

CISZA I TRWANIE

JOHN MAIN OSB

CISZA I TRWANIE

Czytania na każdy dzień

Wybór i opracowanie Paul Harris

Przekład

Andrzej Ziółkowski

Teresa Lubowiecka



TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Tytuł oryginału:
Silence & Stillness in Every Season.
Daily readings with John Main

Redakcja:
Elżbieta Wiater

Korekta:
Małgorzata Pieszko

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 81/2014, Tyniec, dnia 24.06.2014 r.
o. Konrad Małys OSB, przeor administrator

Wydanie pierwsze – Kraków 2014

ISBN 978-83-7354-545-8

© Copyright by The World Community
for Christian Meditation, 2007

© Copyright for the Polish edition
by TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów
ul. Benedyktyńska 37, 30-398 Kraków
tel.: +48 (12) 688-52-90; tel./fax: +48 (12) 688-52-91
e-mail: zamowienia@tyniec.com.pl
www.tyniec.com.pl

Druk i oprawa:
TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów
druk@tyniec.com.pl

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	9
Przedmowa do wydania polskiego	13

Czytania na każdy dzień

1 tydzień	19
2 tydzień	26
3 tydzień	33
4 tydzień	40
5 tydzień	47
6 tydzień	54
7 tydzień	61
8 tydzień	68
9 tydzień	75
10 tydzień	82
11 tydzień	89
12 tydzień	96
13 tydzień	103
14 tydzień	110
15 tydzień	117
16 tydzień	124
17 tydzień	131
18 tydzień	138
19 tydzień	145
20 tydzień	152
21 tydzień	159
22 tydzień	166
23 tydzień	173
24 tydzień	180
25 tydzień	187
26 tydzień	194
27 tydzień	201

28 tydzień208
29 tydzień215
30 tydzień222
31 tydzień229
32 tydzień236
33 tydzień243
34 tydzień250
35 tydzień257
36 tydzień264
37 tydzień271
38 tydzień278
39 tydzień285
40 tydzień292
41 tydzień299
42 tydzień306
43 tydzień313
44 tydzień320
45 tydzień327
46 tydzień334
47 tydzień341
48 tydzień348
49 tydzień355
50 tydzień362
51 tydzień369
52 tydzień376
1 tydzień383
Dodatek385
Literatura389

Przedmowa

Istota medytacji i pojęcia, które ją opisują, są w istocie całkiem proste. Jak często mówił ojciec John Main, nie trzeba ćwiczyć się w żadnej skomplikowanej technice ani czytać wielu podręczników, aby nauczyć się medytować. Jednak zrozumienie samej idei medytacji jest o wiele subtelniejsze w porównaniu do wielu przydatnych nam w życiu umiejętności, których przychodzi nam się uczyć. Słowo „prosty” w ujęciu o. Johna Maina i w jego słowniku zdecydowanie nie oznacza „łatwy”.

Jak wiemy z wielu innych dziedzin – czy to zdrowego odżywiania się, studiów lub ćwiczeń sportowych – silna motywacja dla opanowania nowej sprawności czy wiedzy musi iść w parze z głębokim zrozumieniem tematu, które pomoże nam dostrzec motywujące nas „dlaczego”. Nic łatwiejszego od rozpoczęcia nowej, idealistycznej praktyki, jaką jest medytacja. Jednak prostota, konieczna do jej podtrzymania i uczynienia z niej naturalnej części naszej codzienności, jest już niemałym dla nas wyzwaniem i potrzeba czasu na jej rozwój.

