

Dariusz Hybel o. Maksymilian Nawara

Słuchaj, medytacja jest ...

Z o. Janem Berezą
rozmowa post mortem

Opactwo Benedyktynów
Lubiń 2016

Wstęp, który warto przeczytać

Dlaczego książka-rozmowa *post mortem*?

Pomysł na książkę-rozмовę z o. Janem Berezą narodził się kilka lat temu. O. Jan sporo pisał. Od momentu powstania Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu (wrzesień 1988 r.) wysyłał do swoich przyjaciół jednokartkowy biuletyn poświęcony medytacji, następnie pisma: „Medytacja i Dialog”, „Meditatio” oraz „Gazetę Benedyktyńską”. Materiały te sam powielał na ksero. Przez lata w ówczesnej Polsce były jedynym źródłem informacji na temat praktyki medytacji i tego, co dzieje się w ruchu medytacyjnym na świecie.

Wraz z gronem świeckich o. Jan zapoczątkował w Polsce medytacyjne dzieło, nawiązując do tradycji modlitwy monologicznej. Przez lata był jednym z nielicznych w naszym kraju nauczycieli tej drogi duchowej. Był w Polsce pionierem dialogu międzyreligijnego na płaszczyźnie monastycznej.

Choć ukazało się kilka jego książek, nigdy nie dokonał całościowego przedstawienia tego, co myślał i jak doświadczał medytacji. Jego nauczanie było rozproszone w różnych publikacjach, audycjach radiowych i telewizyjnych. 20 lutego 2011 r. wczesnym popołudniem, przedstawiliśmy mu pomysł na książkę-rozмовę. Ucieszył się. Był wtedy w szpitalu i wkrótce miał z niego wyjść. Niestety, kilka godzin później już nie żył...

Postanowiliśmy, że niespodziewana, przedwczesna śmierć o. Jana nie powstrzyma nas przed realizacją pomysłu. Uznaliśmy, że nie ma innej możliwości, by w sposób spójny pokazać – rozproszone do tej pory – nauczanie o. Jana jak tylko w formie książki-rozмовy *post mortem*.

Taka właśnie forma pozwoliła nam skutecznie zrealizować zamierzony cel. Drukowanie kompendium czy nawet antologii artykułów i wypowiedzi o. Berezy stanowiłoby jedynie luźny zbiór tekstów, a nie całościową ich syntezę. Bo

choć jego publikacje zawierały nierzadko wartościowe i subtelne różnice, to równie często zawierały bardzo dużo powtórzeń, wręcz dosłownych. O. Jan wracał w tekstach do tych samych wątków czy poruszał temat medytacji bądź dialogu międzyreligijnego jedynie przy okazji różnych wydarzeń. Choć zrobiliśmy wszystko, by powtórzeń w książce uniknąć, Czytelnik może mieć wrażenie ich szcążkowego występowania.

Książka-rozmowa „Słuchaj, medytacja jest...” stanowi więc syntezę medytacyjnej nauki o. Jana. Jest również wyrazem wdzięczności za dzieło, które stworzył i które przez lata prowadził.

Nasza „rozmowa” z o. Janem, jak każda wymiana myśli, pozwala uobecnić go w medytacyjnej terażniejszości naszego doświadczenia.

Ci, którzy znali o. Berezę bliżej, wiedzieli, że lubił podróżować po świecie, dużo fotografował, jeździł na koncerty, miał wielu znajomych wśród polskich muzyków, zmagał się z chorobą alkoholową, fascynowały go nowinki techniczne, lubił gotować. Trzeba zaznaczyć, że niniejsza książka nie jest biografią o. Jana, lecz koncentruje się na jego nauczaniu i praktyce wypracowanej w Ośrodku Medytacji Chrześcijańskiej w Lubiniu. Niewątpliwie jednak Czytelnik po lekturze książki pozna interesujące epizody z życia o. Berezy w całej barwności jego duchowych poszukiwań.

Jak książka powstała?

