

## **Duchowe owoce Medytacji Chrześcijańskiej**

Materiały pomocnicze do wybranych slajdów i notatki własne

### Slajd 2

Człowiek współczesny nie ceni wyrzeczenia, głównie dlatego, że dzisiaj oddaje się pierwszeństwo autopromocji, samorealizacji czy zachowaniu swej odrębności

### Slajd 3

Przypomnienie i podsumowanie poprzednich spotkań

## Slajd 5

Wyrzeczenie się siebie nie jest odrzuceniem siebie.  
W medytacji nie uciekamy od własnego „ja”, nie próbujemy rozmyć naszej odpowiedzialności za nasze życie czy za relacje z innymi ludźmi.

## Slajd 7

Medytacja jest prostym i naturalnym procesem. Objawia nasze prawdziwe istnienie jako stan otwartości serca chłonnego i spragnionego Ducha Chrystusa, który je zamieszkuje. W uważnej i łagodnej ciszy otwieramy się niejako samoistnie na Słowo z niej płynące. Słowo wypowiedziane przez naszego Stwórcę, który wzywa nas do pełni życia. Jest to żywe Słowo w nas.  
John Main OSB

## Slajd 8

Odtworzenie fragmentu filmu Pielgrzymka Cz. 2 The Daily Practice 38:28 – 46:42 min. (od początku filmu)

## Slajd 9

Jeżeli będziemy próbowali forsować tempo, aby nieustannie obserwować, czy robimy postępy, nie będziemy medytować, ponieważ będziemy skoncentrowani na sobie, stawiając siebie na pierwszym miejscu, myśląc o sobie samych. John Main OSB

Jako że mantra odwraca nas od egocentryzmu, hojniej zwracamy się ku innym, otrzymując w zamian ich wsparcie. Zatem, nasza miłość ku innym jest jedynie prawdziwie chrześcijańskim sposobem oceniania naszego postępu na drodze modlitewnego pielgrzymowania. John Main OSB

## Slajd 11

Owoc jest w tym przypadku właściwym słowem dla opisania tego, co dzieje się, gdy medytujemy, gdyż jest to coś, co wzrasta w sposób naturalny w nas i poprzez nas. Uzewnętrznia się jako wynik procesu wzrostu duchowego.

Miłość — „dar najwyższy”. Dzięki niej znajdujemy nową radość życia, nawet w czasach niepokoju i cierpienia.

Radość jest czymś głębszym niż przyjemność czy szczęście. Znajdziesz ją w nowym upodobaniu do prostoty i zwykłych spraw codziennego życia.

Pokój jest darem, którego Jezus udziela nam w swoim Duchu. Jest to Jego moc głębokiej harmonii w Nim samym, z Ojcem i wszystkim stworzeniem.

Cierpliwość jest lekarstwem na wszystkie nasze wybuchy nerwowości, gniewu i nietolerancji oraz sposobów, na które chcemy kontrolować innych i nimi kierować.

Uprzejmość jest darem traktowania innych tak, jak życzylibyśmy sobie, by traktowano nas samych.

Dobroć nie jest czymś „naszym”, raczej jesteśmy dobrzy z natury, a nasza ludzka natura jest boskiego pochodzenia, bo zostaliśmy stworzeni przez Boga i Bóg w nas mieszka.

Wierność jest darem, który przychodzi poprzez dyscyplinę codziennej medytacji. Aby nasze relacje stawały się coraz bardziej ludzkie, musimy wzrastać w wierności.

Łagodność jest praktyką wyrzeczenia się przemocy wobec innych i wobec samych siebie.

Opanowanie jest konieczne, jeżeli chcemy radować się życiem w pełnej wolności Ducha. Jest to owoc medytacji prowadzący do równowagi, odnajdywania środkowej drogi między wszelkimi skrajnościami.