Ojciec John Main podkreślał, że nauka medytacji wymaga poważnego jej potraktowania, ale jednocześnie swobody w podejściu i braku przesadnego koncentrowania się na jej stronie technicznej. Nie należy też widzieć w medytacji dopełnienia innych form aktywności, bądź to natury fizycznej czy umysłowej. Szczere podejście, mawiał, prowadzi do radości, ta zaś jest głównym środkiem do skutecznego przyswajania sobie nowych umiejętności. Przez traktowanie medytacji serio o. John Main rozumiał jej wierne praktykowanie. Medytowanie dwa razy w ciągu dnia stanowi podstawę medytacyjnej podróży. Ojciec Main był jednak i w tym względzie realistą. Dobrze wiedział, że niektórzy ludzie nie mają żadnych trudności ze sprostaniem codziennej dyscyplinie dwukrotnej medytacji,

inni zmagają się z tym przez lata. Z punktu widzenia duchowości nauka nowej umiejętności sama w sobie zakłada i uczy samoakceptacji i cierpliwości. I nie jest tutaj istotny czas. Liczy się tylko, że jesteśmy w drodze. Ale im szybciej, medytując rano i wieczorem, osiągniemy właściwy rytm medytowania i zakorzenimy się w nim, tym lepiej dla nas i dla naszego funkcjonowania w świecie.

Perfekcjonizm, największy wróg wzrostu duchowego, musi zostać zastąpiony pokorą i prostotą. One pozwolą nam utrzymać stan „umysłu nowicjusza”, który nie boi się zawsze zaczynać od nowa. Wszyscy na tej drodze potrzebujemy wsparcia, i ojciec John zapewnia nas, że wszystko, czego nam potrzeba, zostanie nam dodane we właściwym czasie. Takie też jest moje doświadczenie we Wspólnocie, jaką John Main zapoczątkował 35 lat temu. Często pomoc nadchodzi, kiedy już tracisz resztki nadziei, tuż przed ostatnią godziną. Jeśli wytrwasz, nie ominie ona i ciebie.

Tę książkę codziennych nauk o. Johna Maina można czytać zarówno w pierwszej, jak i w ostatniej godzinie dnia, przed medytacją albo po niej, jako część rytuału, który zawsze pomaga w nauce, lub w porywie nieoczekiwanego pragnienia jej lektury. Wybór tekstów jest dokonany w taki sposób, że co roku możemy rozpoczynać naszą medytacyjną podróż od nowa, przypominając sobie nieustannie, że na jej drodze wszyscy jesteśmy nowicjuszami.

Jako benedyktyn, o. John Main przeżywał każdy dzień w poczuciu świętości upływającego czasu. Korzystając z jego mądrości i dobrej rady w naszym codziennym wędrowaniu, mamy w ojcu Johnie kogoś, kto inspiruje nas w medytacyjnej podróży, sprawia, że odbywamy ją z uważnością i wytrwałością.

Laurence Freeman OSB
Wielkanoc 2010

Wstęp

Ten zbiór nauk benedyktyna, Johna Maina (1926–1982) do codziennej lektury pochodzi z zarejestrowanych na taśmach magnetofonowych nagrań. Pokazuje on wielką siłę inspiracji, jaką dla wielu ludzi szukających kontemplacyjnej duchowej ścieżki po koniec XX wieku były jego nauki. Także my odnajdziemy w tych codziennych czytaniach osobistą relację z duchowym przewodnikiem i nauczycielem, który wprowadza nas w codzienną dyscyplinę ciszy, bezruchu i prostoty na modlitwie.

Wszystkie relacje międzyludzkie posiadają w sobie pierwiastek tajemnicy, tak jest także między mistrzem i jego naśladowcą. Ludzie szukający ścieżki duchowej wielokrotnie wspominali o tym, jakie znaczenie miały dla nich książki napisane przez o. Maina, czy też o wrażeniu, jakie wywarł na nich jego głos, kiedy pierwszy raz go usłyszeli. Jednakże sam o. John Main wskazywał zawsze na najważniejszego nauczyciela, który go przewyższał – Jezusa i Jego Ducha.

Pamiętając o roli Ducha Świętego, trzeba również mieć świadomość, że Bóg w swym działaniu na ziemi wykorzystuje twórcze talenty istot ludzkich. W każdej epoce powoływał nauczycieli modlitwy. I tak, od lat siedemdziesiątych XX wieku John Main prowadzi kobiety i mężczyzn na całym świecie do „krajny poza słowami i nazwami” po odwiecznej ścieżce modlitwy kontemplacyjnej.