Dokonałiśmy kwerendy materiałów pisanych i audycji, które zostawił po sobie o. Bereza. Zgodnie z regułą, że mnich nie posiada niczego na własność, za zgodą przeora mieliśmy także dostęp do komputera o. Jana. To ułatwiło nam w pewnym stopniu pracę.

Rozmowę *post mortem* przeprowadziliśmy w oparciu o źródła zarówno publikowane i niepublikowane. Sięgnęliśmy do wywiadów, których udzielił. Wykorzystaliśmy osobiste zapiski nigdy nie drukowanych konferencji, homilii i tekstów (np. zbiór „Sztuka Codziennego Życia II”).

Podjęliśmy się żmudnej, iście benedyktyńskiej pracy. Najpierw z rozproszonych tekstów wybieraliśmy poszczególne fragmenty i grupowaliśmy tematycznie. Następnie łączyliśmy je w całość za pomocą pytań, dopowiedzeń czy

komentarzy. W naszym odczuciu taki układ i prowadzenie zapewniły spójność i jasność przekazu. W trakcie pracy modyfikowaliśmy klucz konstrukcyjny książki, by jak najlepiej ukazać i niczego nie pominać z tego, co istotne w myśli o. Jana na temat chrześcijańskiej medytacji i dialogu międzyreligijnego.

W wykorzystanych materiałach zachowaliśmy specyfikę stylu o. Berezy i bardzo rzadko dokonywaliśmy drobnych redakcji. Tam, gdzie ingerowaliśmy w oryginalny tekst ze względu na redakcyjną spójność, wyraźnie to zaznaczamy *kursywą*. Poza tym każdy, nawet najkrótszy tekst o Jana opatrzony jest odnośnikiem w nawiasie kwadratowym [] do źródła, z którego korzystaliśmy. Ponumerowany indeks źródeł jest umieszczony na końcu książki.

Dołożyliśmy wszelkich starań, by książkę rzetelnie wyposażyć w aparat naukowo-krytyczny zawarty w przypisach. O. Jan bardzo rzadko odwoływał się do źródeł, z których korzystał. Wiele rzeczy cytował z pamięci, czasem myląc autora, na którego się powoływał, czasem przekręcając jego słowa. Dzięki mrówczej pracy z tworzeniem przypisów mogliśmy osadzić nauczanie o. Berezy w kontekście tradycji Kościoła i dorobku cywilizacyjnego innych religii, nauki czy literatury. Jedynie w kilku przypadkach nie udało nam się znaleźć źródeł.

W przypisach zawarliśmy też wyjaśnienie kwestii kontrowersyjnych czy niejasnych. Dzięki przypisom Czytelnik będzie mógł pogłębić tematy poruszane w książce, sięgając do materiałów źródłowych.

Jesteśmy przekonani, że pozycja ta jest całościowym zbiorem medytacyjnej nauki o. Jana, przybliży jego postać tym, którzy nigdy go nie poznali i stanie się cenną pomocą dla praktykujących medytację.

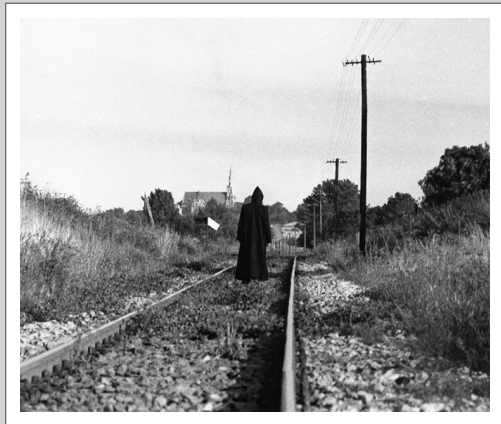
W tym sensie mamy świadomość, że jest to pozycja wyjątkowa na rynku książek poruszających tematykę medytacji. Istotną zaletą książki jest jej konstrukcja. Układ rozdziałów zawarty w spisie treści oddaje specyfikę praktyki medytacyjnej (początki, inspiracje, owoce czy kontrowersje), specyfikę przebiegu sesji medytacyjnej osadzonej w kontekście życia klasztoru oraz historię wydarzeń związanych z dialogiem religijnym, które współtworzył o. Jan. Książka jest tak skonstruowana, że choć stanowi całość, może być czytana od dowolnego rozdziału.

