Meaning)*. Przystosowane do współczesnych czasów nauczanie Johna Maina na temat modlitwy kontemplacyjnej skierowane jest do wszystkich ludzi bez względu na wiek, zawód i status społeczny. Wychodzi ono naprzeciw ich duchowym zmaganiom związanym z usiłowaniami odnalezienia sensu życia.

Wielu wczesnochrześcijańskich mistrzów życia monastycznego, jak na przykład żyjący w IV w. Ewagriusz z Pontu, unikało rozwlekłego, abstrakcyjnego nauczania i wołało przekazywać nauki w formie krótkich i zwięzłych powiedzeń do zapamiętania lub rozmyślenia. John Main nauczał medytacji według tej wczesnochrześcijańskiej tradycji.

Książka może być zatem źródłem inspiracji i zachętą do codziennej medytacji, praktykowanej rano i wie-

czorem. Osoby praktykujące medytację mogą ją czytać krok po kroku, aby systematycznie przyswajać sobie rozległe, lecz jednocześnie idące w głąb rozumienie tradycji kontemplatywnej. Mogą ją również czytać selektywnie, wybierając jeden lub kilka fragmentów przed medytacją lub po jej zakończeniu. Powtórzenie kilku tematów było zamierzone, ponieważ w trakcie zdobywania wiedzy duchowej nie koncentrujemy się na ciągłym poznawaniu czegoś nowego, ale raczej na stałym zgłębianiu poznawanej prawdy.

Książka może być również z powodzeniem stosowana na spotkaniach grup medytacyjnych. Jako powszechną praktykę przyjęto rozpoczynanie cotygodniowych spotkań grup medytacyjnych od słuchania nauk Johna Maina, poprzedzających samą medytację. Po medytacji członkowie grupy często dzielą się swoimi refleksjami na temat nauczania oraz tego, jak oświeśla ono ich duchową ścieżkę, na której zdecydowali się trwać.



## John Main i medytacja chrześcijańska

John Main, irlandzki benedyktyn, był jednym z nauczycieli modlitwy, który wywarł szczególny wpływ na nasze czasy. Urodził się w Anglii w 1926 roku. Zmarł pięćdziesiąt sześć lat później w Kanadzie. Dla o. Bede Griffithsa, którego najbardziej znane książki zaczęły ukazywać się niedługo po śmierci o. Johna, był „najważniejszym przewodnikiem duchowym dzisiejszego Kościoła”.

Kiedy w młodości pracował jako dyplomata na Dalekim Wschodzie, John Main poznał Satyanandę, hinduskiego swamiego, który wprowadził go w praktykę medytacji. Nie odstępując nigdy od wiary chrześcijańskiej, John Main natychmiast rozpoznał wartość tej praktyki, która pogłębiła i ubogaciła inne znane mu formy modlitwy chrześcijańskiej. Dopiero po latach w pełni uświadomił sobie, jak bardzo cicha modlitwa serca pozostaje zakorzeniona w tradycji chrześcijańskiej. W nowym świetle ujrzał naukę Jezusa o modlitwie i z innym spojrzeniem przeczytał spisane przez Jana Kasjana barwne opisy życia pierwszych mnichów chrześcijańskich – Ojców i Matek pustyni, którzy w pokorze nauczali i praktykowali prostą dyscyplinę „modlitwy jednego słowa”, czyli tak zwaną modlitwę monologiczną (*monologistos*). Zobaczył, że ta dyscyplina ma moc pokonania rozproszeń, które szczególnie podczas modlitwy, ale i w trakcie innych zajęć, nieuchronnie pojawiają się w umyśle.

W powtarzaniu mantry dostrzegał metodę umożliwiającą osiągnięcie pokoju, który tradycja prawosław-

na określa mianem *hezychii*, oraz „modlitwy czystej” będącej „oddawaniem czci w Duchu i prawdzie”. Zobaczył, że dyscyplina powtarzania mantry oczyszcza serce z przeciwstawnych pragnień i jednoczy ludzi. Miejszem tego zjednoczenia staje się serce – w nim najgłębiej i w najbardziej naturalny sposób zwracamy się ku Bogu, od którego pochodzimy i ku któremu zmierzamy. John Main dostrzegł również, że praktyka mantry prowadzi do ubóstwa w duchu albo, innymi słowy, nieprzywiązywania się do posiadania dóbr materialnych. Owo ubóstwo ducha Jezus wymienia jako pierwsze błogosławieństwo i podstawowy warunek ludzkiego szczęścia.

Wkrótce, dzięki własnej praktyce, John Main sam doświadczył, że poranna i wieczorna dyscyplina medytacji wprowadza porządek do wykonywanych w ciągu dnia czynności, pogłębiając trwale wewnętrzny pokój i radość. Coraz bardziej dostrzegał, że istnieje związek między doświadczeniem wewnętrznego pokoju i radości z Ewangelią i wiarą chrześcijańską. Modlitwa stała się dla niego czymś więcej niż rozmawianiem z Bogiem lub rozmyślaniem o Nim – stała się przebywaniem z Bogiem.

John Main widział również, że jakość naszych relacji z innymi jest prawdziwym probierzem postępu w medytacji. W ostateczności postęp jest możliwy tylko dzięki łasce. Ale oczywiście musimy wykonać to, co do nas należy. Musimy odpowiedzieć na wołanie łaski – nie tylko sięgając po zwykłą technikę, ale i dyscyplinę wiary. Dla Johna Maina, podobnie jak dla mistrzów wielowiekowej tradycji chrześcijańskiej, z których czerpał, dobrowolnie przyjęta dyscyplina stanowi ścieżkę prowadzącą do wolności, a nie do zniewolenia. Duchowa dyscyplina jest

konieczna w uwalnianiu się od tyranii egocentryzmu, nieopanowania, urojeń i skupienia na samym sobie.

John Main zawsze podkreślał, że praktyka medytacji to droga wiary, i pokazywał, jak w praktyczny sposób należy z nią postępować. Medytacja praktykowana dwukrotnie w ciągu dnia i cotygodniowe spotkania w grupie jako minimum zaangażowania są jedynie zewnętrznym aspektem dyscypliny, której nauczał. Wiedział, że większość ludzi zaczyna praktykować medytację bez większego przekonania albo też z ogromną gorliwością, która nieuchronnie, jak każdy entuzjazm, po jakimś czasie traci swoją moc. Zaczynamy, potem zaprzestajemy, później znowu zaczynamy i tak nieraz wielokrotnie. Niektórym zajmuje wiele czasu, nawet lata, by wcielić podstawową dyscyplinę medytacji w codzienne życie.

Dlatego tak ważna jest grupa medytacyjna. Niewielu bowiem posiada umiejętność praktykowania samodyscypliny jedynie w oparciu o własne doświadczenie. Wskształcenie dobrego nawyku wymaga czasu i ciągłego zaangażowania. Dzięki wsparciu i przykładowi innych utwierdzamy się w rozumieniu, że medytacja choć prosta, wcale nie jest łatwa; że jest życiodajna, a nie przeciwna życiu; i że przede wszystkim jest drogą miłości. Dlatego John Main zachęcał tych, którzy pragnęli nauczyć się medytacji i jej nie zaprzestać, by pielęgnowali dary, których źródłem jest wspólnota; dary, które rozwijają się pośród osób wspólnie podążających drogą modlitwy. Stąd na świecie istnieje ponad tysiąc grup liczących od kilku do kilkunastu członków, spotykających się cotygodniowo na uczelniach, w kościołach, domach prywatnych, biurach, szpitalach, hospicjach, więzieniach, szkołach i centrach handlowych.