Liczne przykłady jego wpływu duchowego znajdziemy w książce *John Main w oczach tych, którzy go znali*¹. Tom Abraham, jeden z członków pierwszej grupy medytacyjnej założonej w opactwie Ealing w Londynie, opisuje swoje pierwsze spotkanie z o. Johnem. Píše:

„Kiedy ojciec John zaczął mówić o medytacji, czynił to z autorytetem i pewnością, bez zbędnych słów. Jego przesłanie było

¹ *John Main by those who knew him*, Wydawnictwo Medio Media, Singapur 2010.

jasne, proste i bezpośrednie. To był nauczyciel, jakiego szukałem. Wszystko, co mogę powiedzieć, to to, że jego nauka powtarzania mantry, ten wielki skok w bezwarunkową miłość, zmieniła moje życie na zawsze”.

Irlandczyk, o. Patrick Murray, pamięta dokładną datę i godzinę, kiedy pierwszy raz usłyszał o. Maina z magnetofonu. Było to 25 czerwca 1979 roku o 3:30 po południu w Dar es Salaam w Afryce. Ojciec Patryk pisze:

„Kiedy tylko usłyszałem głos Johna Maina, samo brzmienie, tonacja jego głosu odbiły się głębokim echem w moim wnętrzu. Kiedy słuchałem, jak wyjaśniał znaczenie mantry (co wtedy nie do końca było dla mnie zrozumiałe), coś we mnie mówiło mi, że to wszystko ma jakiś sens. Czułem w głębi, że chociaż nie do końca rozumiem, to słyszę coś ważnego, i że chciałbym spotkać tego człowieka”.

Jill Black, która mieszka w Barossa Valley, na północ od Adelaidej w Australii, przytacza następującą historię:

„Okolo pięć lat temu pewna siostra ze zgromadzenia Sióstr Służebnic Bożego Miłosierdzia wsunęła mi do ręki książkę Johna Maina Głos ciszy i namawiała mnie gorąco do jej przeczytania. Zabrałam książkę do domu, położyłam na nocnym stoliku i przez wiele tygodni nie zajrzałam do niej. Miałam świadomość, że tam leży, ale nie byłam w stanie jej otworzyć. Patrząc wstecz, jestem pewna, że podświadomie wiedziałam, jak wiele zmieni ona w moim życiu. Kiedy zaczęłam ją czytać, byłam zaskoczona. Znalazłam w niej odpowiedzi na wszystkie moje pytania, które przez lata zadawałam Bogu. Tak wielu ludzi na całym świecie czuło podobnie, czekali przez całe życie, żeby usłyszeć nauczanie Johna Maina. Na tym polega jego geniusz. Mówił tak przekonująco i pewnym głosem, że jego słuchacze nie mieli żadnych wątpliwości, że przemawia z osobistego, rzeczywistego doświadczenia Boga”.

To, o czym mówili Tom, ojciec Patryk i Jill, można by podsumować natchnionymi słowami św. Pawła z 1 Listu do Koryntian:

A mowa moja i moje głoszenie nauki nie miały nic z uwodzących przekonywaniem słów mądrości, lecz były ukazywaniem ducha i mocy, aby wiara wasza opierała się nie na mądrości ludzkiej, lecz na mocy Bożej (1 Kor 2,4n).

Paul Harris
Ottawa, Canada

Przedmowa do wydania polskiego

Żyjemy w czasach, w których ważniejszy jest człowiek propagujący ideę, niż sama idea. Idea mianowicie potrzebuje świadka, który przekaże ją innym. Ma to swoje dobre i złe strony, bo więcej zależy od sugestii niż refleksji. Taka sytuacja ma także miejsce w przypadku o. Johna Maina OSB i nauczanej przez niego medytacji chrześcijańskiej.

