

Duchowe owoce Medytacji Chrześcijańskiej



Mieć czy Być?

Materializm naszego społeczeństwa kładzie w centrum życia „co ja chcę”. Jest skłonny traktować „innego”, w tym Boga, jedynie jako obiekt widziany pod kątem naszej własnej przyjemności albo korzyści.



Bóg prawdopodobnie nie istnieje. Przestań już się martwić i używaj życia.

Medytacja Chrześcijańska jako droga Być

- droga ciszy i „zaparcia” się siebie
- pogłębiające się spotkanie z zamieszkałym w sercu Chrystusem
- droga w pojedynkę w międzyosobowej wspólnocie
- nie tyle umiejętność, co sposób życia zakorzeniony w naukach Jezusa.



Jak zaprzeć się samego siebie?

Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie... A kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je.

Mat 16,25-26

Medytujemy, aby to właśnie uczynić, aby pójść za tym absolutnie podstawowym wezwaniem, które stawia nam Jezus, i które jest podstawą naszej chrześcijańskiej wiary: zaprzeć się samego siebie, abyśmy mogli pielgrzymować z Chrystusem na Jego drodze powrotnej do Ojca.

John Main OSB



Mantra drogą wyrzeczenia

Powtarzanie mantry jest praktyką, która pomaga nam przekroczyć wszelkie ograniczenia naszej wąskiej i wyizolowanej samoobsesji. Wierność słowu pomaga nam w wolności wkroczyć w rzeczywistość Innego, odwracając tym samym naszą uwagę od nas samych. Oto, co Jezus ma na myśli przez „zaparcie się samego siebie”.

John Main OSB

Wyrzekać się myśli w czasie medytacji to przekraczać własne ego.



Zakorzenie w Chrystusie

Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić.

J 15, 5

W ciszy medytacji afirmujemy całościowe, prawdziwe ja, które trwa w całkowitej harmonii z Bogiem, który jest źródłem naszego życia i podstawą naszego istnienia.

John Main OSB



Cisza - język Boga



Cisza prowadzi nas do prostoty, że żadna myśli lub obraz nie są w stanie jej wyrazić.

Przez wyrzeczenie się siebie wchodzimy w ciszę i skupiamy się na tym, co nie jest nami.

Prawda czekająca na objawienie to harmonia naszego ja ze wszystkim, co nas otacza.

John Main OSB

„Zobaczyłem mego Pana okiem serca i spytałem:

Kim jesteś?

Tobą – odpowiedział”.

Rumi

Integracyjna moc medytacji

Jestem osobiście przekonany, że medytacja doda twemu życiu niezmiernego bogactwa. A powód tego jest następujący: zaczynasz żyć, czerpiąc z mocy miłości Boga, tej mocy, która jest obecna w naszych sercach z całą swą intensywnością, w całej swej prostocie, w Duchu Jezusa. Integracyjna siła medytacji ogarnie wszystkie dziedziny twego życia.

Jakby ono całe nastawia się stopniowo na Chrystusa.

I to Jego życie i obecność dają się odczuć w każdej części twego życia.

John Main OSB



Sprawa postępu w medytacji

- większe zakorzenienie w swoim prawdziwym ja
- głębsza stabilność emocjonalna
- większa zdolność koncentrowania się na innych zamiast na sobie.



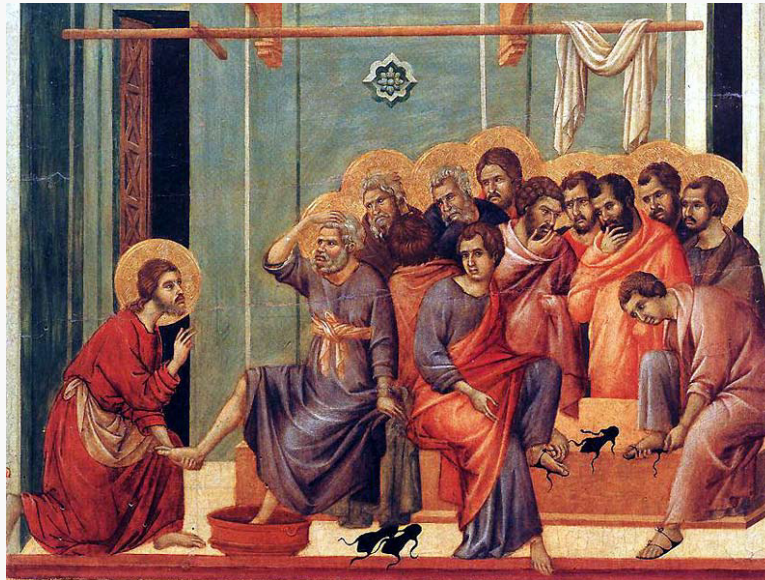
Korzyści i owoce

Korzyści - zmiany, które zauważamy sami

Owoce - zmiany, które ludzie obserwują w naszym zachowaniu.

Jeżeli chcesz zapytać: "czy robię postępy w medytacji?", to nie patrz na swoją medytację. Jedynym sposobem w jaki możesz ocenić swój postęp, to sprawdzić jakość swojej miłości.

John Main OSB



Owoce medytacji jako dary Ducha Świętego

Na owoce medytacji możemy patrzeć głównie w świetle wzrostu w miłości i bezinteresowności ku innym i wyraża się to zwłaszcza we współczuciu i przebaczeniu.



Stopniowo wzrastają w nas owoce Ducha Świętego, ponieważ zaczynamy zwracać się ku sile miłości w centrum naszego jestestwa.

Laurence Freeman OSB

Poznacie ich po ich owocach.

Mt 7,16

Owoce medytacji ukażą się w twoim życiu codziennym, szczególnie zaś w relacjach z innymi. Twoja świadomość tych wewnętrznych zmian nie musi nastąpić szybko czy też dramatycznie. Być może inni, z którymi żyjesz i pracujesz, powiedzą ci o tym. Zauważą, że się zmieniłeś!

Laurence Freeman OSB

Owoce zaś ducha jest:

- miłość,
- radość,
- pokój,
- cierpliwość,
- uprzejmość,
- dobroć,
- wierność,
- łagodność,
- opanowanie.



Gal 5,22-23

Owoc największy – odkrycie miłości Boga

Nie przyszedłem powołać sprawiedliwych, ale grzeszników.

Mk 2,17

Oto serce chrześcijańskiej Dobrej Nowiny:

Jezus przyszedł do grzeszników.

Owoce Ducha wzrastają w nas stopniowo i Jego dary są uwalniane, w miarę jak uczymy się wsłuchiwać w język serca, który jest ciszą czekającą na nas poza orbitą naszej hałaśliwej stabilizacji.

A droga, na której to osiągamy jest drogą prostoty, drogą pokory, drogą mantry.



3xS

Jak medytujemy?

Siądź
Siedź w bezruchu
Słowo wypowiadaj

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



the World Community
for Christian Meditation

www.wccm.org



Światowa Wspólnota
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

www.wccm.pl