

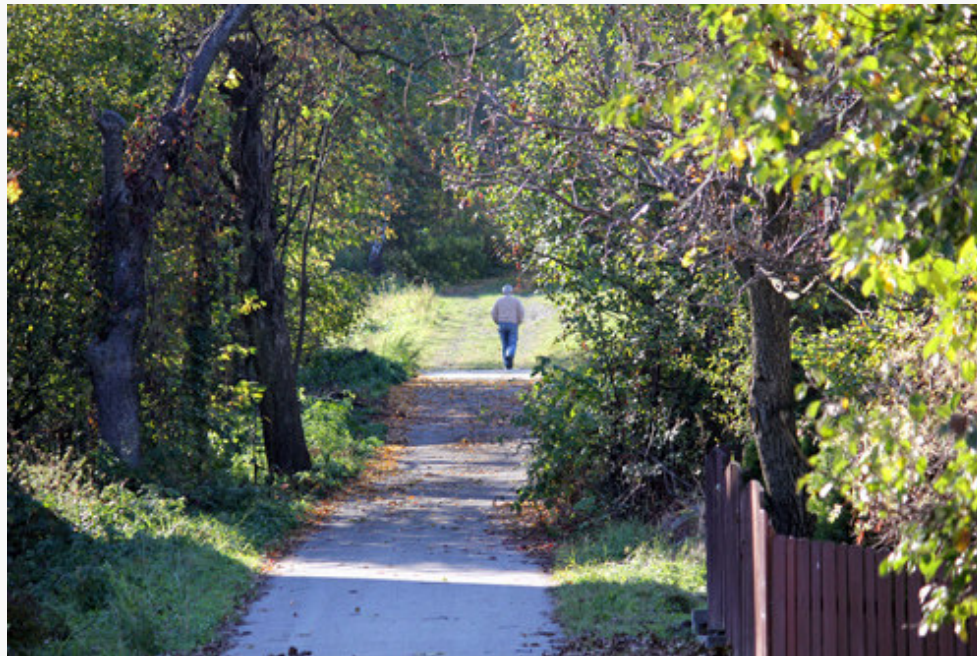
# Medytacja Chrześcijańska jako droga życia



# Wewnętrzna podróż

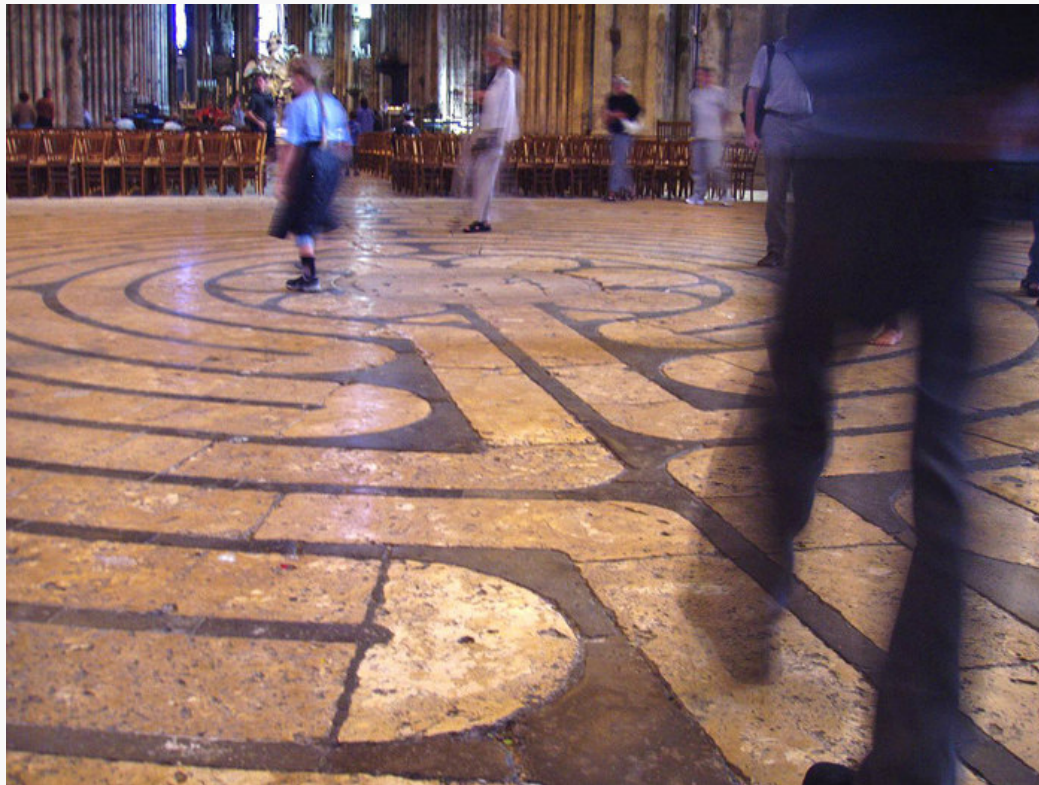
Pytanie o cel – quo vadis?

