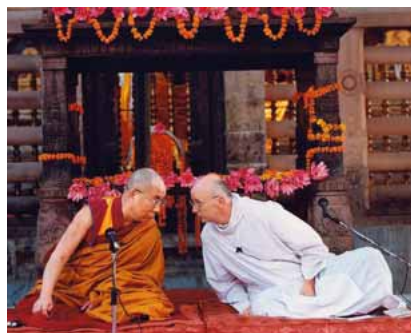


S P I S T R E Ś C I



OTWARCIE Rozmowa z Laurence'em Freemanem OSB
Na właściwej Drodze **6**

CO TO JEST Jakusho Kwong *Moja karma* **14**

Rozmowa z Reiko Marią Monetą-Malewską
Lekarz ciała i duszy **16**

Jan M. Bereza OSB *Maranatha, przyjdź Panie* **28**

Stanisław Krajewski *Żydowska medytacja* **32**

Rozmowa z Sachą Pecaricem *Droga ku Bogu* **36**

Kim Nataraja *Medytować, czyli modlić się sercem* **42**

Henryk Paprocki *Modlitwa milczenia* **48**

Andrzej Ahmed Saramowicz *Murakaba, czyli
oczyszczanie serca* **52**

JAK TO DZIAŁA Laurence Freeman OSB *Zdrowie
duszy: widzenie światła* **56**

Szczepan Grzybowski *Mózg zen* **64**

Tomasz Jankowski *Uwaga na życie* **68**

DLA KOGO? DLA KAŻDEGO Magdalena Wronecka
Doceń swoje życie **72**

Urszula Wojciechowska-Budzikur *„Siedzieć”
w ciszy* **76**

Rozmowa z Fleetem Maullem *Świat w naszych
rękach* **80**

Paweł Holas *Uważne terapie* **86**

Ruth Fowler *Stworzone do medytacji* **90**

Renata Mizerska, Filip Kołodziejczyk
Gdziekolwiek jesteś, bądź **96**

Wojciech Czwichocki OP *Moja medytacja* **100**

I JESZCZE COŚ... Willigis Jäger OSB *Ostatnia nadzieja
na przyszłość* **106**

Robert Kennedy SJ *Jezuita i zen* **110**

Rozmowa z Jackiem Prusakiem SJ
Do czego chrześcijaninowi medytacja **114**



ZDJĘCIE NA OKŁADCE
CORBIS

Style i Charaktery adres redakcji: 25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40, tel. 41 343 28 44, style@charaktery.com.pl
Zespół redakcyjny: BOGDAN BIAŁEK – redaktor naczelny, JOLANTA BIAŁEK – szef projektu, PIOTR ŻAK, PIOTR BRYŚACZ
Grafika: MAJA TOKAR, MARTA KAWECKA, RADOŚLAW KASZYŃSKI **Skład i łamanie:** JAROSŁAW GŁOWACKI, SZYMON
BŁOŃSKI **Korekta:** ANNA ZDONEK, MARTA MAJEWSKA **Projekt graficzny:** DARIUSZ RYŃ, MAJA TOKAR, MARTA KAWECKA
Wydawca: „Charaktery” sp. z o.o. **Prezes Zarządu** BOGDAN BIAŁEK **Wiceprezes** ANDRZEJ BIAŁEK **Reklama** MAREK
MALARZ, tel. 41 341 77 80, marek.malarz@charaktery.com.pl **Druk i oprawa** www.opolgraf.com.pl **Nakład** 8000 egz.
Copyright by „Charaktery” sp. z o.o.

Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie bez zgody wydawcy jest zabroniony. Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skrótów w nadesłanych artykułach i listach oraz do nadawania tytułów. Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Sprzedaż bezumowna numerów aktualnych i archiwalnych po cenie niższej niż ustalona przez wydawcę jest zabroniona, nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną.