

ŚCIEŻKA
MEDYTACJI

John Main OSB

ŚCIEŻKA MEDYTACJI

ODKRYWANIE
OBECNOŚCI BOGA

Przekład
Janusz Salamon

Wydawnictwo WAM

tytuł oryginału: *Moment of Christ. The Path of Meditation*

© by WCCM – World Community for Christian Meditation, 2007

© Wydawnictwo WAM, 2018

Wydanie trzecie

Opieka redakcyjna: Olaf Pietek

Redakcja: Katarzyna Stokłosa

Korekta: Katarzyna Onderka

Projekt okładki: Izabella Marcinowska

Zdjęcie na okładce: © Jani Riekkinen/Shutterstock

Skład: Edycja

ISBN 978-83-277-0912-7

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@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

www.wydawnictwowam.pl

Druk: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK Extra 65 g wol. 2.0
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.

Przedmowa

Celem niniejszej publikacji jest upowszechnienie nauczania przekazywanego grupom medytacyjnym spotykającym się co tydzień w naszym klasztorze.

Główne przesłanie każdego z rozdziałów jest bardzo proste i ma być zachętą dla tych, którzy postępują ścieżką medytacji, aby czynili to z jeszcze większym entuzjazmem.

Medytacja ma istotne znaczenie na każdym z etapów naszego życia i umierania, dlatego chcieliśmy tu zaprezentować możliwie szeroki wybór naszych konferencji. Ich użyteczność polega na tym, że nie tworzą ciągłej narracji, ale czytelnik może je czytać w dowolnej kolejności, gdyż każda z osobna może posłużyć za materiał do lektury duchowej.

Na początku warto powiedzieć kilka słów ogólnego wprowadzenia w proponowany przez nas sposób medytacji. W moim przekonaniu centralnym przesłaniem Nowego Testamentu jest to, że istnieje tylko jedna modlitwa i jest nią modlitwa Chrystusa. Może być ona opisana jako strumień miłości, który przepływa nieustająco, dniem i nocą, przez nasze serca od Jezusa do Ojca. Tym strumieniem miłości jest Duch Święty.

Mocno wierzę, że aby żyć pełnią życia, każdy z nas musi się otworzyć na ten strumień miłości. Musimy pozwolić tej modlitwie stać się naszą modlitwą. Musimy

otworzyć się na doświadczenie bycia wyrwanym z samego siebie i porwania przez tę kosmiczną rzekę miłości, jaką jest modlitwa Jezusa.

Aby tego dokonać, musimy nauczyć się kroczyć ścieżką ciszy i skupienia, a to wymaga absolutnej dyscypliny. Musimy niejako stworzyć w sobie przestrzeń, w której owa wyższa świadomość modlitwy Jezusa będzie mogła ogarnąć nas swym wielkim misterium.

Przywykliśmy myśleć o modlitwie jako „mojej” modlitwie czy „moim” uwielbieniu Boga. Potrzebujemy kompletnej zmiany naszego podejścia do modlitwy, jeśli chcemy dostrzec w niej drogę „przez Jezusa, z Jezusem i w Jezusie”.

Aby móc się zbliżyć do takiego pojmowania modlitwy, musimy wpięrow uwolnić się od skupienia na sobie, tak by myślenie w kategoriach „mojej” modlitwy stało się po prostu niemożliwe. Jesteśmy powołani do tego, aby widzieć oczyma Chrystusa i kochać Jego sercem. Aby odpowiedzieć na to powołanie, musimy wyjść poza egocentryczną perspektywę.

W praktyce oznacza to uczenie się takiego wyciszenia i skupienia, w którym całkowicie przestajemy myśleć o sobie. Kluczowe znaczenie ma to, byśmy byli w taki sposób otwarci na Boga Ojca przez Jezusa, że podczas modlitwy staniemy się jak oko, które widzi, ale nie dostrzega samego siebie.

Rozpoczynamy tę pielgrzymkę „skupienia na Innym”, recytując krótką frazę czy słowo, które określa się dziś powszechnie mianem mantry. Mantra służy po prostu do odwrócenia naszej uwagi od samych siebie i pomaga nam uwolnić się od przyłgnięcia do własnych myśli i trosk. Powtarzanie mantry prowadzi do stanu

wyciszenia i pokoju. Mamy ją powtarzać tak długo, jak to będzie potrzebne, aby poczuć się włączonym w tę jedyną modlitwę – modlitwę Jezusa.

Generalna zasada jest taka, że musimy najpierw nauczyć się powtarzać mantrę przez cały czas trwania medytacji, praktykowanej każdego ranka i każdego wieczora, a potem pozwolić jej na kontynuowanie wyciszającego działania w nas na przestrzeni lat. Nadejdzie taki dzień, gdy dźwięk mantry zaniknie, a my zanurzymy się w wiecznej ciszy Boga. Kiedy to się stanie, nie należy próbować osiąść tej ciszy czy czerpać z niej satysfakcji. Obowiązuje tu jasna reguła, że gdy tylko uświadomimy sobie, że jesteśmy w stanie głębokiej ciszy, i zaczynamy nad tym reflektować, mamy z łagodnością i spokojem powrócić do naszej mantry. Te chwile uciszenia, w których zostajemy pochłonięci przez misterium Boga, będą się z czasem stawały coraz dłuższe. Ważne jednak, byśmy mieli odwagę i hojność, aby w momencie, gdy odzyskamy świadomość tego, że ogarnęła nas cisza, natychmiast powrócić do mantry.

Istotne jest też, aby nie prowokować czy świadomie nie wytwarzać jakichkolwiek doświadczeń.

Mam nadzieję, że sięgając po te konferencje, czytelnik uświadomi sobie, że każdy z nas jest wezwany do wspięcia się na wyżyny chrześcijańskiej modlitwy, każdy z nas jest powołany do pełni życia. Potrzeba nam jednak pokory, aby latami podążać wiernie ścieżką medytacji, tak by modlitwa Chrystusa mogła się rzeczywiście stać fundamentem naszego życia duchowego.

JOHN MAIN OSB
Montreal, październik 1982

Ścieżka mantry

Najważniejszym elementem spotkania grupy medytacyjnej jest czas poświęcony na milczenie razem. Milczenie jest najlepszym przygotowaniem do medytacji. Zanim rozpoczniesz medytację, poświęć kilka chwil na to, aby znaleźć naprawdę wygodną pozycję. Jeżeli zdecydowałeś się na siedzenie na krześle, niech to będzie krzesło z prostym oparciem. Jeśli zamierzasz siedzieć na podłodze, wybierz pozycję, która pozwoli ci się odprężyć.

Próbuj wytrwać w bezruchu przez cały czas medytacji. Dla większości z nas nie będzie to wcale łatwe, ale medytacja zakłada postęp w uciszeniu zarówno umysłu, jak i ciała. Medytacja czyni nas bardziej świadomymi siebie jako całości i jedności. Zatem musisz wpięrow nauczyć się siedzieć w bezruchu. Gdy już znajdziesz odpowiednią pozycję ciała, zamknij oczy i zacznij powtarzać bezgłośnie w swoim wnętrzu słowo *Maranatha* (starożytna modlitwa chrześcijańska, w języku aramejskim, języku Jezusa, oznaczająca „Przyjdź, Panie”). To słowo jest określane w niektórych tradycjach mianem mantry, w innych zaś mówi się o „słowie modlitwy” czy „formule modlitewnej”.

Istota i sztuka medytacji sprowadzają się do tego, by nauczyć się wymawiać to słowo, powtarzając je od początku do końca medytacji, z całkowitą prostotą,

w następujący sposób: *Ma-ra-na-tha*. Cztery równomier-
nie zaakcentowane sylaby. Większość ludzi powtarza
to słowo w harmonii z oddechem, ale to nie należy do
istoty medytacji. Ważne jest natomiast, aby powtarzać
to słowo nieprzerwanie od początku do końca medyta-
cji. Tempo powinno być dość wolne i rytmiczne. To jest
wszystko, co musisz wiedzieć, by medytować. Powta-
rzasz swoją mantrę i trwasz w bezruchu.

Celem medytacji jest dotarcie do tego, co stanowi
nasze centrum. W wielu tradycjach mówi się o medyta-
cji jako o pielgrzymce do własnego wnętrza, do własne-
go serca, aby tam przebudzić się do pełni życia i trwać
w pokoju. Słowo „religia” oznacza odnowienie więzów,
wejście na nowo w kontakt z własnym centrum. Zada-
nie medytacji polega na tym, aby odkryć na drodze do-
świadczenia, że istnieje tylko jedno takie centrum i że
celem każdego z nas jest odnalezienie w nim naszego
źródła i znaczenia oraz czerpanie zeń życia.