Praca nad tekstami o. Berezy była dla nas źródłem twórczej radości i satysfakcji. Nasze niezliczone spotkania przy tworzeniu książki-rozmowy były czasem wyjątkowej, przyjacielskiej i intelektualnej przygody. Jest działaniem Opatrzności Bożej połączenie nas dwóch we wspólnej pracy nad spuścizną o. Jana. Tym bardziej, że obaj znaleźmy go przez lata i wspólnie kroczyliśmy nie tylko drogami medytacji.

Za pomoc w powstaniu książki-rozmowy dziękujemy benedyktynom lubińskim, w tym szczególnie przeorowi Izaakowi Kapale za cierpliwość i wyrozumiałość. Wyrazy wdzięczności kierujemy pod adresem wydawnictw i autorów, którzy umożliwili skorzystanie z materiałów przez nich publikowanych. Są to: Charaktery, Czarna Owca, Eneteia, Flos Carmeli, Gazeta Kościańska, Przewodnik Katolicki, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Tygodnik Powszechny, W drodze oraz: Ewa Awdziejczyk, Halina Bortnowska, Piotr Klejny, Tomasz Królak. Dziękujemy Szymonowi i Sylwii Małeckim za stylistyczną ogładę książki.

Składamy podziękowania wszystkim uczestnikom sesji medytacyjnych w Lubiniu, Krzeszowie, Krakowie, Warszawie, Łodzi, Olsztynie, Gryżynie za nieustające wsparcie. Razem jesteśmy na tej drodze...

Dariusz Hybel
o. Maksymilian Nawara
Poznań – Lubiń, 25 listopada 2015 r.



Początki

Skąd Twoje zainteresowanie praktyką medytacji i kontemplacji¹?

Wszystko zaczęło się gdzieś w okresie studiów na ATK². Wtedy bardziej świadomie wszedłem w zagadnienia duchowości chrześcijańskiej, ale także innych tradycji [1, s.16]. Należę do pokolenia, które szukało duchowości w różnych religiach i kulturach. To, co oferowało nam diecezjalne duszpasterstwo 25 lat temu³ wydawało nam się niewystarczające. Paradoksem było to, że teksty wywodzące się z innych tradycji wspominały również o mistyce chrześcijańskiej. Tą drogą trafiłem najpierw na teksty świętej Teresy Wielkiej i świętego Jana od Krzyża. Czytałem je kilkakrotnie w czasie studiów. Potem czytałem jeszcze innych mistyków. Nie znajdowałem jednak księży, którzy potrafiliby wprowadzić mnie w sposób praktyczny na ścieżkę kontemplacji. Widocznie Bóg miał inne plany. Nie pozostało mi więc nic innego jak zostać mnichem [2, s.12]. *Na moje poszukiwania medytacyjne* nakładało się zniechęcenie zmaterializowaną kulturą Zachodu czy zachodnim formalizmem religijnym, a przez to *obudziło się* większe zainteresowanie i otwarcie na Wschodnią tradycję duchową [38].

Połączyć Wschód z Zachodem. Bóg prowadził cię nietypową drogą...

Przez Daleki Wschód dotarłem do benedyktyńskiego klasztoru *i chrześcijańskiej medytacji* [3, s.73]. Przez cały okres studiów jeździłem do klasztoru benedyktynów w Tyńcu [1, s.16]. Zrobiłem tam tysiące zdjęć [4, s.22-23]. Wstąpiłem jednak do klasztoru w Lubiniu [1, s.16). Tu było bardziej kameralnie, rodzinnie i tak dużo do zrobienia. W Lubiniu od początku czułem się po prostu potrzebny [4, s.22-23]. Od dzieciństwa czułem powołanie. Całe moje życie związane było z katolicyzmem. Moi znajomi, krewni, właściwie całe najbliższe