Człowiek medytował od zarania dziejów i również od początku medytowali chrześcijanie. Specjalna uwaga, jaką się poświęca dzisiaj medytacji, ma swoje szczególne powody. W tradycji doświadczenia duchowego chrześcijaństwa miejsce medytacji nigdy nie było tak wyraźne, jak to ma miejsce w duchowych tradycjach Wschodu. Warto o tym pamiętać w czasach, gdy coraz więcej osób, szukając głębszego, osobistego doświadczenia duchowego i nie znajdując go – z rozmaitych powodów – w chrześcijaństwie, zwraca się w kierunku tradycji Wschodnich, które oferują rozmaite techniki medytacyjne. Taki był, mniej więcej, kontekst religijno-duchowy, w jakim o. Main rozpoczął w latach siedemdziesiątych XX w. nauczanie medytacji chrześcijańskiej. Po prostu chciał on swoim, jak to ujmował, ponownym jej odkryciem w chrześcijaństwie, podzielić się z innymi. Tak się złożyło, że odkrycie to było inspirowane medytacyjną tradycją Wschodu. Przyznać jednak trzeba, że ilość chrześcijan medytujących wedle zaleceń o. Maina stale rośnie, co nie pozostawia wątpliwości, jak bardzo była – i jest – taka właśnie medytacja potrzebna.

Książka *Cisza i trwanie* jest zapisem – czy też, należałoby raczej powiedzieć, podaniem w pigułkach – nauki o medytacji o. Maina. Samo sformułowanie „nauka o medytacji” nie jest jednak tutaj zbyt trafne. Ojciec Main prowadzi nas do „trwania” w praktyce medytacji. Stale przy tym podkreśla, że ważniejsze jest regularne praktykowanie, niż rozprawianie o medytacji. Nie rozważa medytacji w kontekście

nauki w zakresie duchowości czy psychologii, nie tworzy teorii czy systemu, ale zaprasza do uczestnictwa, dając konkretne wskazówki. Dzieli się różnymi refleksjami i spostrzeżeniami oraz podprowadza. Niniejsza książka to nic innego jak antologia takich podprowadzeń, najczęściej przyjmujących formę aforyzmów o medytacji. Zostały one zebrane z różnych nauk Johna Maina, a pomyślane jako praktyczne i systematyczne wskazówki dla tych, którzy chcą i próbują podążać tą ścieżką duchowego wzrostu.

Książkę tę można czytać, a właściwie czytywać od dowolnego miejsca. Ma układ tygodniowego kalendarza, co można rozumieć jako pomoc w systematycznej lekturze. Czytelnik nieco zaznajomiony z duchowością benedyktyńską oczekiwałby, być może, związku wybranych tekstów z kalendarzem liturgicznym. Takiego związku jednak nie ma. Medytacja jest zawsze i wszędzie. Jest przestrzenią do nasycenia – także treścią liturgiczną. I tak się faktycznie dzieje. Jak wynika z doświadczenia wspólnot medytujących metodą o. Maina, zarówno słuchanie nagrań jego nauk, jak i ich lektura stają się inspiracją do sięgnięcia, czy to do Pisma Świętego, czy też do innych lektur duchowych np. w ramach *lectio divina*.

Tak naprawdę w książce tej mamy więc do czynienia z różnymi spojrzeniami na medytację chrześcijańską w nauczaniu o. Johna Maina: z analizą, z rozpracowaniem poszczególnych aspektów medytacji i ich syntezą, z podsumowaniem obranej medytacyjnej ścieżki duchowej. Prezentowane teksty dotyczą nieodłącznych składników medytacji: milczenia, ciszy, prostoty, trwania, skupienia, dyscypliny, ubóstwa czy też czystości serca. Nad tym wszystkim unosi się zasadniczy temat – Tajemnica Boga, do której mamy dostęp w Jezusie Chrystusie zamieszkującym w naszym sercu. I na tej prawdzie opiera się cała teologia medytacji chrześcijańskiej o. Maina.

Chodzi zatem o sprawę bardzo delikatną i raczej nieuchwytną. Na szczęście nie zostaje ona zagadana. Cały czas świeża i niezmiennie intrygująca, niezmiennie wymyka się chcącemu ostatecznie ją sklasyfikować pojęciu. Dlatego, chociaż opis medytacji przez o. Maina lokuje się na granicy pomiędzy syntezą a praktycznością, to jednak przede wszystkim medytacja przedstawiana jest jako forma

modlitwy, jako szansa odświeżenia rozumienia, a raczej przeżywania modlitwy i okazja do dotknięcia jej samego sedna – czyli „bycia z”. Powoduje to ostrożność i pewną bezradność, jeśli chodzi o środki wyrażania tego, o co by w medytacji chodziło. Autor daleki jest od ocierającego się o arogancję narzucania swej opinii i pewności. Takie podejście jest jedną z największych zasług o. Johna Maina, co bardzo często niesłusznie przesłaniane jest mniej lub bardziej uzasadnionymi polemikami dotyczącymi jego nauki. Szkoda zakłócać nimi duchową propozycję o. Maina. Niestety tak się już poniekąd dzieje. Stąd konieczne wydaje się w tym miejscu techniczne wyjaśnienie – z nadzieją, że zażegna ono narosłe już kontrowersje.

Chodzi o używanie przez o. Maina terminu „mantra”. W jego rozumieniu odnosi się on do krótkich, wielokrotnie powtarzanych formuł modlitewnych, wspomnianych przez najstarsze teksty monastycyzmu chrześcijańskiego – z Janem Kasjanem na czele. Najczęściej są to wyrażenia biblijne – jak słowo *Maranatha*, werset *Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu* czy samo imię *Jezus*. Tego typu formuły mają pomóc w koncentracji na modlitwie. W pewnym sensie podobną zasadę wykorzystuje różaniec. Z całym szacunkiem dla dialogu ze Wschodem – i dla recepcji określenia „mantra” w innych niż polskojęzycznych środowiskach – należałoby wszakże podkreślić jedną rzecz. W tradycji wschodniej określenie „mantra” ma charakter techniczny. Oznacza formułę, która działa mechanicznie, niezależnie od świadomości osoby jej używającej. Takie podejście do modlitwy jest czymś naturalnym w buddyzmie, czego przykładem są np. tzw. „młynki modlitewne”. Już samo ich obracanie jest równoznaczne z modlitwą. Oczywiście nie wyklucza to działania świadomego, podpartego wciąż podtrzymywaną intencją. W istocie samej jednak taka świadomość nie jest konieczna, by mówić o modlitwie w buddyzmie czy hinduizmie. Tradycja chrześcijańska natomiast, bardzo silnie podkreślająca świadome zaangażowanie całego człowieka w kontakt z Bogiem, nie może zgodzić się z taką teologią modlitwy. Celem i intencją modlitwy w chrześcijaństwie jest świadome trwanie w Bożej obecności. Ponieważ nie jest to łatwe, jak najbardziej można sobie pomagać. I tutaj technika ciągłego