## Przedmowa

Mija już dwadzieścia pięć lat od śmierci o. Johna Maina. Dwadzieścia pięć lat od czasu, gdy jego duchowa obecność stała się coraz bardziej widoczna dzięki nauczaniu i powstaniu wspólnoty – jak na owe czasy niewielkiej, którą dopiero co zrodziła cisza medytacji. Zanim to nastąpiło, przez siedem lat o. John nauczał medytacji publicznie, spotykając się ze zdecydowanym odzewem, zarówno negatywnym, jak i pozytywnym. Jednak przez te siedem lat śmiało i pewnie podążał obranym kursem, w zaufaniu wiary i głębokim poczuciu ważności misji. Odnalazł swój życiowy cel, a owe kilka lat stanowiło zwieńczenie wysiłków całego życia, w którym całkowicie poświęcił się temu, co robił. W porzuceniu swojego „ja” nigdy nie popadł w zniechęcenie, lecz zawsze trwał w miłości.

Dzisiaj rano, po medytacji, słuchałem jego dwóch konferencji. Teraz, gdy piszę te słowa, jestem, jak zawsze, zdumiony mocą i jasnością jego nauczania – nadzwyczajną prostotą i przejrzystością, dotkliwą, ale sprawiającą radość bezpośredniością. Jak niezmieniona przez upływ czasu jednego pokolenia jest świeżość i aktualność jego nauczania.

Nie znam żadnego innego nauczania w takiej formie, w którym duch Ewangelii, żywe Słowo byłoby w tak bezpośredni i prosty sposób przekazywane do serca. W wydawanych na przestrzeni lat taśmach z nagraniami o. Johna słyszeć, jak jego głos się zmienia. We wczesnych latach słyszymy w nim wigor i pasję autorytetu

nauczyciela. W konferencjach i mowach zarejestrowanych w ostatnich miesiącach życia jego głos słabnie. Jest jednak w nim inny rodzaj siły. Gdy o. John podupadał na zdrowiu, jego wewnętrzne światło płonęło z jeszcze większą intensywnością – nawet cisza pomiędzy poszczególnymi sekwencjami zdań osadza jego słowa w głębi umysłu i serca słuchacza.

Prawie każda konferencja inspirowana jest fragmentem z Pisma Świętego, od którego przechodzi w bogate treści głównych tematów. Ich sens zakorzeniony został w osobistym doświadczeniu o. Johna. Za każdym razem słucha się ich inaczej. Wszystkie konferencje oparte są na pełnym pasji przekonaniu o ewangelicznym zaproszeniu do życia w pełni, do pełnej wolności ducha. Medytując, uświadamiamy to sobie przez wiedzę doświadczalną, a nie wyłącznie spekulatywną. John Main był przekonany o potrzebie jasnego wyrażania myśli i właściwego wykorzystania intelektu, ale wiedział jednocześnie, że istota rzeczy leży gdzie indziej. Twierdził, że nawet w tym życiu możemy częściowo doświadczyć owego strumienia miłości, czyli wewnętrznego dynamizmu Trójcy Świętej, o którym sam mówił, że jest „bezmiarem hojności, nazywanym przez nas Bogiem”.

Co mnie zainspirowało i poruszyło dzisiaj rano, gdy słuchałem głosu o. Johna? Myślę, że miłość i delikatność, z jaką nawołuje do nieprzekreślenia osobistych możliwości, do niepominiejszania znaczenia naszego potencjału, do udzielenia najpełniejszej z naszej strony odpowiedzi na Bożą miłość, która przenika całe nasze istnienie i doświadczenie. Zdumiewająca jest również prostota, z jaką przekonuje, że naszą drogą jest droga mantry. Nie uciekamy na tej drodze od wyzwania bycia jednym, lecz

odnajdujemy w niej jeden ze sposobów osiągnięcia tej jedności. To droga koncentracji, a nie rozproszenia.

Gdybyśmy tylko nauczyli się prostoty recytowania naszego słowa z taką wiarą, jaką mają dzieci, zatracilibyśmy się w Bogu i znaleźli drogę do bycia w relacji ze wszystkimi, do bycia w miłości.

Po dwudziestu pięciu latach istnienia jako wspólnota możemy dojść do etapu, kiedy zaczyna brakować energii i popada się w rutynę. Jeśli tak się nie dzieje, zawdzięczamy to czystości i klarowności przesłania, które dzisiaj rano słyszałem w słowach i ciszy konferencji o. Johna. Musimy tym bardziej żyć w nieprzywiązywaniu się, o którym o. John nauczał i o którym świadczył swoim życiem. Jeśli mamy teraz przejść do tego, co, według mnie, wygląda na trzecią fazę istnienia wspólnoty, musimy być przygotowani na zmianę, na nowe formy. Wszystko to staje się manifestacją tej samej, mistycznej obecności Pana, którego narodziny właśnie obchodziliśmy i który – za każdym razem, gdy medytujemy – coraz bardziej rodzi się w nas.

Przesłanie, które wspólnie z o. Johnem otrzymaliśmy, a którym mamy podzielić się ze światem, jest tym bardziej aktualne. Musimy je przekazać nowemu pokoleniu i wszyscy jesteśmy do tego wezwani – to nasz priorytet i zadanie, które na ścieżce medytacji musimy wykonać – zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby kolejne pokolenie o tym przesłaniu usłyszało. W pełnym radosnej mocy nauczaniu o. Johna słyszymy klarowność i sens przedstawionej przez niego wizji.

Laurence Freeman OSB  
Dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej

## Wstęp

Pracę nad niniejszą książką rozpocząłem w czerwcu 2003 roku. Nie minęło wiele czasu, gdy okazało się, że moja żona Patricia jest poważnie chora – miała raka żołądka w końcowym stadium. Był to dla nas ogromny wstrząs i jednocześnie największe wyzwanie dla naszego małżeństwa. Lekarze dawali jej najwyżej kilka miesięcy życia, lecz ona odważnie stanęła w obliczu swej choroby. Nim odeszła, minęło dziewiętnaście miesięcy, z początku naznaczonych paniką, później przemienionych w czas pokoju. Paradoksalnie był to najszcześliwszy okres w naszym małżeństwie.

O. John Main nazywał medytację „pierwszą śmiercią”, „śmiercią *ego*” i widział w niej niezbędne przygotowanie do naszej ostatecznej śmierci. Patricia i ja doświadczyliśmy owoców medytacji w sztuce życia. Ale właśnie owa droga od paniki do pokoju ukazała nam potęgę medytacji w sztuce umierania.

Gdy o. Laurence Freeman zapytał, jak medytacja pomaga jej znosić chorobę, odpowiedziała: „Nie myślałam, że medytacja ma jakieś oddziaływanie, ale teraz jest ono dla mnie widoczne. Gdy medytujesz, nie widzisz żadnych skutków i myślisz sobie, że wciąż jesteś tym samym, złym «ja» albo że «cały czas masz rozproszenia i nie doświadczasz żadnych wizji ani radykalnych zmian». Ale w tak krytycznych chwilach jak ta, gdy nie pojmuję, skąd we mnie tyle spokoju, wiem, że te wszystkie lata praktyki istotnie przynoszą potrzebne mi owoce”.

