

# ГРУППЫ WCCM

## *Структура организации встречи группы*

Еженедельные встречи групп христианской медитации в традиции о.Джона Мейна OSB (связанные с "Международным Обществом Христианской Медитации", WCCM) имеют общую структуру, которая в разных случаях может быть изменена под нужды каждой конкретной группы. Но так или иначе она сводится к общему знаменателю из трех этапов (в англоязычном обиходе **Teaching / Practice / Sharing**):

- углубленное изучение наследия христианских учителей медитации и созерцания
- совместная медитация в традиции о.Джона Мейна OSB на протяжении 20-30 минут
- возможность для участников встречи поделиться свидетельством о собственном опыте, задать друг другу вопросы

Группы WCCM опираются на еженедельные обновления материалов двух типов, которые можно найти на нашем сайте WCCM.RU / WCCM.ORG.UA (раздел "Группы"):

### **- Еженедельные чтения**

*В этом разделе собран архив еженедельных чтений, фрагментов из Священного Писания а также из текстов традиционных и современных учителей христианской созерцательности, из классической и новой духовной литературы.*

### **- Еженедельная "Школа Медитации"**

*Серии текстов, называемых "Письма международной Школы Медитации". Эти письма написаны с той же целью, с которой была создан и сам проект "Школы" - для поддержки и формации людей, медитирующих в нашей традиции, и в особенности для тех из них, кто желает поделиться ценным даром христианской медитации с окружающими. Тексты "Школы" охватывают практически весь диапазон базового учения о практике медитации нашего сообщества.*

# 1. Начало встречи

- Сбор участников встречи
- Приветствие лидеров группы  
*«Здравствуйте, садитесь, пожалуйста...»*
- Знакомство с новичками  
*«Лидер группы спрашивает имя новичков, представляет постоянных участников, просит новичков рассказать о себе пару слов (при наличии у них такого желания)...»*

# 2. Начало встречи

- Напоминание основных правил встреч  
*«Цели и порядок мед. сессии, аккуратная просьба выключить телефоны с пояснением о важности дисциплины тишины...»*
- Раздача материалов  
*Если возможности группы позволяют подготовить к встрече распечатанные копии еженедельных чтений и письма «Школы», лидер группы раздает распечатки всем участникам встречи.*

# 3. Teaching: письма "Школы Медитации"

- Вопрос к участникам по пройденному материалу  
*«Есть ли/появились ли за прошедшую неделю вопросы, которые требуют оперативного комментария – до медитации? Коротко, регламент вопроса: 1 мин. Ответ так же краткий: 1-2 мин. Все подробные обсуждения – после медитации. До медитации желательно разбирать не более 2-3 вопросов.»*

- Чтение поточного недельного письма о теории христианской медитативной практики в традиции о.Джона Мейна OSB  
*«Один из лидеров группы читает (либо пересказывает с зачитыванием необходимых цитат) фрагмент или полный текст (по ситуации) письма, акцентируя внимание группы на ключевых мыслях, описывающих созерцательную традицию. Могут быть полезны краткие комментарии к тексту, регламент дополнений – по 2-3 мин.»*  
*(время: 20-25 минут от начала встречи)*

## 4. Подготовка к медитации

- Распределение обязанностей  
*Если в ходе медитативной сессии необходимо участие нескольких членов группы (например чтение вступительной молитвы несколькими участниками), в этот момент лидер оговаривает это и определяет обязанности каждого, раздает тексты.*
- Напоминание основных правил мед. практики - краткой суммы учения о.Джона Мейна OSB о практике христианской медитации:  
*«Сядьте. Примите удобную позу, держите спину прямо. Прикройте глаза. Сохраняйте спокойствие, но пребывайте в сосредоточении. Начните безмолвно повторять про себя ваше слово, вашу молитвенную формулу. Мы рекомендуем слово — "Маранафа/Мараната"\*». Прислушивайтесь к своей формуле, повторяя ее мягко, деликатно, но непрерывно. Не думайте ни о чем и ничего себе не представляйте – ни духовного, ни мирского. Возникающие во время медитации мысли или образы воспринимайте просто как рассеивание внимания и постоянно возвращайтесь к повторению своего слова. Если после медитации в нашей группе вы решили приступить к ежедневной собственной практике, начинайте*