Rezygnacja z kontroli kierunku i tempa wędrowania



# Labirynt katedry w Chartres

Symbol medytacyjnej podróży



# Labirynt

Labirynt to nie błędnik

Proces rozplątowania więzów naszego serca

Droga wiary, nie postępu

Droga doświadczenia, nie myślenia.



*Szukajcie, a znajdziecie.*  
Mt 7,7

# Etapy podróży

Pierwszy etap - zatrzymanie i wyruszenie w drogę



Medytacja Chrześcijańska to prosta praktyka i stąd bierze się początkowy w niej entuzjazm.

# Etapy podróży

Drugi etap - coraz głębsza akceptacja dyscypliny



Odkrycie, że prosta, nie znaczy łatwa!

# Etapy podróży

Trzeci etap - dręczenie przez demona smutku (acedia)



Tylko wtedy, gdy umiemy pozwolić, by „odeszło” wszystko, co jest w nas, całe pragnienie widzenia, poznania, kosztowania i doświadczenia obecności Boga, wtedy naprawdę stajemy się zdolni do doświadczenia tej obecności.

Thomas Merton

# Etapy podróży

## Czwarty etap - apatheia

Głęboki, niezakłócony niczym z zewnątrz, pokój wewnętrzny





# Etapy podróży

Ostatni etap - agape



Nie ustaniemy w poszukiwaniach,  
A kresem naszych wszelkich poszukiwań  
Będzie dojście do punktu wyjścia  
I poznanie tego miejsca po raz pierwszy.

T.S. Eliot

# Postępy w podróży

Labirynt i doświadczenie medytacji uczą nas, że postęp na drodze do wnętrza odbywa się po linii spiralnej, a nie po linii ciągłej.



# Uczyć się BYĆ

- pozbywanie się masek, które nosimy, by ukryć nasze prawdziwe emocje
- pozbywania się bierności
- otwarte reagowanie na ludzi, a nie w zaprogramowanych schematach, jak nieufność, uprzedzenia, pragnienia akceptacji i uwagi
- pozwolenie innym być sobą
- pozwolenie Bogu być Bogiem.

Nasza zdolność i ufność w „być”  
pochodzą z doświadczenia  
medytacji, że jesteśmy kochani  
bezwarunkową miłością Boga,  
jako Jego jedyne w swoim rodzaju  
dzieło.



# Uczyć się żyć chwilą obecną

- najważniejszy czas to TERAZ
- najważniejsza osoba to ta, która jest naprzeciwko mnie TERAZ
- najważniejsza rzecz to ta, którą robisz TERAZ.

Tak wiele nowoczesnego życia jest gorączkowym przewidywaniem przyszłych wydarzeń.

Musimy nauczyć się nabierać dystansu, zrobić krok w tył i odkryć możliwości i wolność terażniejszości.

Bede Griffiths OSB



## Stawać się bardziej zakorzenionym

co w życiu jest naprawdę ważne  
co jest trywialne  
co przemija  
co przetrwa na zawsze.



Odkrycie Jezusa w sercu jest odkryciem, że Bóg jest miłością



Zaczynamy być prawdziwymi ludźmi ducha.  
Czerpiemy z centrum życia: Bóg jest w centrum.  
Bóg jest miłością i Jezus jest manifestacją tej miłości.

John Main OSB

# Modlitwa i socjalny wymiar Ewangelii

Rządy Boga na Ziemi zależą od przemiany ludzkiego serca.  
Dzieła pokoju i sprawiedliwości stają się udziałem tych, którzy doświadczyli  
autentycznej modlitwy, bo miłość bliźniego i miłość Boga  
to dwie nierozłączne prawdy.

Laurence Freeman OSB



# 3xS

## Jak medytujemy?

Siądź  
Siedź w bezruchu  
Słowo wypowiadaj

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





[www.wccm.org](http://www.wccm.org)



[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)