środowisko emanowało religijnością i poszukiwaniem prawdy. Ciągłe jednak brakowało mi tego zdecydowanego impulsu, który skierowałby mnie do klasztornej furty [5, s.6]. Odkładałem *to* na później [4, s.22-23]. Jak wspominał święty Augustyn: Panie, nawróć mnie! Ale jeszcze nie teraz⁴ [5, s.6]. Najpierw studia, potem nawet po studiach jeszcze zwlekałem [4, s.22-23]. Właściwie to esbecy⁵ sprawili, że w końcu podjąłem decyzję o rozpoczęciu życia monastycznego. Szantażowali mnie najpierw chcąc zmienić w delatora. Potem grozili [5, s.6]. Zmusiło mnie to do zastanowienia się nad swoim życiem. Odebrałem to jako znak od Boga i że czas się określić [4, s.22-23]. Pojechałem do klasztoru, by przemyśleć wszystko, by poradzić się przyjaciół [5, s.6].

19 czerwca 1982 roku po ostatecznej rozmowie z ojcem Karolem Meissnerem zostałeś w Lubiniu na stałe. Wraz z książkami, sprzętem fotograficznym, ubraniami, przywoziłeś ze sobą do klasztoru... poduszkę do medytacji. Chyba pierwszą w historii Lubinia⁶. Ale po drodze była joga i zen. Dzięki nim zbliżyłeś się do katolickiej duchowości. Jak to wyglądało?

Jest takie powiedzenie – „Kiedy uczeń jest gotowy, mistrz przybywa”. Tak było i w moim życiu. Lata siedemdziesiąte były dla mnie czasem wielkich poszukiwań, studiowałem wtedy filozofię klasyczną i indyjską, filozofię jogi u dr. Leona Cyborana. Konsekwencją tej przygody intelektualnej było pójście w stronę praktyki *zazen* [6]. W połowie lat 70-ych po raz pierwszy przyjechał do Polski nauczyciel zen – *Philip Kapleau*, popularyzator tradycji buddyzmu zen w USA i w Europie. Zainteresowałem się tym, co głosił i uczestniczyłem w warsztatach przez niego prowadzonych. Ciągłe jednak nie dawały mi spokoju pytania: Jaka jest chrześcijańska medytacja? Na ile chrześcijanin może zaangażować się w praktyki zen? [7]. Jak wykorzystać głębokie, duchowe doświadczenie innych kultur w naszych codziennych praktykach religijnych? [8, s.11]. Szukałem nauczycieli chrześcijańskiej medytacji. Paradoxem jest to, że żyjemy w katolickim, chrześcijańskim kraju i nie znajdujemy tu wielu nauczycieli chrześcijańskiej tradycji medytacji, kontemplacji [9]. Najpierw – *jak już powiedziałem* – przestudiowałem teksty mistyków chrześcijańskich. Ostatecznie – *będąc już w klasztorze* – natrafiłem na nauki ojca Johna Maina. Jego pierwszym nauczycielem medytacji był hinduski mnich, ale Main szukał podobnej praktyki w chrześcijaństwie. Znalazł ją u świętego Jana Kasjana. Od momentu, w którym dowiedziałem się o odkryciu ojca Maina, moja droga rozjaśniła się. I ja znalazłem medytację u samych korzeni tradycji katolickiej, u Ojców Pustyni [7].

Po wstąpieniu do Lubinia i odbyciu nowicjatu zostałeś wysłany na studia teologiczne. Dlaczego uznałeś ten czas za przełomowy?

Pierwszym przełomem był rok 1986. Studiowałem wtedy teologię w Poznaniu, mieszkając w klasztorze Karmelitów Bosych. Ojciec Jan od Krzyża⁷ OCD po przeczytaniu książki ojca Antoniego de Mello „Sadhana, czyli ścieżka do Boga”, odważył się rozpocząć wspólną praktykę medytacji według wskazań autora tej książki. Na wspólne, raz w tygodniu, spotkania przychodziło około 20 osób. Nie było gotowych, całościowych odpowiedzi i zapewne każdy z nas szukał ich samodzielnie. W tym też czasie, za pośrednictwem ojca Bede Griffiths`a OSB, nawiązałem kontakt z ojcem Laurencem Freemanem OSB z Montrealu i dzięki niemu zapoznaliśmy się z nauką ojca Johna Main`a OSB. Poczuliśmy się wtedy znacznie pewniej [8, s.11].