*медитировать регулярно, утром и вечером, по 20-30 минут.»*

*\* Новичкам, желающим выбрать другую молитвенную формулу могут быть предложены варианты, также используемые в некоторых группах WCCM: "Авва", "Иисус" или краткий вариант "Иисусовой молитвы" - "Господи Иисусе Христе / помилуй меня грешного".*

- **Разминка**

*«По общему желанию участников группы - несколько простых упражнений, целью которых является подготовка тела и ума к сосредоточенной медитации. Все встают, сосредотачиваются на нескольких циклах дыхания, вытягивают руки вверх, в стороны, складывают руки в молитвенный жест, садятся. В качестве руководства к разминке можно использовать следующие материалы:*

**видео-ролики московского семинара 9 мая**

[http://www.wccm.ru/meditatio\\_ru\\_2013\\_report.html#9may\\_video2](http://www.wccm.ru/meditatio_ru_2013_report.html#9may_video2)

(<http://youtu.be/xgbXPcjNOII>) Часть 2 (1-я сессия медитации)

[http://www.wccm.ru/meditatio\\_ru\\_2013\\_report.html#9may\\_video5](http://www.wccm.ru/meditatio_ru_2013_report.html#9may_video5)

(<http://youtu.be/IjHCR0UQkaM>) Часть 5 (2-я сессия медитации)

**"Подготовка к медитации" ("Школа Медитации", Курс 1, Письмо 5 )**

<http://www.wccm.ru/cms/index.php?page=605>

- **Краткая музыкальная пауза**

*Необязательная, но возможная часть. Используется медитативная абстрактная музыка (нейтральная, не содержащая яркой эмоциональной или дискурсивной окраски, конкретных мантр и ритуальных элементов нехристианских традиций), спокойные созерцательные и краткие песнопения (грегорианские хоралы, знаменное пение), игра на поющей чаше, в кач-ве пример аудиозаписи из списка или что-то аналогичное:*

[http://www.wccm.ru/files/vidna\\_obmana\\_-\\_the\\_angelic\\_appearance.mp3](http://www.wccm.ru/files/vidna_obmana_-_the_angelic_appearance.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/harold\\_budd\\_-\\_after\\_all\\_this\\_time.mp3](http://www.wccm.ru/files/harold_budd_-_after_all_this_time.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/brian\\_eno\\_-\\_lux\\_\(2012\)\\_-\\_01\\_-\\_lux\\_1.mp3](http://www.wccm.ru/files/brian_eno_-_lux_(2012)_-_01_-_lux_1.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/stars\\_of\\_the\\_lid\\_-\\_articulate\\_silences\\_\(part\\_2\).mp3](http://www.wccm.ru/files/stars_of_the_lid_-_articulate_silences_(part_2).mp3)

[http://www.wccm.ru/files/o\\_jan\\_bereza\\_-\\_klasztorz\\_benedyktynow\\_w\\_lubiniu\\_-\\_opening\\_meditative\\_chant.mp3](http://www.wccm.ru/files/o_jan_bereza_-_klasztorz_benedyktynow_w_lubiniu_-_opening_meditative_chant.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/holy\\_cross\\_monastery\\_-\\_cherubic\\_hymn.mp3](http://www.wccm.ru/files/holy_cross_monastery_-_cherubic_hymn.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/canto\\_gregoriano\\_-\\_pater\\_noster.mp3](http://www.wccm.ru/files/canto_gregoriano_-_pater_noster.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/georgian\\_harmony\\_choir\\_-\\_alleluia.mp3](http://www.wccm.ru/files/georgian_harmony_choir_-_alleluia.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/anonymous\\_4\\_-\\_alleluia\\_2\\_-\\_ascendens\\_cristus.mp3](http://www.wccm.ru/files/anonymous_4_-_alleluia_2_-_ascendens_cristus.mp3)