O medytacji dowiedzieliśmy się osiemnaście lat wcześniej. Poszukiwaliśmy wówczas dla siebie sensownej ścieżki duchowej. Byliśmy zadowoleni z naszego statusu materialnego i standardu życia, który znacznie przewyższał nasze wyobrażenia z młodości. Dobrze mi szło w życiu zawodowym, inwestowanie przynosiło wiele satysfakcji. Byliśmy szczęśliwą rodziną. Nasze dzieci, Terence i Deborah, wchodziły w okres nastoletni. Już pięć lat wcześniej Patricia porzuciła pracę w banku, by móc spędzać z nimi więcej czasu. Czuła się spełniona jako matka. Jednak mimo materialnego zadowolenia był w nas jakiś niepokój. Czuliśmy, że w życiu musi chodzić o coś więcej. Szukaliśmy zatem ścieżki duchowej, która nadałaby mu bardziej sensowny wymiar. Być może było to owo uczucie, które we wprowadzeniu do książki *Światło wewnętrzne* o Laurence Freeman nazywa „nieokreśloną udręką ducha, która każe nam wyjść poza powierzchowność i bezsens nowoczesnych stylów życia” oraz otwieraniem się umysłu na „potrzebę podróży w głąb serca”<sup>\*</sup>.

W naszych duchowych poszukiwaniach zaobserwowaliśmy, że medytacja jest podstawową praktyką w buddyzmie i hinduizmie. Będąc chrześcijanami, zastanawialiśmy się, czy podobny sposób modlitwy istnieje w naszej tradycji. Zachodząc kiedyś do przykościelnej księgarni (zaraz po tym, jak wzrosło nasze zainteresowanie medytacją), tuż po przekroczeniu progu drzwi moja żona wypatrzyła na półce wspomnianą książkę o Laurence’a Freemana zatytułowaną *Światło wewnętrzne*.

---

<sup>\*</sup> L. Freeman OSB, *Światło wewnętrzne*, przeł. A. Wojtasik, Kraków 2006, s. 28. Wszystkie przypisy pochodzą od tłumacza.



Byliśmy tym odkryciem podekscytowani, w szczególności Patricia, która niezwłocznie zaczęła medytować w sposób zalecany w książce. Ja odłożyłem praktykę na później. Chciałem najpierw spotkać ludzi, którzy byliby w nią zaangażowani. Nie minęło wiele czasu, kiedy odwiedziliśmy Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie. Nasze spotkanie z s. Madelaine oraz pierwsze doświadczenie medytacji z tamtejszą grupą rozpały w nas silny płomień zainteresowania. Wróciłem do Singapuru z postanowieniem, że zacznę medytować.

Jak mówi o. John Main, było to proste, co nie znaczy, że łatwe. Nawet podejmując się trwać w niełatwym i zniechęcającym zadaniu niemyślenia o czymkolwiek, pozostawanie w bezruchu okazało się o wiele trudniejsze niż myślałem. Najpierw siedziałem na krześle, ale później pomyślałem, że bardziej nabożne (i być może wygodniejsze) będzie siedzenie na podłodze. Jednak ani moje pobudzone ciało, ani umysł nie odczuły żadnej różnicy. Dwadzieścia minut, a co dopiero trzydzieści, wydawało się niemożliwością. By w ogóle uniknąć zaprzestania praktyki medytacji, skróciłem jej czas do dziesięciu minut.

Najbardziej zniechęcały mnie rozproszenia. Cisza medytacji była żywną glebą dla snucia marzeń i obmyślenia różnych planów. Większość z nas żyje tak bardzo „na zewnątrz”, że na początku czas modlitwy, jaką jest medytacja, to swoiste przedłużenie skupiania uwagi na problemach codzienności. Zastanawiałem się, kiedy zacznę moją medytacyjną podróż w głąb serca. Miałem za sobą cały rok niezliczonej liczby falstartów. Trudność, jaką sprawiało mi pozostanie w ciszy medytacji, połączone z ciągłymi obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi,

sprawiła, że medytowałem tylko wtedy, gdy miałem możliwość i ochotę, a nie wtedy gdy powinienem był to robić. Zawsze znajdowałem jakieś usprawiedliwienie dla częstych przerw. Do wytrwania zachęciła mnie gorliwość mojej żony, która konsekwentnie podążała ścieżką medytacji, przypominając mi w ten sposób, że i ja jestem do tego wezwany.

Przełomowy moment w mojej podróży w głąb serca nastąpił w lutym 1988 roku podczas pobytu o. Laurence'a Freemana w Singapurze. Zatrzymał się u nas w drodze do Australii. Było to nasze pierwsze spotkanie. Pamiętam, jak na lotnisku machałem trzymaną w dłoni książką jego autorstwa, by mógł nas rozpoznać. Ustaliliśmy z naszym proboszczem, o. Alfredem Chanem, że o. Laurence wygłosi w kościele Świętej Rodziny konferencję. Przyszło prawie czterysta osób. Byliśmy zaskoczeni tak dużą frekwencją. Po medytacji, wieńczącej nauczanie o. Laurence'a, czuliśmy, że nasz kościół wzbogacił się o nową formę religijnej praktyki.

Przed swoim wylotem z Singapuru o. Laurence zasugerował, byśmy rozpoczęli cotygodniowe spotkania medytacyjne w grupie. Ponieważ konferencja została dobrze przyjęta, na fali entuzjazmu przyznałem, że byłby to sensowny krok naprzód. Jednak czułem, że to nieuczciwe z mojej strony nauczać o medytacji – o tym, że medytować powinno się codziennie dwa razy, przez co najmniej dwadzieścia minut – skoro sam nie byłem wierny tej dyscyplinie. Dylemat ten uświadomił mi jednak, że przyszedł czas, by zaangażować się na poważnie. Musiałem zmienić swoje priorytety. Przez trzy tygodnie udawało mi się znaleźć czas na poranną i wieczorną medytację oraz odwagę, by wytrwać mimo rozproszeń

i fizycznego dyskomfortu. Odkryłem, że dyscyplina jest możliwa. Obecnie mamy w Singapurze około trzydziestu grup działających na terenie osiemnastu parafii. Zauważyłem, że najwięcej otuchy i chęci do kontynuowania własnej praktyki dostarcza mi wysiłek, jaki wkładam w rozpoczęcie działalności grupy i jej prowadzenie. Zrozumiałem również, że najważniejszym warunkiem skutecznego przekazywania nauczania jest osobista wierność dyscyplinie.

Jak medytacja zmieniła moje życie? O. Laurence mówi, że nie jest łatwo poddać komuś myśl, że wypowiedzianie mantry przemienia nasze życie z wielką mocą, a jej wpływ uwidacznia się w naszych relacjach, w podejmowanych przedsięwzięciach i wykonywanej pracy. Niemniej sugeruje, że „recytowanie mantry zobowiązuje nas do praktycznego urzeczywistniania jej owoców. Nie możemy codziennie medytować i jednocześnie postępować w myśl zasad, które każą nam oszukiwać, pragnąć zemsty i własnej korzyści. Musimy stawać stopniowo po stronie prawdomówności, miłości, Boga”.

Następnie o. Laurence wyjaśnił nam, w czym kryje się istota nauczania o. Johna Maina: musimy najpierw nauczyć się być, a później będziemy wiedzieć, co mamy robić. To, czym się zajmujemy, jest dogłębnie i trwale przemienione jedynie przez to, kim jesteśmy. To prawda, którą odkryłem dzięki praktyce medytacji. Droga do milczenia, prostoty i nieporuszenia prowadzi przez milczenie, prostotę i nieporuszenie. Droga do wiary i miłości prowadzi przez wiarę i miłość. Aby dojść do celu, musimy wyruszyć w drogę. Medytacja jest drogą.

Obecnie zaczynam rozumieć, co o. John Main miał na myśli, gdy mówił, że medytacja niebywale ubogaca

nasze życie, stając się potężną, integrującą siłą prowadzącą do pogłębienia i właściwego zorientowania wykonywanych czynności, jak i samego człowieka. Z subtelną konsekwencją przeorientowujemy obrany w życiu kierunek. Priorytety stają się jasne. Porzucamy lub stopniowo przestajemy się interesować tym, co nieistotne. Odczuwamy w sobie ożywiającą równowagę wprowadzającą harmonię w naszą pracę, relacje rodzinne, samopoczucie fizyczne i życie duchowe.

