

**John
Main
OSB**

ścieżka
medytacji

Przekład
Janusz Salamon

Wydawnictwo WAM
Kraków 2011

Tytuł oryginału
Moment of Christ
The Path of Meditation

© by WCCM – World Community for Christian
Meditation, 2007

© Wydawnictwo WAM, 2007

Redakcja
Katarzyna Stokłosa

Projekt okładki
Andrzej Sochacki

ISBN 978-83-7318-941-6

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 012 62 93 200 • fax 012 429 50 03
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 012 62 93 254 – 256
fax 012 430 32 10
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Zapraszamy do naszej
KSIĘGARNI INTERNETOWEJ
<http://WydawnictwoWAM.pl>
tel. 012 62 93 260
fax 012 62 93 261

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

PRZEDMOWA

Celem publikacji niniejszych rozważań 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 one ciągłej narracji, ale czytelnik może je czytać w stosownej dla siebie kolejności, gdyż każda z osobna może posłużyć za materiał do lektury duchowej.

Na początku warto powiedzieć kilka słów tytułem 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 poza siebie 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, która umożliwi tej wyższej świadomości modlitwy Jezusa ogarnąć nas w 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 wpierym 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 naszych myśli i trosk. Powtarzanie mantry prowadzi nas 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, uprawianej 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 poko-

ry, 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 chwila 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 wpraw nauczyc 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 po-

czątku do końca medytacji, z całkowitą prostotą, w następujący sposób: *Ma-ra-na-tha*. Cztery równomiernie 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 medytacji. Tempo powinno być dość wolne i rytmiczne. To jest wszystko, co musisz wiedzieć, by medytować. Powtarzasz swoją mantrę i trwasz w bezruchu.

Celem medytacji jest dotarcie do tego, co stanowi nasze centrum. W wielu tradycjach mówi się o medytacji jako o pielgrzymce do własnego wnętrza, do własnego 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. Zadanie medytacji polega na tym, aby odkryć na drodze doświadczenia, 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 medytacji, w jej dyscyplinie, odkryjemy na podstawie własnego doświadczenia, że bycie zjednoczonym ze swoim centrum 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 odkrywamy, że bycie w naszym centrum oznacza bycie w Bo-

gu. To jest wielka prawda nie tylko wszystkich religii Wschodu, ale także fundamentalny wątek 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.

Patrzając na nią oczyma Jezusa, pojmujemy tę podstawową moc jako miłość i czujemy się zaproszeni do tego, by dzięki niej przeżywać nasze życie w pełni. Bycie chrześcijaninem to uczenie się życia w tym wymiarze rzeczywistości. Św. 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 tego, aby w naszym centrum odkryć zarówno energię, jak i moc, a dzięki ciszy i skupieniu odkryć w tej mocy pokój, który przekracza wszelkie rozumienie.

Musimy używać jakichś słów, aby o tym wszystkim mówić. Jednak są to tylko słowa i używamy ich do opisu tego, co może być *poznane*. 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 w tę rzeczywistość wkroczyć od środka. Musimy opuścić świat iluzji i wkroczyć 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*.

Św. 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 Jezusa Chrystusa” (2 Kor 4, 6).

Moc tej światłości może być odnaleziona we wnętrzu naszego serca przez każdego z nas. 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 Bogu*.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Ścieżka mantry	9
Porzucić rozproszenia	14
Powołanie do pełni życia	19
Ekspansja miłości bez końca	24
Dyscyplina i wolność	29
Komunia ciszy	33
Pokój Chrystusowy	38
Wierność prostocie	42
Wyzwolenie	47
Poza iluzję	51
Jesteśmy ważni dla Boga	55
Rzeczywistość, która jest miłością	58
Twoje serce jest świątynią	63
Zakorzeni w Centrum	67
Rozbijając lustro	71
Droga do tego, co wieczne	75
Pierwotna niewinność	78
Prostota jest jednością	83
Poza techniką	87
Śmierć	92
Śmierć i zmartwychwstanie	96
W duchu Wielkiego Postu	100
Przesłanie ciszy	104
Źródło życia	107

Wiara	111
Pełnia Boga	115
Bycie sobą	119
Przestrzeń dla bycia	126
Jedno centrum	131
Radość prawdy	136
Światło Chrystusa	140
Chrystus w nas	144
Wolność bycia prawdziwym	148
Ofiarować siebie	153
Jak medytować?	157
The World Community for Christian Meditation	158
Lubińska Wspólnota Grup Medytacji Chrześcijańskiej	159
Krakowskie Centrum Medytacji Chrześcijańskiej	160
Literatura	161