powtarzania wezwania modlitewnego, mantry, może wiele. Trzeba jednak pamiętać, że jest ona jednak tylko środkiem do świadomej relacji z Bogiem, zakładającej otwarcie na działanie Jego łaski na rozmaitych etapach modlitwy a także, określone owoce modlitwy w życiu. W tym sensie jakiegokolwiek absolutyzowanie „mantry” trudne jest do pogodzenia z głęboko ludzką, a więc rozgrywającą się w przestrzeni wolności, praktyką modlitwy chrześcijańskiej. O takiej spójności modlitewnych gestów z postawą serca jest bardzo często mowa w Biblii (co zbiera znamienny cytat z Iz 29,13 przytoczony przez Mk 7,8: *ten lud czci mnie wargami, lecz sercem swym daleko jest ode mnie*). Mówi o niej św. Benedykt w swojej Regule zalecając, by *serce było w zgodzie z tym, co głoszą usta* (RegBen 19,7). Zarówno psalmy, jak i modlitwa Pańska nie mają więc charakteru jedynie mechanicznych formuł. Owszem, wierne i wielokrotne powtarzanie takich czy innych słów ukierunkowywało myśl ku Bogu, oczyszczając ją – ale na tym nie koniec. Liczyła się świadomość – choćby jako cel dążeń. Wspomniane powyżej chrześcijańskie formuły modlitewne zainspirowały też wiele modlitewnych komentarzy czy refleksji – najczęściej w formie dyskursywnej, a więc angażującej intelekt i wyobraźnię. W takim duchu należy rozumieć zastrzeżenie, które wyraził też o. Harmless SJ, określając „jednosłowną” modlitwę zalecaną przez Kasjana jako „swego rodzaju chrześcijańską mantrę”¹. Czyli, nie po prostu „mantrę”! Sam o. Main najlepiej podsumował używanie zaproponowanej przez siebie chrześcijańskiej mantry „Maranatha” w modlitwie, którą otwierał sesje medytacyjne nowo powstałej wspólnoty:

*Ojczye Niebieski, otwórz nasze serca
na cichą obecność Ducha Twojego Syna.
Wprowadź mnie w misterium ciszy,
w której Twoja miłość objawia się wszystkim,
którzy wołają Maranatha!
Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!*

¹ *Chrześcijaństwo pustyni. Wprowadzenie do wczesnego monastycyzmu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009, s. 459.

Od tamtego czasu stały rozwój modlitewnej praktyki Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej pokazuje, jak termin „mantra” może funkcjonować w kontekście chrześcijańskim. Rzecz jasna, liczą się owoce. Tym niemniej, nie lekceważąc osobistych, głębokich doświadczeń medytacyjnych członków Wspólnoty trzeba pamiętać, iż określone terminy mają swoją historię i tradycję interpretacyjną i warto to uszanować. Tylko w ten sposób uniknie się nieporozumień, których chyba już dosyć w dziejach duchowości.

Jeśli tłumacz i wydawca zdecydowali się na pozostawienie w tekście słowa „mantra”, to z powodów praktycznych i z racji na przejrzystość tekstu. Jednakże uczynili to – co szczególnie ważne dla polskiego czytelnika, i co niech będzie w tym miejscu szczególnie podkreślone – z wyżej przedstawionymi zastrzeżeniami.

Dla autora, i jak ufam dla czytelników, najważniejsze jest jednak uczynienie z medytacji przeżycia bardzo osobistego, a jednocześnie zakorzenionego w chrześcijańskiej tradycji. Ku temu mają prowadzić przytaczane przez o. Maina najstarsze źródła duchowej tradycji chrześcijaństwa: Pismo Święte, pisma Jana Kasjana, św. Augustyna i in. Nie jest ich wiele, gdyż nie chodzi tu o popis erudycji. Nie byłoby też dobrze, gdyby rozumieć je jako argumenty na poparcie takiej czy innej tezy o medytacji. Największą wartością tej książki jest siła świadectwa autora.

Medytacja chrześcijańska ma prowadzić do osobistego spotkania z Jezusem Chrystusem. I to jest w niej najważniejsze. Żadne techniczne szczegóły nie powinny tego przesłaniać. A że wszystko to nie jest takie proste – zwłaszcza zaś zaspokojenie tęsknoty ludzkiego serca w dzisiejszych czasach – medytacja nie staje się niczym innym, jak otwartą, ale i dość bezradną propozycją. Może zbyt delikatną, zbyt mało zwracającą na siebie uwagę. Jednakże dzięki temu – kto wie? – może tym bardziej trafiającą w najgłębsze oczekiwania ludzi szukających prawdy o sobie i o świecie – czyli Boga.

Bernard Sawicki OSB
Ateneum św. Anzelma, Rzym, wrzesień 2014