Drugi przełom to koniec studiów i powrót do Lubinia.

W 1988 r. wróciłem do swego macierzystego klasztoru w Lubiniu. Kilka osób jednakże z grupy zaproponowało dalszą praktykę w Lubiniu⁸. Ponieważ Lubiń nie ma najlepszych połączeń komunikacyjnych, zdecydowaliśmy się zorganizować wspólne spotkania raz w miesiącu, za to dwudniowe. Lubiń, jak wiele benedyktyńskich klasztorów, jest dość otwarty, dlatego mogliśmy włączyć się w klasztorny rytm dnia: modlić się wspólnie z innymi mnichami, uczestniczyć we mszy świętej, a także wspólnie pracować. Poza tym spotykaliśmy się cztery razy dziennie na godzinnej medytacji (2 x 30 min.) [8, s.11]. W pierwszej lubińskiej sesji, która odbyła się we wrześniu 1988 r., wzięło udział 9 osób [10]. W miarę naszej praktyki dowiadywaliśmy się, że jest więcej podobnie myślących ludzi na świecie, którzy powołali Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej. Powstała ona z inspiracji nauką ojca Johna Maina. *Poza tym jesteśmy w tej dobrej sytuacji, że podstawowe teksty Ojców Pustyni są w Polsce dostępne. Nasze pokolenie nie miało takiego komfortu* [2, s.12].

Szukał Main. Szukałeś ty. Ale szukał także... święty Jan Kasjan w IV wieku. Udał się ze swoim przyjacielem Germanusem na Wschód – co prawda Bliski – gdzie przebywał czternaście lat, by znaleźć nauczycieli modlitwy i medytacji. Głód duchowy skierował go do Palestyny i Egiptu, gdzie spotkał Ojców Pustyni, m.in. słynnego Ewagriusza z Pontu czy abbe Izaaka. Potem wrócił na Zachód, przenosząc medytacyjną tradycję Kościoła Wschodniego. Jej istota polegała na powtarzaniu prostego wezwania. Nauczasz tej praktyki.

Medytacja w formie powtarzania była stosowana przez Ojców Pustyni, zalecała ją reguła Pachomiusza, za pośrednictwem świętego Jana Kasjana została przekazana Zachodowi a rozpowszechniona przez świętego Benedykta. Nosi dziś powszechnie nazwę benedyktyńskiej metody modlitwy⁹. Słowa powtarzane były zwykle półgłosem, dlatego każdy przechodzący obok mógł je usłyszeć. Wspomina o tym na przykład żyjący w V wieku abba Ammoe: „Ja i abba Betymios przyszliśmy do abba Achillasa. I usłyszeliśmy go, jak rozważał słowa: „Jakubie, idź bez obawy do Egiptu”. Spędził długi czas na ich powtarzaniu”¹⁰. Święty Benedykt wiedział, że „bezczytność jest wrogiem duszy”, dlatego zalecał mnichom medytację i czytanie, obok fizycznej pracy (RB 48, 23)¹¹. Głośne powtarzanie można było praktykować jedynie w samotności, we wspólnocie już tylko w milczeniu, aby nie przeszkadzać innym [11, s.1].



Praktyka

1. Słowo

Święty Jan Kasjan miał swoje ulubione słowa, które powtarzał. Później przejął je święty Benedykt i wprowadził do wspólnych modlitw.