Zostajemy ubogaceni. Zdumiewające jest na przykład to, jak codzienna praktyka bezinteresownej uważności w wypowiedaniu mantry wywiera wpływ na wykonywane przez nas czynności. Odkryłem, że gdy udaje mi się zastosować tę uważną świadomość względem takich czynności jak chodzenie, czytanie czy granie w golfa, pozostaję w głębszym związku z chwilą obecną i otaczającym mnie światem. Wówczas doceniam dar życia.

Przez ostatnie czterdzieści lat goniłem za wieloma rzeczami – zawodowymi, społecznymi i duchowymi, którymi i tak, prędyj czy później, przestawałem się interesować. Nadal zastanawiam się, dlaczego udaje mi się wytrwać na drodze medytacji. Bogactwo i autorytet nauczania o. Johna Maina i o. Laurence’a Freemana ciągle mnie inspirują i duchowo odżywiają. Podejrzewam jednak, że w głównej mierze samo doświadczenie medytacji utwierdza mnie w moim wyborze drogi. Tylko dzięki własnemu doświadczeniu można zrozumieć, że medytacja jest drogą miłości i wiary. Tylko dzięki praktyce możemy doświadczyć wewnętrznej przemiany i dostrzec owoce medytacji w naszym życiu.

Jeśli chodzi o samo nauczanie na temat medytacji, szczególną inspirację stanowi dla mnie kilka myśli

o. Johna Maina, wyrażających jego wgląd w prawdę, że droga medytacji ma swoje korzenie w Ewangelii. Jak sam wyjaśnia: medytacja jest przebywaniem w obecności Ducha Świętego. Modlimy się po to, by porzucić „nasze modlitwy” i wejść w modlitwę Jezusa, którego Duch nieustannie modli się w naszych sercach. Medytacja jest naszą odpowiedzią na wezwanie Chrystusa, abyśmy zaparli się samych siebie i Go naśladowali\*. O. John Main widział w medytacji odpowiedź na miłość i dobroć Boga – dobroć objawioną we Wcieleniu i życiu Jezusa bezinteresownie przyjmującego śmierć na krzyżu. Medytacja jest drogą do tej samej dobroci, prowadzącą do pełnego ofiarowania się Bogu. To prawdopodobnie najlepsza rzecz, którą jako świadome istoty ludzkie możemy uczynić: ofiarować naszą świadomość Bogu. Nie spotkałem o. Johna Maina osobiście, ale miałem okazję posłuchać jego głosu zarejestrowanego na taśmach *Communitas*. Siła i autorytet, z jakimi przemawia, bardzo mnie poruszają.

Moje zmagania, aby wyruszyć w drogę i wytrwać na ścieżce medytacji, były w dużym stopniu podtrzymywane przez słuchanie nagrań i czytanie słów o. Johna

---

\* *Wtedy Jezus rzekł do swoich uczniów: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje”* (Mt 16, 24). W oryginale angielskim użyto wyrażenia *leave self behind*, pochodzącego z ulubionego przez o. Johna Maina przekładu Biblii, czyli New English Bible wydanej przez Oxford University Press w 1970 roku. O. John Main bardzo często odwołuje się w swoim nauczaniu do tego fragmentu Nowego Testamentu. Polskie tłumaczenia Pisma Świętego nie oddają znaczenia, które kryje się w zwrocie angielskim. „Zaprzeć się samego siebie” należałoby tu oddać sformułowaniem „pozostawić (fałszywe) ja za sobą” lub „pozostawić ego za sobą”.

Maina. Stanowiły dla mnie inspirację i ożywiały ducha w chwilach niepewności. To dzięki nim konsekwentnie podążam ścieżką medytacji. Niniejsza książka stanowi próbę wydobycia z nauczania o. Johna Maina rzeczy najistotniejszych i zaprezentowania ich w uporządkowanym układzie tematycznym. Może okazać się pomocna dla tych, którzy pragną, w tych pełnych wyzwania czasach, podążać ścieżką medytacji pod autorytatywnym, a jednocześnie łagodnym przewodnictwem mistrza modlitwy.

Peter Ng  
Koordynator WCCM, Singapur

# 1 ISTOTA MEDYTACJI

*W swej istocie medytacja jest usuwaniem się na plan dalszy i przyzwalaniem na to, by Bóg zajmował w naszym życiu pierwsze miejsce; jest robieniem kroku do tyłu, przez co nie skupiamy się na sobie, lecz na Bogu. W ten sposób odnajdujemy nasze miejsce w świecie, a nasze relacje porządkują się – nasze relacje z innymi, ze stworzeniem, z Bogiem.*

John Main

- 1.1 Pełnia istnienia
- 1.2 Pozostawianie ego za sobą
- 1.3 Odkrywanie potencjału
- 1.4 Sens ostateczny
- 1.5 Ekspansja istnienia
- 1.6 Powrót do centrum

## 1.1 Pełnia istnienia

Pomyślałem, że dobrze by było, gdybym streścił wam teraz zasadnicze elementy medytacji. Chciałbym zacząć od fragmentu z Listu św. Pawła do Efezjan. Św. Paweł mówi o potencjale, który wszyscy posiadamy; potencjałe umożliwiającym prowadzenie życia na głębszym poziomie, życia, które jest zakorzenione w tajemnicy Boga. Posłuchajmy jego słów:

*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)\*.*

To wspaniały opis przeznaczenia, które wszyscy, jako chrześcijanie, jako ludzie, posiadamy. Nasze przeznaczenie to dojść do pełni istnienia, do pełni, którą jest sam Bóg. Krótko mówiąc, wszyscy zostaliśmy wezwani do nieograniczonego, niekończącego się rozwoju, jeśli oddalimy ograniczenia, które narzuca nasze ego, i zanurzymy się w tajemnicy Boga.

Jezus powiedział, że Jego Duch zamieszkuje nasze serca. Gdy medytujemy, odkrywamy tę prawdę, tę rze-

---

\* Cytaty z Pisma Świętego podajemy za Biblią Tysiąclecia, wydanie V, Pallottinum, Poznań 2002.



czywistość w głębi naszego jestestwa. Duch, którego mamy odkryć w naszych sercach, jest źródłem mocy ubogacającej każdą chwilę naszego życia. To Duch życia i miłości. Jako chrześcijanie nie zostaliśmy wezwani do życia połowicznego, do bycia na wpół żywym, lecz do życia w pełni, z siłą i mocą, o której mówi św. Paweł. Strumień tej mocy nieustannie płynie w naszych sercach, my zaś jedynie musimy podjąć dyscyplinę codziennego wkraczania w jego nurt.

Postępowanie drogą medytacji jest proste. Musimy po prostu zacząć praktykować i trwać w naszym wyborze. Codzienne podążanie ścieżką, bycie w drodze, przez całe nasze życie, jest bardzo ważne.

Za chwilę będziemy wspólnie medytować. Podczas medytacji będziemy siedzieć w bezruchu. To niezwykle ważne. Siadając na poduszce lub krześle, poddajemy się całkowicie działaniu medytacji. To pierwszy krok, dzięki któremu dystansujemy się od naszego egoizmu, zaabsorbowania sobą samym i otwieramy naszą świadomość na to, co transcendentne, na nieskończoną rzeczywistość, w której nasz duch coraz bardziej staje się duchem hojnej miłości. Siedzimy zatem nieruchomo.