[http://www.wccm.ru/files/sretenie\\_choir\\_-\\_alleluia\\_\(kartalino\\_kahetinskiy\\_raspev\).mp3](http://www.wccm.ru/files/sretenie_choir_-_alleluia_(kartalino_kahetinskiy_raspev).mp3)

- Орг. мероприятия перед началом медитации

*Во время муз. паузы лидеры группы могут предпринять последние организационные действия, необходимые для обеспечения тишины и последовательности хода мед. сессии (закрыть двери, подготовить таймер на мобильном...). Также на этом этапе уместно зажечь свечу перед иконой на алтарной конструкции, служащей фокусной точкой для всех участников медитативной сессии. Горящая свеча будет хорошим сигналом того, что начиная с этого момента все должны поддерживать телесную и ментальную дисциплину сосредоточения и покоя.*

## 5. Медитативная сессия

- Принятие медитативного положения тела

*«Сядьте. Примите удобную позу, держите спину прямо. Прикройте глаза...»  
Участники группы могут сидеть на стуле, на полу, на подушке или скамеечке для медитации. Каждый выбирает удобный для себя вариант. Главным условием является ровная спина и неизменное, удобное, способствующее внимательному сосредоточению положение тела. 2-3 мин.*

- Молитва перед медитацией

*Лидеры группы или кто-то из участников читают поочередно "Отче Наш" (желательно в современном русском переводе, но время от времени возможно чтение текста на латыни или старославянском, при согласии участников группы) и молитву о. Джона Мейна. Может быть зачитан краткий фрагмент Евангелия из недельных чтений.*

*Чтение составных частей вступительной молитвы можно распределить между несколькими участниками группы, оговорив это в начале встречи.*

*Также по договоренности молитва перед медитацией может сопровождаться крестным знаменем или каким-либо лаконичным молитвенным жестом, который все участники совершают вместе. Учитывая экуменический состав группы, важно избегать споров о правильности тех или иных вариантов молитвенных жестов, принятых в разных конфессиях. В случае с крестным знаменем, сразу может быть оговорено то, что каждый совершает его согласно своей традиции. После молитвы уже не стоит делать никаких пауз (все необходимое желательно сделать и подготовить на предыдущих стадиях) и наилучшим вариантом будет сразу переходить к медитации - молитва открывает сакральное пространство созерцания, которое по мере осуществления медитации ведет участников сессии к единству в глубинах внутреннего безмолвия и присутствия Бога.*

*«Отче наш, суций на небесах! да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки. Аминь.»*

*«Небесный Отец, открой наши сердца для молчаливого присутствия Духа Твоего Сына. Веди нас к таинственной тишине, в которой Твоя любовь открывается всем, кто взывает: Маранафа, гряди Господь Иисус!»*

*(время: 35-40 минут от начала встречи)*

- **Сигнал начала медитации**

*Сигнал подается тремя размеренными звуками гонга, колокольчика, чаши. Может использоваться как реальный инструмент, так и запись таймера, в начале и конце которой есть звуковые сигналы. Файлы mp3 с записью таймера можно найти тут <http://wccm.ru/cms/index.php?page=13>*

- **Медитация**  
20-30 мин.

- **Сигнал завершения медитации**

- **Завершение медитативной сессии, молитва или чтение после медитации**

*Медитация может быть закончена завершающей молитвой о.Лоренса (см. на книжной закладке сообщества или тут <http://wccm.ru/cms/index.php?page=13>) или кратким текстом из цикла еженедельных чтений (Евангелие и фрагмент одного из недельных текстов). Такое краткое чтение желательно подготовить заранее и спокойно, размеренно зачитать перед завершения медитации.*

### **Заключительная молитва о. Лоренса Фримена**

*"Да станет эта община истинным духовным домом для ищущего, другом для одинокого, путеводной нитью для заблудшего.*

*Все, кто творит здесь молитву, да укрепятся Духом Святым, дабы послужить всем, кто приходит, и принять их, как Самого Христа. В тишине сего места, пусть все страдания, жестокость и замешательство мира столкнутся на своем пути с Силой, которая успокоит, обновит и поднимет людской дух.*