Musimy zrozumieć, że odkrycie własnego centrum
i powrót do niego jest naszym głównym zadaniem,
a stawanie się w pełni człowiekiem jest podstawową
odpowiedzialnością każdego z nas. Właśnie w medyta-
cji, w jej dyscyplinie, odkrywamy na podstawie własnego
doświadczenia, że bycie zjednoczonym ze swoim cen-
trum oznacza bycie zjednoczonym z tym, co stanowi
centrum wszystkiego i wszystkich.

Człowiek prawdziwie duchowy to taki, który trwa
w harmonii, który odkrył harmonię w sobie i żyje tą
harmonią ze stworzeniem i z Bogiem. Na medytacji od-
krywamy, że bycie w naszym centrum oznacza bycie
w Bogu. To jest wielka prawda nie tylko wszystkich

religii Wschodu, ale także fundamentalny wgląd chrześcijaństwa. Jak mówi Jezus: „Królestwo niebieskie w was jest” (por. Łk 17,21). A królestwo niebieskie, w nauczaniu Jezusa, to doświadczenie mocy Boga. To doświadczenie podstawowej energii wszechświata.

Patrząc na nią oczyma Jezusa, pojmujemy tę podstawową moc jako miłość i czujemy się zaproszeni do tego, by dzięki niej przeżywać nasze życie w pełni. Być chrześcijaninem to uczenie się życia w tym wymiarze rzeczywistości. Święty Jan od Krzyża wyraził to, mówiąc, że ma świadomość, iż Bóg stanowi centrum jego duszy. Każdy z nas jest zaproszony do odkrycia na podstawie własnego doświadczenia prawdziwości tych słów. Jest to zaproszenie do odkrycia w naszym centrum zarówno energii, jak i mocy, a dzięki ciszy i skupieniu także pokoju, który przekracza wszelkie rozumienie.

Musimy używać jakichś słów, aby o tym wszystkim mówić. Jednak są to tylko słowa i używamy ich do opisanego tego, co może być p o z n a n e. Niezwykłość doświadczenia głębokiej modlitwy i medytacji polega na tym, że w tym doświadczeniu mocy Boga doznajemy przebudzenia do widzenia rzeczywistości, która jest wszędzie taka sama.

Odkrywamy wówczas, że nie możemy poznać tej rzeczywistości od zewnątrz z tego prostego powodu, że poza Bogiem nie istnieje nic rzeczywistego. Dlatego musimy wkroczyć w nią od środka. Musimy opuścić świat iluzji i wejść do świata rzeczywistego. Energia uwolniona w medytacji nie jest energią, którą otrzymujemy od jakiejś zewnętrznej potęgi. Jest to dokładnie ta sama siła życiowa, którą każdy z nas posiada, a która staje się w pełni

aktywna, gdy całą naszą uwagę kierujemy poza siebie, ku Drugiemu. Na tym właśnie polega doświadczenie Transcendencji, która jest otwarciem się w pełni naszego ducha na dar naszego własnego istnienia.

Poprzez medytację musimy odkryć, że rzeczywiście istniejemy i jesteśmy zakorzenieni w rzeczywistości. Mówienie o medytacji czy o Bogu służy tylko jednemu celowi – nie temu, by nauczyć się czegoś „nowego”, ale by objawić nam samym to, co już obecne, co realne, co rzeczywiste. Aby usiąść do medytacji, aby usiąść i pozostać w bezruchu, potrzebujemy prostoty. Musimy stać się jak dziecko. Musimy zrozumieć, że pokój, który jest w nas, przekracza wszelkie rozumienie. Jesteśmy zaproszeni, aby otworzyć się w pełni na doświadczenie tego pokoju. Możemy opisać medytację jako przyjęcie w pełni daru bycia nieustannie stwarzanym.

Musimy jednak nade wszystko strzec się upajania się słowami. Pozwolę sobie skończyć to rozważanie przypomnieniem, na czym polega proces, który prowadzi nas do prostoty, ciszy, uważności i Transcendencji zakładającej przekraczanie samego siebie, porzucanie swoich myśli, wyobrażeń i idei. Ten proces to droga mantry, droga „jednego słowa”. Kiedy siadasz do medytacji, usiądź nieruchomo i wygodnie i zacznij powtarzać słowo twojej modlitwy, wymawiając je od początku do końca: *Ma-ra-na-tha*.

Święty Paweł napisał do Koryntian:

Albowiem Bóg, Ten, który rozkazał ciemnościom, by zajaśniały światłem, zabłysnął w naszych sercach, by olśnić nas jasnością poznania chwały Bożej na obliczu Chrystusa (2 Kor 4,6).

Każdy z nas może odnaleźć moc tej światłości we wnętrzu swego serca. Musimy jedynie nauczyć się otwierać na tę moc i żyć nią na co dzień. Proponuję zatem wbudowanie na stałe w strukturę naszego dnia, każdego ranka i każdego wieczora, czasu poświęconego na bycie skupionym, nieruchomym, pokornym – na bycie w B o g u.

Porzucić rozproszenia

Uczenie się medytacji jest najprostszą rzeczą pod słońcem. Żeby zacząć, potrzeba tylko jednego: naprawdę chcieć się nauczyć medytować. Istotą procesu medytacji jest absolutna prostota. Na ogół ulegamy obsesji myślenia o technikach, metodach, metodologiach itd., tymczasem droga medytacji wiedzie właśnie przez prostotę. Pozwolę sobie raz jeszcze przypomnieć, jak należy medytować.

Musisz znaleźć ciche miejsce, tak spokojne, jak to tylko możliwe, a gdy je znajdziesz, usiądź, łagodnie zamknij oczy i zacznij wypowiadać swoją mantrę. Słowo, które proponuję, to *Maranatha*. Jest to słowo aramejskie i ma dwie ważne cechy: jest jedną z najstarszych modlitw chrześcijańskich i posiada brzmienie odpowiednie do tego, by nas wprowadzić w wyciszenie i skupienie konieczne do medytacji. To wszystko, co mam do powiedzenia na temat samej mantry. Usiądź zatem z wyprostowanym kręgosłupem i trwaj nieruchomo w takiej pozycji, powtarzając swoje słowo *Ma-ra-na-tha*, a uciszenie twojego ciała i ducha będzie się pogłębiało.

Teraz chciałbym się zająć problemem, który napotyka każdy adept medytacji. Chodzi o rozproszenia. Co powinieneś zrobić, gdy zaczynasz medytować, a twój umysł wypełniają rozpraszające myśli? Tradycyjna rada brzmi: ignoruj rozproszenia, powtarzając swoją mantrę i ciągle na nowo powracając do jej wymawiania. Nie

trać energii na marszczenie brwi i mówienie do siebie: „Nie będę myślał o tym, co dziś będę jadł na obiad” albo „Z kim mam się dziś zobaczyć”, albo „Dokąd jutro się wybiorę”. Nie zużywaj energii na walkę z rozproszeniami. Po prostu ignoruj je, a skutecznym sposobem na to jest powtarzanie mantry.

Innymi słowy, gdy medytujesz, twoja energia musi płynąć jednym strumieniem, a bieg tego strumienia wyznacza twoja mantra. Nie można w pełni docenić skuteczności tej rady, jeśli się nie medytuje. W medytacji, jak już powiedziałem, chodzi o osiągnięcie skupienia na podobieństwo nieporuszonej tafli jeziora. Rozproszenia pojawiające się, gdy zaczynamy medytować, są jak fale, prądy i wiry, które mącą powierzchnię wody. Ale gdy już zaczniemy medytować i ogarnie nas skupienie, coraz wyraźniej dostrzegamy głębinę, w której panuje niezmacona cisza. Doświadczenie medytacji, do którego każdy z nas jest powołany, sprowadza się do odkrycia w sobie tej głębi, która jest niczym jezioro o nieskończonej głębokości. Niezwykle piękno uciszonego jeziora polega na tym, że gdy promień słońca pada na jego tafle, wówczas każda kropla wody w jego nieskończonej głębi jest jak kryształ ożywiony światłem słońca.

Jesteśmy wezwani do takiego właśnie doświadczenia w procesie medytacji – do odkrycia głębi naszego własnego ducha i jego zdolności do wejścia w zupełną harmonię z Bogiem, który sam mówi, że jest światłem. „Ja jestem światłością świata” (J 8,12).