Następnie, powoli przymykamy oczy i zaczynamy recytować nasze słowo modlitwy, naszą mantrę. Zalecam słowo *Maranatha*. Będziemy je powtarzać od początku do końca trwania medytacji. *Ma-ra-na-tha*. Nie myślcie o słowie. Nie myślcie też o sobie. Nie zadawajcie pytań: „Może to kompletna strata czasu? Czy to dla mnie dobre? Co mi to daje?”. Musimy rozstać się z tymi myślami, porzucić je. Medytacja wprowadza nas w stan niepodzielonej świadomości, przez co stajemy się jedno z Jedynym.

Powołanie czy też przeznaczenie każdego z nas, o którym mówi św. Paweł, nie jest powołaniem do osiągnięcia jedynie jakiejś *częstki* duchowego bogactwa, lecz wezwaniem do pełnego, danego darmo i pozbawionego jakichkolwiek obwarowań życia w prawdzie, dzięki czemu osiągamy pełnię ludzkiego życia i poczucie ufności, że możemy kochać i że jesteśmy kochani. Pamiętajmy, że nie mówimy tutaj o jakiejś tajemniczej, ezoterycznej doktrynie. To powołanie, to przeznaczenie jest dostępne dla wszystkich. Musimy jedynie wejść na ścieżkę medytacji i podjąć jej praktykę.

Praktyka zaś – słuchajcie mnie uważnie – polega na stałym i wiernym powtarzaniu słowa modlitwy od początku do końca trwania medytacji. Nie tylko my mamy dostęp do tej prawdy. Jest ona podstawą całej rzeczywistości. Aby spotkać się z tą rzeczywistością, musimy osiąść umiejętność trwania w prostocie, w ciszy, oraz bycia uważnym, uważnym na to, co jest najwyższą rzeczywistością, Boskiej obecności w naszych sercach – na Jego miłość. Musimy zatem przestać myśleć o sobie. Musimy nauczyć się *być*, w obecności Boga, w obecności Tego, który jest podstawą naszego istnienia. Nie mamy się czego lękać, gdy wchodzimy na ścieżkę medytacji, gdy pozostawiamy nasze „ja” za sobą i wyruszamy na spotkanie Innego. Nie lękajmy się. Duch w naszym sercu, na którego otwieramy się podczas medytacji, jest Duchem współczucia, łagodności, przebaczenia, pełnej akceptacji. To Duch miłości.

Aby żyć w pełni, musimy spotkać tego Ducha w nas samych. Ta droga nie jest jedynie przeznaczona dla duchowych fachowców. To droga dla wszystkich, którzy pragną żyć pełnią ludzkiego życia.

## 1.2 Pozostawianie *ego* za sobą

Czym jest medytacja? O co w niej tak naprawdę chodzi? Medytacja to usuwanie się na plan dalszy i przyzwalanie na to, by Bóg zajmował w naszym życiu pierwsze miejsce. Doświadczenie naszego życia pokazuje jednak często, że to *my* jesteśmy w centrum świata. Tak wielu z nas widzi siebie jako tych, wokół których kręci się cała rzeczywistość. Zazwyczaj postrzegamy ludzi i sytuacje przez pryzmat pytania: „Jaki to będzie miało na mnie wpływ?”. I nie ma w tym niczego złego. Ale jeśli faktycznie myślimy, że to *my* stanowimy centrum świata, to nigdy nie zobaczymy ani siebie samych, ani żadnej sytuacji, żadnej osoby takimi, jakimi one są naprawdę, gdyż to nie *my* jesteśmy centrum świata, lecz Bóg.

W medytacji próbujemy robić krok do tyłu, przez co nie skupiamy się na sobie, lecz na Bogu. W ten sposób odnajdujemy nasze miejsce w świecie. Odnajdujemy miejsce, w którym powinniśmy być, a nasze relacje – z innymi, ze stworzeniem, z Bogiem – porządkują się. Odkrywamy – i ważne, by było to dla nas wszystkich wspólne doświadczenie – że mamy miejsce w Bożym planie, że każdy z nas w wyjątkowy sposób odpowiada na dar własnego istnienia. Być może to najważniejsza rzecz, jaką ludzie w naszych czasach powinni odkryć – swoją godność i wyjątkowość, wyjątkowość własnego istnienia.

Jak jednak się za to zabrać? Medytacja jest dyscypliną. Dyscypliną, w której uczymy się schodzić na plan dalszy i kierować uwagę, czy też może lepiej całego siebie, ku Bogu. Jakoś musimy zacząć. Musimy zacząć od siebie. Musimy nauczyć się milczeć. Musimy rozpocząć naukę

bycia sobą, a nie kimś określonym przez pracę czy jakiś proces myślowy. Po prostu musimy nauczyć się być.

Jest to cel praktyki i sztuka medytacji – uczenie się wypowiedziania naszego słowa modlitwy, naszej mantry. Medytacja polega na siedzeniu w bezruchu na tyle, na ile potrafimy, i recytowaniu w naszym sercu, w naszym umyśle, w głębi naszego jestestwa słowa modlitwy, mantry. Polecam słowo *Maranatha* składające się z czterech, identycznie akcentowanych sylab. Powtarzasz je bezgłośnie w ciszy, w swoim wnętrzu. Powtarzając, słuchasz: *Ma-ra-na-tha*.

W jakim celu bezgłośnie wypowiadamy te sylaby? W jakim celu powtarzamy mantrę? Robimy to po to, by skupić na niej całą naszą uwagę, by się całkiem na niej skoncentrować. Wtedy o niczym nie myślimy. Nie podążamy za żadnymi wglądami, które do nas przychodzą, za żadnymi pojawiającymi się w umyśle myślami. Zostawiamy je. Pozwalamy, by niejako od nas odpadły. Wchodzimy w coraz większą ciszę, w której jedynym obecnym w umyśle słowem jest słowo modlitwy.

Musicie zachować cierpliwość – i z pewnością recytowanie mantry was tego nauczy – bardzo dużą cierpliwość. Musicie być pokorni. W medytacji nie dążymy do tego by, niejako, posiąść Boga. Nie dążymy do tego, by mieć bardzo głębokie myśli o Bogu. Dążymy jedynie do tego, by być tą osobą, którą, zgodnie z naszym powołaniem, mamy być. Po prostu dążymy do tego, by w pełni, na ile to możliwe, zaakceptować nasze własne istnienie i odpowiedzieć na nie. Aby to uczynić, musimy nauczyć się trwać w ciszy, w bezruchu, w prawdziwej pokorze.

Wszyscy wiemy, co kryje się za słowem „egoizm”. We współczesnym języku słowo *ego* jest bardzo często uży-

wane. W medytacji chodzi o umiejętność pozostawiania *ego* za sobą. Nie chcemy widzieć przez pryzmat *ego*, ale próbujemy być sobą, naszym prawdziwym „ja”. Paradoksalnie, porzucając taki rodzaj patrzenia na rzeczywistość i pragnienie posiadania, zaczynamy dostrzegać całą rzeczywistość, widząc, że jest nasza.

Gdy zaczynasz medytować, musisz zrozumieć, że to coś bardzo prostego. Prostota medytacji polega na tym, że codziennie rano i wieczorem dajesz sobie szansę, by być, w całkowitej prostocie, w pokorze, bez pytania i analizowania: „Co się ze mną dzieje? Czy to mi odpowiada? Czy to mi coś daje?”. Kiedy po prostu jesteś, umieszczasz zaabsorbowane sobą *ego* gdzieś całkiem z boku. I tak codziennie rano i wieczorem. Podczas medytacji, od początku do końca, recytujesz swoje słowo: *Ma-ra-na-tha*.