*Да будет эта тишина силой, которая откроет сердца всех мужчин и женщин к видению Бога, а также и друг ко другу, в любви, мире, справедливости и человеческом достоинстве. Да преисполнит красота Божественной Жизни это место и сердца всех, кто молится здесь с радостной надеждой.*

*Пусть все, кто прибыл сюда, отягощенный проблемами человечества, вернутся домой, благодаря Бога за чудо человеческой жизни.*

*Молимся, через Христа, Господа нашего. Аминь."*

## **6. Sharing: время общения**

- **Вопросы-ответы-обсуждения-знакомства**

*Подробно обсуждаются все вопросы, возникшие в ходе домашней практики и чтения. Может быть более подробно разобран еще один фрагмент поточного письма "Школы Медитации" или текста из еженедельных чтений.*

*Хороша демократическая динамика общения, в которой все чувствуют себя свободными для того, чтобы высказаться и получить всю необходимую информацию. При этом лидеры группы должны ненавязчиво, но эффективно обеспечивать модерацию общения, следя за его этикой, порядком и целенаправленностью. Если группу посетили гости - это прекрасное время для того, чтобы обстоятельно с ними познакомиться и выслушать их мнения, отзывы или речь. Регламент: 2-3 минуты на высказывание и столько же на ответ. Общая длительность от 15 до 40 мин. За регламентом выступлений следит один из лидеров группы, подавая 1 тихий сигнал (гонгом, чашей, колокольчиками).*

- **Орг. вопросы группы**

*Время для обсуждения всех новостей, вопросов, связанных с какими-либо*

*организационными нуждами группы.*

- **Финальная молитва**

*В заключении встречи группа может совместно совершить молчаливую молитву ("перед выходом на улицу"). Также перед ней по совместному согласию и договоренности может быть совершена молитва в любой из традиций, возможно касающаяся каких-то насущных вопросов (например, просительная молитва о здоровье кого-то из участников группы, или молитва, связанная с тематикой какого-либо актуального сакрального торжества, события...)*

- **Орг. мероприятия в конце встречи**

*Совместное решение всех вопросов, связанных с завершением встречи, для удобства каждого отдельного участника группы или ее лидеров распределенное между всеми желающими оказать помощь.*

## *Дополнительные правила*

*Напоминаются в начале, желательны (для успеха медитативной практики), но не являются строго обязательными.*

*- Не переедать перед медитацией (лучше всего – за полтора часа до неё подкрепиться). Вода, чай, сок – приветствуются ДО и после :-))*

*- Не употреблять перед встречей алкогольные напитки и пр. препараты, изменяющие сознание. Также курьезикам желательно воздержаться во время всей встречи от перекуров - медитация является прекрасным путем освобождения от зависимостей, и воспользоваться этой возможностью будет очень правильно.*

*- Стараться перед встречей не вступать в конфликтные беседы, избегать стрессовых ситуаций и негативных эмоциональных состояний. Встреча группы для всех ее участников может стать оазисом тишины и покоя, и для этого всем стоит постараться поддержать эту атмосферу, подготовив почву в сфере своей собственной повседневности. Еще один хороший совет, который дал в свое время о .Мейн, отвечая на вопрос "как готовиться к медитации?" - "совершайте*



*небольшие акты доброжелательности". Идя на встречу группы улыбнитесь случайному прохожему или кассиру в супермаркете, подайте немного милостыни нищему, сделайте кому-то внезапно небольшой но приятный подарок, купите пакетик корма уличному коту... Словом, потренируйтесь видеть Бога в каждом человеке, в каждом живом существе, и это станет наилучшей подготовкой к созерцательной молитве!*

*Подробнее о подготовке к медитации см.:*

**"Подготовка к медитации" ("Школа Медитации", Курс 1, Письмо 5)**

<http://www.wccm.ru/cms/index.php?page=605>

## **"Международное Общество Христианской Медитации"**

*Христианская медитация в традиции о.Джона Мейна OSB*

[WWW.WCCM.RU](http://WWW.WCCM.RU)