Nie zrozum mnie źle. Jak już powiedziałem, niezbywalną prawdą o medytacji jest to, że medytacja jest samą prostotą. Ale powinniśmy poważnie traktować nasze zobowiązanie do wierności tej głębokiej harmonii

we wnętrzu naszego ducha – harmonii, która odsłania przed nami Ducha Bożego w nas. Potrzebujemy powagi.

Rozważmy jeszcze raz problem rozproszeń. Jedną z rzeczy, którą każdy z nas odkryje, jeśli będzie kroczył ścieżką medytacji z prostotą i pokorą, będzie konieczność wprowadzenia w swym życiu pewnych zmian. Dla przykładu, myślę, że medytacja byłaby bardzo trudna dla kogoś, kto spędza trzy czy cztery godziny dziennie na oglądaniu telewizji. Nadmiar obrazów w naszym umyśle jest bowiem potężnym wrogiem wszelkiej modlitwy i wszelkiego skupienia. Sam odkryjesz, a jestem pewien, że już dostrzegasz, jak niemądre jest pomnażanie bez opamiętania tej wielości obrazów.

Posłuchaj słów św. Pawła pisanych do Koryntian:

Kto skąpo sieje, ten i skąpo zbiera, kto zaś hojnie sieje, ten hojnie też zbierać będzie (2 Kor 9,6).

W głębi naszego własnego ducha oczekuje na nas niezwykle żniwo. Ale to wezwanie do otwartości na Ducha Jezusa wymaga od nas prawdziwej hojności. Po pierwsze, samo poświęcenie każdego dnia pół godziny rano i wieczorem na medytację wymaga od nas hojności. Zdaję sobie w pełni sprawę z tego, jakiej wymaga to hojności i kreatywności, zważywszy na wielość zadań i obowiązków, jakie mamy w życiu. Po drugie, równie wielkiej hojności wymaga wierne powtarzanie przez cały czas medytacji słowa *Maranatha*. Tak często mamy ochotę podążyć za własnymi myślami, naszymi intuicjami, naszymi uczuciami. Tymczasem musimy

uczyć się porzucać to wszystko i szukać w naszym sercu tego, co duchowe.

Po trzecie, potrzebujemy hojności, aby zharmonizować całe nasze życie z duchem zamieszkującym w naszym sercu i strzec tej harmonii przed mnogością rozpraszających myśli. Wszyscy mamy rozproszenia, których źródłem jest nasze życie. Każdy z nas ma swoje kłopoty, zmartwienia i troski, toteż potrzeba, byśmy wprowadzali harmonię między całym naszym życiem a tym poszukiwaniem, tym pielgrzymowaniem w głąbiny naszego serca. To pielgrzymowanie powoduje w nas odnowienie i ożywienie ducha oraz oczyszczenie serca. Medytacja nie zakłada odwrócenia się plecami do życia czy ignorowania obowiązków. Wręcz przeciwnie, w medytacji szukamy pełniejszego otwarcia na dar otrzymanego przez nas życia wiecznego, na które mamy się otwierać już *te r a z*. Powinniśmy świadomie odpowiadać na ten dar. Jak powiedział Jezus, życie wieczne polega na tym, aby znać Ojca Niebieskiego. W medytacji odwracamy się od wszystkiego, co przemijające, aby poznać to, co wieczne.

A teraz pozwólcie, że jeszcze raz przypomnę. Gdy rozpoczynasz medytację, usiądź wygodnie, z wyprostowanym kręgosłupem, zamknij oczy i z całym spokojem i łagodnością zacznij bezgłośnie wypowiadać w swoim sercu *Ma-ra-na-tha*. Nie myśl o czasie. Będziemy medytować przez blisko dwadzieścia pięć minut. Ale najważniejsze jest, aby w tym czasie być *o b e c n y m*. Być pełnym pokoju, skupionym, z uciszonym ciałem i duchem. Otworzyć się na życie i na Pana życia.

Posłuchaj raz jeszcze św. Pawła piszącego do Koryntian:

Albowiem miłość Chrystusa przynagła nas, pomnych na to, że skoro Jeden umarł za wszystkich, to wszyscy pomarli. A właśnie za wszystkich umarł Chrystus po to, aby ci, co żyją, już nie żyli dla siebie, lecz dla Tego, który za nich umarł i zmartwychwstał (2 Kor 5,14–15).