Musisz zacząć w oparciu o wiarę. Jeśli dopiero zaczynasz medytować, nie masz możliwości oceny tego, co się wydarza. Musisz zacząć w wierze. Ale gdy już będziesz medytować, dojdiesz do wiary. Nie da się szybko sprawdzić, czym jest medytacja – recytujesz słowo przez trzy minuty, przestajesz i oceniasz, jak ci idzie. Musisz codziennie cierpliwie powtarzać słowo modlitwy od początku do końca medytacji.

Jak to się ma do terminologii chrześcijańskiej? Jako chrześcijanie wiemy, że Bóg zesłał swojego Ducha, by zamieszkał w naszych sercach. Krótko mówiąc, przebywa On w naszych sercach, zaś medytacja to bycie otwartym na ową obecność. Posłuchajcie fragmentu z Drugiego Listu św. Pawła do Koryntian:

Albowiem Bóg, Ten, który rozkazał ciemnościom, by zajaśniały światłem, zabłysnął w naszych sercach, by

oświetlić nas jasnością poznania chwały Bożej na obliczu Jezusa Chrystusa (2 Kor 4, 6).

To światło i tę chwałę znajdujemy w naszych sercach, gdy trwamy w bezruchu, ciszy i pokorze. Taki jest też cel mantry – doprowadzić nas do tej ciszy, bezruchu i pokory.

### 1.3 Odkrywanie potencjału

Podstawową rzeczą, której uczymy się dzięki doświadczeniu medytacji, jest to, że Bóg jest Duchem, tchnieniem życia, obecnością. Jest obecny w głębi naszego jestestwa, w naszych sercach. Jeśli tylko wytrwamy na naszej drodze, odkryjemy, że jego Duch ma regenerującą, odnawiającą i stwarzającą na nowo moc, która czyni nas w Nim nowym stworzeniem. *Ducha mojego wyleję na Izraelitów* (Ez 39, 29) – jak mówi prorok Ezechiel. Duch objawia się jako moc, jako moc miłości.

Dzięki medytacji odkrywamy tę fundamentalną mądrość. Na niej powinno być oparte życie i autentyczna wiara. Odkrywamy, że możemy żyć w pełni wówczas, gdy jesteśmy zawsze otwarci na tę tajemniczą obecność Ducha i gdy otwieramy się na nią z większą świadomością. Za każdym razem, gdy siadamy do medytacji, pielgrzymujemy, otwierając nasze umysły, serca i świadomość na ostateczną rzeczywistość, która jest – która jest tu i teraz. Będąc otwartym na tę tajemnicę, na tę rzeczywistość, dystansujemy się od siebie, krocząc w kierunku absolutnej tajemnicy, którą jest sam Bóg.

Tą tajemnicą jest królestwo Boże, którego doświadczamy już *teraz*. To królestwo ustanowione przez Jezusa: *Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!* (Mk 1, 15). Nawrócenie oznacza zwrócenie się ku Bogu. Nie tyle odwracamy się od siebie, co raczej wychodzimy poza siebie. Nie odrzucamy siebie, lecz wchodzimy w pełną harmonię z Bogiem, odkrywając w sobie nasz cudowny potencjał. Na tym pozytywnym fundamencie opiera się chrześcijaństwo.

Chrześcijanin nie skupia się ani na swoim „ja”, ani na grzechu. To, co się liczy, to Bóg i miłość, a dla nas dodatkowo wzrastanie w miłości – w odwzajemnianiu tej miłości i otwartości na Jego miłość do nas.

*Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię!* Wiara w Ewangelię oznacza otwartość na nasz potencjał. Potencjał, który w niezwykłym planie zbawienia wszyscy posiadamy. Jezus objawia go w naszych sercach, gdy z pełnym zaangażowaniem, codziennie rano i wieczorem, trwamy w ciszy i otwartości. Jezus objawia nam, że jesteśmy stworzeni do miłości, wolności, spełnienia, że nasze życie ma sens. Uświadamiamy to sobie, wchodząc w tajemnicę królestwa, które jest w nas. Hojny dar Ojca, którym jest Chrystus, objawia nam tę tajemnicę. Królestwo zostało ustanowione.

Zapamiętajcie praktyczne wskazówki. Nauczcie się trwać w milczeniu i pokochajcie ciszę. Gdy medytujemy, nie gonimy za objawieniami, znakami czy nadprzyrodzonymi zjawiskami. Uczymy się być pokorni, cierpliwi i pełni wiary. Uczymy się trwać w bezruchu. Opróżnimy nasze serca ze wszystkiego, co nie jest Bogiem, gdyż Jemu należy się cała przestrzeń naszego serca. Uczymy się tej czystości serca przez wierne powtarzanie mantry. Tajemnicą jest absolutna prawda, absolutna miłość, a zatem i nasze zaangażowanie też musi być absolutne.

Posłuchajmy fragmentu z Pierwszego Listu św. Pawła do Koryntian:

*Tak też i ja, przyszedłszy do was, bracia, nie przybyłem, aby błyszczyć słowem i mądrością, głosić wam świadectwo Boże. [...] I stanąłem przed wami w słabości [...]. A mowa moja i moje głoszenie nauki nie miały nic z uwo-*



*dzących przekonywaniem słów mądrości, lecz były ukazywaniem ducha i mocy, aby wiara wasza opierała się nie na mądrości ludzkiej, lecz na mocy Bożej (1 Kor 2, 1. 3-5).*

Gdy teraz będziemy medytować, uczynimy nasze serca otwarte na tę moc.

## 1.4 Sens ostateczny

Dlaczego medytujemy? Przypuszczam, że nie robiłbyśmy tego, gdybyśmy wcześniej nie doświadczyli, że w życiu chodzi o coś więcej niż tylko o wytwarzanie i konsumowanie. Wszyscy wiemy, że nie da się znaleźć nieprzemijającego czy ostatecznego sensu tylko w produkowaniu czy konsumowaniu. Dlatego poszukujemy sensu ostatecznego. Wchodzimy na ścieżkę medytacji, ponieważ nieomylny instynkt podpowiada nam, że tak jak nie potrafimy znaleźć pełnego zaspokojenia w konsumowaniu i produkowaniu, tak samo nie znajdziemy ostatecznego sensu poza sobą. Musimy zacząć od siebie.

Mnóstwo ludzi w naszym społeczeństwie, w konfrontacji z problemem istnienia i sensu życia, schronienia szuka w zapomnieniu. Sięgają oni po narkotyki lub alkohol, znieczulając się nimi do nieprzytomności. Marks, którego myśl w dużym stopniu wpłynęła na kształt współczesnego społeczeństwa, widział w religii opium dla mas. Można sięgnąć po religię tylko po to, by się znieczulić, by poczuć ukojenie lub być wszystkiego nieświadomym.

Medytacja chrześcijańska nie ma jednak nic wspólnego ze znieczuleniem. Medytacja jest ścieżką prowadzącą do oświecenia, do światła i życia. Słowa Chrystusa ozywają i iluminują, prowadząc do oświecenia. Czynimy to przez praktykę skupienia uwagi na jednej rzeczy, przez nieuleganie rozproszeniom pochodzącym od tego, co przemija, i trwanie w coraz większym skupieniu na tym, co nieprzemijające, co wieczne.

Nasz duch jest nieprzemijający. Nasz duch jest wieczny w Bogu. To całkiem poprawny wgląd intelektualny,

religijny, poprawne przeświadczenie religijne. Chrześcijaństwo przyzywa i pociąga nas wszystkimi, prawdziwie duchowymi doktrynami. Jesteś wezwany do tego, by otwierać się na przebywającego w tobie wiecznego ducha, na twoje zakorzenienie w Przedwiecznym Bogu. Zostałeś zaproszony do tego, by wejść na nową drogę, udać się na pielgrzymkę, której celem jest pełnia światła i sensu. Co jest tą drogą?

Jest nią droga ubóstwa i prostoty. Pozwólcie, że jeszcze raz przypomnę wam, jak medytujemy. Siadamy w nieruchomej pozycji, przymykamy oczy i zaczynamy powtarzać nasze słowo modlitwy. Powtarzamy je uważnie, choć swobodnie, wiernie, ale z pogodną radością. Cztery, tak samo akcentowane, sylaby: *Ma-ra-na-tha*.

Recytujemy słowo, ponieważ nasza pielgrzymka to pielgrzymka, w której wychodzimy poza nasze ograniczenia, poza nas samych. Aby to uczynić, musimy wyjść poza ograniczenia myśli i wyobraźni. Słowo modlitwy jest drogą, jest wehikułem niosącym dalej. Medytacja to podjęcie dyscypliny wytrwałego powtarzania słowa, przy jednoczesnym trwaniu w coraz większej cierpliwości, w oczekiwaniu i uświadamianiu sobie, że krocząc naprzód, idziemy w kierunku naszego centrum. Droga prowadząca do ubogacenia jest drogą ubóstwa. Droga ku oświeceniu prowadzi przez ciemność. Musimy się przez nią przedrzeć, poddając się coraz bardziej naszej dyscyplinie, z coraz większą wiernością.

Musicie jednak zrozumieć jedno: droga medytacji nie jest skomplikowana. Nasza droga jest pewna i prosta. Musimy jedynie na nią codziennie powracać, bez oczekiwań, bez materialistycznego mierzenia sukcesu. Wystarczy prosta wierność, proste ubóstwo ducha, ofia-

rowanie codziennego czasu, rano i wieczorem, nieprzemijającemu, żywemu duchowi w nas, który został napełniony Bożą światłością.

## 1.5 Ekspansja istnienia

Medytujemy, ponieważ mamy świadomość, że przeznaczeniem ludzkiego ducha staje się niekończąca się ekspansja. Głównym przesłaniem Nowego Testamentu i chrześcijańskiego objawienia jest to, że wszyscy ludzie zostali przeznaczeni, stworzeni do owego wzrostu, głębi, dojrzałości i zjednoczenia z Bogiem.

Wszyscy ulegamy wpływowi reklamy, która każe nam skupiać się tylko na tym, co nowe, na wszelkiego rodzaju nowościach. Zatem przez większą część naszego życia, naszego doświadczenia rzeczywistości jesteśmy raczej zaabsorbowani tym, co nowe i modne. W rezultacie, zamiast postrzegać nasze życie jako całość i proces wzrastania, dojrzewania, docierania do coraz większej głębi, najzwyczajniej przechodzimy od jednej rzeczy do drugiej. Tracimy poczucie związku między wydarzeniami, a w nasze życie z łatwością wkrada się rozproszenie. Nowości stanowią źródło takich rozproszeń, ponieważ jedna rzecz zastępowana jest zaraz następną. Wiemy również, że jeśli będziemy żyć w taki sposób, przechodząc od jednej rzeczy do drugiej, bardzo szybko ogarnie nas znużenie. Nic już nie będzie przynosić nam satysfakcji, jeśli będziemy się skupiać tylko na rzeczach, które są na zewnątrz nas.

Medytując, nie próbujemy rozumieć życia jako ciągłego poszukiwania nowości. Dążymy do rozumienia nieskończenie większego niż to, w którym zaczynamy postrzegać życie, każdą jego chwilę, jako coś zawsze nowego, a nie jako nową, przemijającą rzecz. Odkrywamy, że w każdej chwili jesteśmy przez Boga niejako stwarza-

ni. Po krótkim czasie odkrywamy, że życie jest cudownie orzeźwiająca, nieustannie zachwycająca, gdyż ono się zawsze rozwija. Dążymy do nieskończoności, a nie jedynie do tego, co sprawia, że jesteśmy chwilowo usatysfakcjonowani. Dlatego medytujemy.

Co mamy robić? Od czego zacząć? Po pierwsze, musisz potraktować medytację na serio – nie urzędniczo poważnie, ale na serio. Postrzegaj ją jako zaproszenie, sposobność do głębszego, osobistego urzeczywistnienia swojego potencjału. Jeśli chcesz postępować drogą medytacji, musisz codziennie przeznaczyć na nią wyznaczony czas, najlepiej rano i wieczorem. Codzienna dyscyplina ma ogromne znaczenie. Nie da się „podziwiać” duchowych rzeczywistości z daleka. Trzeba się w nie zanurzyć, posmakować je i dostrzec. Zalecam medytować przez co najmniej dwadzieścia minut, optymalnie pół godziny, codziennie rano i wieczorem.

## 1.6 Powrót do centrum

Spróbuję teraz opisać, czym jest medytacja. Medytacja to po prostu droga do naszego centrum i pozostawanie tam w stanie przebudzenia, ożywienia, pokoju. Wielkim problemem wielu z nas jest to, że żyjemy na niewiarygodnie płytkim poziomie. Medytując, poszukujemy drogi prowadzącej w głąb naszego jestestwa.

Słowo „medytacja” pochodzi od łacińskiego *meditare*, które można odczytać jako *stare in medio* – pozostawać w środku. Podobnie jest ze słowem „kontemplacja”. Nie oznacza ono wpatrywania się – w Boga czy w coś innego. Kontemplować, to tyle, co „przebywać w świątyni”<sup>\*</sup> z Bogiem. Świątynią jest nasze serce, głębinę naszego jestestwa.

Gdy medytujemy, oddalamy się od płytkości naszego życia, zmierzając ku czemuś znacznie bardziej głębokiemu. Medytując, oddalamy się od rzeczy przemijających, ulotnych i wkraczamy w to, co wieczne. Ostatecznym celem każdej religii jest odbudowanie więzi, ponowne związanie z naszym centrum. Taki jest cel każdej religii odbudowanie więzi z naszym centrum.

Z objawienia chrześcijańskiego wiemy, że w naszym sercu, w głębinach naszego ducha zamieszkuje Duch Boży. Prawdą, którą odkrywamy z własnego doświadczenia, jeśli tylko będziemy trwać w naszym pielgrzymowaniu, jest taka, że istnieje tylko jedno centrum i że jest ono wszędzie.

---

<sup>\*</sup> *Templum* (łac.) – świątynia.

Każdy z nas, jak sądzę, musi na podstawie własnego doświadczenia odkryć, że jest to podstawowy obowiązek naszego życia. To najważniejszy obowiązek każdego życia, które ma być życiem w pełni: powrócić do centrum i żyć pełnią najgłębszych możliwości. Odkrywamy wówczas, że nawiązanie kontaktu z naszym centrum łączy nas na nowo z centrum każdego stworzenia. Prawdziwie duchowy człowiek żyje w harmonii z sobą samym oraz w harmonii z całym stworzeniem.

Możemy powiedzieć jedno: bycie w centrum to bycie w Bogu. Jezus zaś powiedział: *Królestwo Boże pośród was jest* (Łk 17, 21). Musimy pamiętać o tym, że królestwo to nie oznacza jakiegoś miejsca, ale że jest doświadczeniem. To doświadczenie realności mocy Bożej. W kontekście chrześcijańskim to poznanie mocy, która jest mocą miłości.

Św. Jan od Krzyża wyraził to słowami: „Środkiem duszy jest Bóg”. Doświadczamy tam ciszy, uspokojenia i głębokiego pokoju, który przekracza wszelkie rozumienie. Do tego doświadczenia prowadzi droga mantry.