Kasjan nauczył się modlitwy jednego wezwania od abby Izaaka, który zalecał werset Psalmu 70: „Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu, Panie pospiesz ku ratunkowi memu” – jako lekarstwo na wszelakie choroby, zarówno ducha jak i ciała, na przykład kiedy będzie mu ciężko, kiedy będą nękały go pokusy, w wielu sytuacjach codziennego życia. Kasjan cenił *ten rodzaj modlitwy* tak bardzo, iż uważał, że jej nieznanomość jest poważnym uszczerbkiem dla wiary katolickiej¹². Uważał, że poprzez powtarzanie wspomnianej formuły oraz czuwanie, miłość i czyste serce możemy osiągnąć stan modlitwy, tj. pamięć o Bogu. Wezwanie to jest wyrazem naszej pokory, uznaniem naszej niemocy i jednocześnie ufności, że zostaniemy wysłuchani i otrzymamy pomoc od Tego, który jest „Bogiem z nami”. Zakłada też wiarę w prawdę, iż bez otwarcia się na pomoc Boga nie możemy przezwyciężyć lęku i ustrzec się przed zasadzkami złego. Święty Jan Kasjan podkreślał, że to wezwanie można stosować w każdym stanie duszy i przy każdym ataku szatana [12]. *Z kolei* święty Benedykt nazywał od wezwania „Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu...” rozpoczynając wspólne modlitwy i w tej formie powtarzane jest *ono* dziś po kilka razy dziennie w modlitwie brewiarzowej przez mnichów i kapłanów [11, s.2]. Swoją medytacyjną naukę Kasjan zawarł w „Rozmowach” [2, s.12] – *zwłaszcza* w dziesiątym rozdziale, który całkowicie poświęcił nauce nieustannej modlitwy, jakiej udzielił mu i Germanusowi, abba Izaak. Modlitwa ta polega na powtarzaniu słowa czy wersetu, które Kasjan nazywa „formułą”. Pozwala to powstrzymać całe bogactwo myśli i osiągnąć stan głębokiego skupienia. Jan Ka-

sjan nie stworzył jakiejś nowej koncepcji modlitwy czy sposobu życia [13]. Ale jako nauczyciel duchowy był on tak bardzo ceniony przez świętego Benedykta, że wymienia on jego „Rozmowy” w „Regule dla mnichów” i zaleca, by je czytano. Trzeba dodać, że – *poza regułami świętego Bazylego* – to jedyne dzieło, które wymienia z tytułu [2, s.12].

Można powiedzieć, że mnich jest albo człowiekiem nieustannej modlitwy, albo go... nie ma.

W czasach, gdy święty Benedykt pisał „Regułę” istniało przekonanie, że głównym – jeśli nie jedynym – celem życia mnicha jest modlitwa, na modlitwie odkrywamy, kim jest Bóg i kim jest człowiek. Za właściwą modlitwę uważano wtedy kontemplację. W pierwszych wiekach istniało przekonanie, że teolog to ten, kto się dużo modli: „Powiedz mi, ile się modlisz, a powiem ci, czy jesteś teologiem” [12].

Jakie jeszcze modlitewne wezwania były popularne?

Mnisi wzywali Boga przez krótkie westchnienia, takie jak: „Panie”, „Kyrie eleison” lub „Boże pośpiesz mi z pomocą”, „Panie ratuj mnie” czy „Chryste zmiłuj się” [15]. Powtarzany wers można było zmieniać co jakiś czas, ale niektórym wystarczał jeden na całe życie. Opowiada o tym historia żyjącego w IV wieku abby Pambo, który ledwie usłyszał werset psalmu 39: „Będę pilnował dróg moich, abym nie zgrzeszył językiem” – powiedział: „Będę miał dosyć kłopotu z tym jednym, aby doprowadzić rzeczywiście do jego wyuczenia się”. Po 19 latach jego powtarzania stwierdził, że ledwie zaczął stosować go w życiu¹³ [11, s.1-2].

Dlaczego Ojcowie Pustyni i późniejsi mnisi medytowali, powtarzając wybraną formułę modlitewną czy wersety z Pisma Świętego? Po co medytować?

Medytacja, opierająca się na powtarzaniu kilku prostych słów, nie miała na celu zdobywania wiedzy, lecz doprowadzenie umysłu do „świętego skupienia”, do „chodzenia w Bożej obecności”, do „nieustannej pamięci o Bogu”, bo przecież powtarzanie i pamięć stanowią jedno. Słowa powtarzane wielokrotnie z miłości i oddaniem, wraz z oddechem przenikały do wnętrza, stając się modlitwą nieustanną [15]. *Praktyka ta* prowadziła do oczyszczenia umysłu i ciała,