

**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