Pozwólcie, że wskażę tu bardzo praktyczny aspekt. W medytacji dążymy do coraz większej prostoty. Osiągamy ją, wyrzekając się wiedzy. Nasza droga jest drogą pewnej utraty nas samych. To droga prostoty. W ubóstwie mantry wyrzekamy się wiedzy i siebie samych poprzez odwrócenie uwagi od naszych słów i myśli. Dzięki temu schodzimy w głąb naszego jestestwa.

Powinniśmy zrozumieć jedno: nie można medytować tylko *trochę*. Jeśli chcesz medytować, musisz medytację postawić na pierwszym miejscu. Musisz zrobić tak, by wszystko w twoim życiu było zgodne z harmonią obecną w twoim duchu. Nie możesz prowadzić, że tak powiem,



podwójnego życia i być harmonijnie zintegrowaną osobą na drodze do głębi, oświecenia i życia w pełni. Musisz żyć w prostocie. Musisz być osobą, która żyje jednością.

Na koniec chcę przytoczyć fragment z Pierwszego Listu św. Piotra. To słowa, które wszyscy powinniśmy wysłuchać bardzo uważnie. Problem współczesnych ludzi, którzy chcą medytować, polega na tym, że nie zdają sobie sprawy z tkwiącego w nich duchowego potencjału i nie wierzą, że mogą żyć na bardzo głębokim poziomie, a nie na poziomie powierzchowności codziennych doświadczeń. W słowach św. Piotra słyszymy wezwanie do uznania tego, kim naprawdę jesteśmy, uznania własnej godności, uznania cudu naszego istnienia, a przede wszystkim uznania tego, że jesteśmy kochani.

*Przybliżając się do Tego, który jest żywym kamieniem, odrzuconym wprawdzie przez ludzi, ale u Boga wybranym i drogocennym, wy również, niby żywe kamienie, jesteście budowani jako duchowa świątynia, by stanowić święte kapłaństwo, dla składania duchowych ofiar, miłych Bogu przez Jezusa Chrystusa. [...] Wy zaś jesteście wybranym plemieniem, królewskim kapłaństwem, narodem świętym, ludem [Bogu] na własność przeznaczonym, abyście ogłaszali chwalebne dzieła Tego, który was wezwał z ciemności do przedziwnego swojego światła (1 P 2, 4-5. 9).*

## Adresy

### **Międzynarodowe Centrum Medytacji Chrześcijańskiej:**

The World Community for Christian Meditation

St Mark's

Myddelton Square

London, EC 1R 1XX

Wielka Brytania

tel.: +44 20 7278 2070

fax: +44 20 7713 6346

e-mail: [mail@wccm.org](mailto:mail@wccm.org)

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

#### **Australia**

Australian Christian Meditation  
Community

PO Box 246

Uralla New South Wales 2358

tel.: +61 2 6778 3284

e-mail: [leon@christianmeditationaustralia.org](mailto:leon@christianmeditationaustralia.org)

[www.christianmeditationaustralia.org](http://www.christianmeditationaustralia.org)

#### **Belgia**

Christelijk Meditatie Centrum  
Beiaardlaan 1

B-1850 Grimbergen

tel./fax: +32 2 305 7513

e-mail: [ccm@pandora.be](mailto:ccm@pandora.be)

[www.christmed.be](http://www.christmed.be)

#### **Brazylia**

Comunidade de Meditacao Crista

Caixa postal 62559

CEP 22252 Rio de Janeiro

tel.: +55 21 2523 5125

e-mail: [ana.fonseca@umusic.com](mailto:ana.fonseca@umusic.com)

[www.wccm.com.br](http://www.wccm.com.br)

#### **Chile**

[www.meditacioncristiana.cl](http://www.meditacioncristiana.cl)

#### **Czechy**

[www.krestanskameditace.com](http://www.krestanskameditace.com)

#### **Francja**

Communauté Mondiale de  
Méditants Chrétiens

126 rue Pelleport

75020 Paris

tel.: +33 1 40 31 89 73

e-mail: [cmmc@wanadoo.fr](mailto:cmmc@wanadoo.fr)

[www.meditationchretienne.org](http://www.meditationchretienne.org)

#### **Holandia**

[www.wccm.nl](http://www.wccm.nl)

#### **Indie**

Christian Meditation Centre

Kripa Foundation

Mt Carmel Church

81/A Chapel Road

Bandra (W)

Mumbai 400050

tel.: +91 22 640 5411

fax: +91 22 643 9296  
e-mail: frjoe@bom5.vsnl.net.in

**Irlandia**

Christian Meditation Centre  
4 Eblana Avenue  
Dun Laoghaire  
Co. Dublin  
tel.: +353 1 280 1505  
fax: +353 1 280 8720  
e-mail: fergalgmcloughlin@gmail.com  
www.wccmireland.org

**Japonia**

www.esuk.net/wccm

**Kanada**

Christian Meditation Community  
Canadian National Resource Centre  
P.O. Box 552, Station NDG  
Montreal, Quebec  
H4A 3P9  
tel.: +1 514 485 7928  
fax: +1 514 489 9899  
e-mail: christianmeditation@bel-  
lnet.ca  
www.meditatio.ca

Méditation Chrétiénne du Québec  
7400 boul. St. Laurent, Suite 526  
Montréal, Québec H2R 2Y1  
tel.: +1 514 525 4649  
fax: +1 514 525 8110  
e-mail: medchre@bellnet.ca  
www.meditationchretienne.ca

**Łotwa**

www.jesus.lv

**Malta**

www.wccmalta.org

**Meksyk**

La Comunidad Mundial de  
Meditacion Cristiana  
Paseo de Golondrinas Closter 11-401  
C.P. 40880  
Ixtapa, Guerrero  
Ubifone: 800-1320 1320  
tel.: +52 755 55 3 01 20  
e-mail: lucia\_gayon@yahoo.com  
www.meditacioncristiana.com

**Niemcy**

WCCM  
Untere Leiten 12 d  
82065 Baierbrunn  
tel.: +49 89 68020914  
fax: +49 89 74424917  
e-mail: hm.plotzki@gmx.de  
www.wccm.de

**Nowa Zelandia**

Christian Meditation Community  
PO Box 15-402  
Tauranga  
tel.: +64 7 544 7955  
e-mail: stanman@xtra.co.nz

**Polska**

www.wccm.pl

**RPA**

www.wccm.co.za

**Singapur**

World Community for Christian  
Meditation (Singapore)  
Church of the Holy Family  
6 Chapel Road  
Singapore 429509  
e-mail: shiuhsyn@singnet.com.sg  
e-mail: daulet@pacific.net.sg  
tel.: +65 67376279

**Stany Zjednoczone Ameryki**

WCCM-US National Information  
Center

627 N 6th Avenue

Tucson

Arizona 85705-8330

tel.: +1 800 324 8305 lub +1 520 882  
0290

fax: +1 520 882 0311

e-mail: [meditate@mediomedia.org](mailto:meditate@mediomedia.org)

[www.wccm-usa.org](http://www.wccm-usa.org)

**Wielka Brytania**

London Christian Meditation Centre

St Mark's

Myddelton Square

London EC1R 1XX

tel.: +44 20 7833 9615

fax: +44 20 7713 6346

e-mail: [uk@wccm.org](mailto:uk@wccm.org)

[www.christian-meditation.org.uk](http://www.christian-meditation.org.uk)

**Włochy**

Comunità Mondiale per la

Meditazione Cristiana

Via Marche, 2/a

25125 Brescia

tel.: +39 030 224549

e-mail: [wccmitalia@virgilio.it](mailto:wccmitalia@virgilio.it)

[www.meditazionecristiana.org](http://www.meditazionecristiana.org)