Koło modlitwy

The School of Meditation

Czego szukacie?

J 1,38

The School of Meditation

Panie, naucz nas się modlić.

Łk 11,1

The School of Meditation

We wszystkich wielkich religiach drogą do odkrycia głębokiej i prawdziwej mądrości jest modlitwa.

The School of Meditation

Według pierwszych nauczycieli chrześcijańskich
modlitwa kształtuje nasze życie.

Tak żyjemy, jak się modlimy.
Ojcowie Kościoła

The School of Meditation

Formy modlitwy

Jest wiele form modlitwy chrześcijańskiej.

Wybieramy jedną z nich w zależności od życiowych okoliczności, nastroju, potrzeb, tego czy jesteśmy sami czy w grupie.

The School of Meditation

Modlitwa jako ruch w kierunku Boga

Bezruch warunkiem ruchu.

Modlitwa Chrystusa do Ojca jest osią koła modlitwy.
Wszystkie formy ludzkiej modlitwy prowadzą ku modlitwie Chrystusa,
która jest kontemplacją Ojca i jego miłości dla całego stworzenia.
Jego modlitwa zawiera w sobie, zespala, i dopełnia wszystkie formy ludzkiej modlitwy.

Laurence Freeman OSB

The School of Meditation

Chrystus w nas

Gdy bowiem nie umiemy modlić się tak jak trzeba, sam Duch modli się w nas.
Rz 8,26

Jezus modli się za nas jako nasz Kapłan; modli się w nas, bo jest Głową Ciała, którym jesteśmy, a modlimy się do Niego, bo jest naszym Bogiem. Rozpoznajmy więc w Nim nasze głosy, a Jego głos w nas samych.

Św. Augustyn

The School of Meditation

Modlitwa Jezusa

W naszej chrześcijańskiej tradycji jest tylko jedna modlitwa – modlitwa Jezusa. On jest Pośrednikiem wszystkich ludzi. Nie ma innej drogi do Ojca jak tylko przez Jezusa. Nasze umysły i serca możemy wznieść do Boga tylko przez Jezusa.

John Main OSB

The School of Meditation

Tradycje chrześcijańskiej modlitwy

Katafatyczna - via positiva

Apofatyczna - via negativa

The School of Meditation

Modlitwa apofatyczna

Nie mówimy do Boga
Nie myślimy o Bogu
Trwamy w obecności Boga
Pozostajemy w komunii z Chrystusem w naszym sercu.

The School of Meditation

Jezus nauczycielem kontemplacji

Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie. Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wpierw zanim Go poprosicie... Nie troszczcie się więc zbytnio i nie mówcie: co będziemy jeść? co będziemy pić? czym będziemy się przyodziewać?... Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego... Nie troszczcie się więc zbytnio o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie.

Mt 6,5-8, 31-34

The School of Meditation

Cechy modlitwy w nauczaniu Jezusa

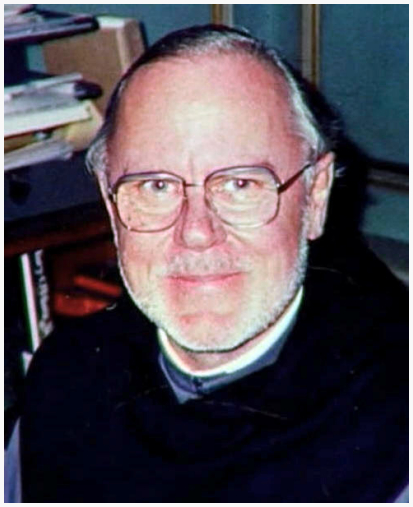
- Wewnętrzność
- Ufność
- Pokora
- Cisza
- Brak lęku
- Uważność
- Życie chwilą obecną
- Wytrwałość

Te wszystkie atrybuty modlitwy są elementami Medytacji Chrześcijańskiej.

The School of Meditation

Medytacja Chrześcijańska jako modlitwa kontemplacyjna

W czasie medytacji nie staramy się myśleć ani o Bogu, ani o jego Synu Jezusie ani o Duchu Świętym.
Staramy się zrobić coś nieporównywanie wspanialszego. Odwracając się od wszystkiego co przemijające, staramy się nie tylko myśleć o Bogu, ale BYĆ z Bogiem, doświadczać Go jako podstawy naszej istoty.



John Main OSB

The School of Meditation

Medytacja Chrześcijańska jako modlitwa kontemplacyjna

Medytacja Chrześcijańska jest wchodzeniem w ciszę w centrum naszej istoty, która jest źródłem wszelkich naszych działań, naszego zdążania ku Bogu poprzez Chrystusa w nas.

Ruch koła wymaga by jego środek był nieruchomy.

Taka jest relacja pomiędzy działaniem i kontemplacją.

Laurence Freeman OSB

The School of Meditation

Co czyni naszą medytację medytacją chrześcijańską?

Podstawową cechą Medytacji Chrześcijańskiej jest chrystocentryczność.

The School of Meditation

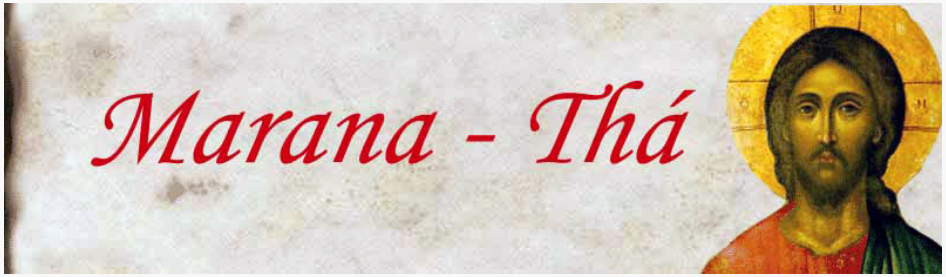
Modlitwa na rozpoczęcie medytacji

Ojcze Niebieski, otwórz nasze serca na cichą obecność
Ducha Twojego Syna.
Wprowadź nas w misterium ciszy, w której Twoja miłość objawia
się wszystkim, którzy wołają Maranatha!

Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

The School of Meditation

Dlaczego Maranatha?



Mówi Ten, który o tym zaświadcza: «Zaiste, przyjdę niebawem. Amen. Przyjdź, Panie Jezu!» Ap 22,20

Maranatha. Łaska Pana, Jezusa niech będzie z wami! Miłość moja z wami wszystkimi w Chrystusie Jezusie.
1Kor 16,22-23

Marana tha - Przyjdź, Panie nasz!
Maran atha - Pan nasz przyszedł!

The School of Meditation

Jak medytujemy
według wskazówek o. Johna Maina OSB?

1. Usiądź na krześle, na stołeczku lub poduszce medytacyjnej. Siedź nieruchomo i trzymaj plecy w pozycji wyprostowanej. Ciało jest uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie.
2. Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy z równym natężeniem jako cztery sylaby słowo

   Ma-ra-na-tha.
3. Powtarzaj twoje słowo bez przerwy podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłócą jej bieg, delikatnie i czule wróć do jej recytacji.
4. Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20-30 minut. Pozwól jej, zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie, stać się twoją drogą wiary.

The School of Meditation

3xS

Siądź
Siedź w bezruchu
Słowo wypowiadaj

Medytuj codziennie, rano i wieczorem przez około
20-30 minut.

The School of Meditation

www.wccm.org

www.wccm.pl

The School of Meditation