

MEDYTACJA

Wybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie.
Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy.
Przez cały czas medytacji siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe.
Oddychaj naturalnie, spokojnie.
Pozostań w stanie odprężenia oraz czujności.



Powoli, wewnątrz, powtarzaj proste słowo modlitwy.
Proponujemy modlitewne wezwanie:

MARANATHA*

(wymawiane w sylabach MA-RA-NA-THA)
Powtarzaj je delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji.
Powracaj do powtarzania, gdy pojawią się rozproszenia.
Trwaj w medytacji rano i wieczorem a przyjdzie czas,
że ogarnie Cię modlitwa Jezusa.

*z języka aramejskiego: Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!



MODLITWA ROZPOCZYNAJĄCA MEDYTACJĘ

Ojczy 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!

MODLITWA KOŃCZĄCA MEDYTACJĘ LUB SPOTKANIE W GRUPIE

Niech nasza wspólnota będzie prawdziwym duchowym schronieniem dla poszukujących,
przyjacielem dla samotnych i przewodnikiem dla zagubionych.
Niech ci, którzy tu medytują będą wzmocnieni przez Ducha Świętego do służenia wszystkim,
których spotykają i do przyjęcia ich jak samego Chrystusa.
Niech w ciszy modlitwy całe cierpienie, przemoc i zamieszanie świata napotkają na moc,
która pojedna, odnowi i podniesie ludzkiego ducha.
Niech ta cisza będzie mocą otwierającą serca kobiet i mężczyzn na Boga
i siebie nawzajem w miłości, pokoju, sprawiedliwości i ludzkiej godności.
Niech piękno Boskiego życia wypełni naszą wspólnotę pełną radości nadzieją.
Niech wszyscy, którzy są przygnieceni ciężarem problemów,
doświadczą wspaniałości ludzkiego życia.
Modlimy się o to przez Chrystusa Pana naszego. Amen

LISTA GRUP MEDITACYJNYCH NA WWW.WCCM.PL

Medytacja nie polega na myśleniu, ale na byciu.

John Main OSB





Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

DOTYCHCZAS ZREALIZOWANE SPOTKANIA

Meditatio Gdańsk 2016

Temat: Kamienie milowe
Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Meditatio Zaniemysł 2015

Temat: Pałające serca - na drodze do Emaus
Prowadzący: Mariusz Woźniak OP

Meditatio Warszawa 2014

Temat: Oblicza milczenia
Prowadzący: Bernard Sawicki OSB

Meditatio Szczecin 2013

Temat: Nowe winnice Chrystusa
Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Meditatio Kielce 2012

Temat: Dlaczego wiara góry przenosi
Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Meditatio Warszawa 2011

Temat: Medytacja i duchowość ku człowieczeństwu w pełni
Prowadzący: Pastor Indulis Pairs - WCCM Łotwa

Meditatio Katowice 2010

Temat: Do świętości poprzez integrację ciała, ducha i umysłu
Prowadzący: Ks. Joseph Pereira - WCCM Indie

Meditatio Wrocław 2009

Temat: Kontemplatywne serce Ewangelii
Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Meditatio Warszawa 2008

Temat: Praktykując obecność
Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Meditatio Kraków 2007

Temat: Przez prostotę do głębi. Postęp na drodze Medytacji Chrześcijańskiej
Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Meditatio Poznań 2006

Temat: Dawna tradycja medytacji chrześcijańskiej: modlitwa kontemplacyjna na dziś
Prowadzący: Jan Bereza OSB, Laurence Freeman OSB

Szkoła Medytacji 09.2015

Miejsce: Dziegiełłów
Temat: Jak dzielić się darem?

Szkoła Medytacji 02.2015

Miejsce: Milanówek
Temat: Jak dzielić się darem?

Szkoła Medytacji 2014

Miejsce: Milanówek
Temat: Czego i jak uczymy?

Konferencja i warsztaty (współorg. Wydawnictwo Charaktery)

Miejsce: Warszawa 2013
Temat: Medytacja chrześcijańska w twojej szkole

Konferencja i warsztaty Medytacja i uzależnienia

Miejsce: Katowice 2013
Temat: Droga przez 11. krok

Szkoła Medytacji Kielce 2012

Miejsce: Klasztor Księży Pallotyńów

Szkoła Medytacji Luboń 2011

Miejsce: Dom Rekolekcyjny Sióstr Służebniczek Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny

Szkoła Medytacji Warszawa 2009

Miejsce: Dom Rekolekcyjno-Formacyjny Archidiecezji Warszawskiej

Szkoła Medytacji Oświęcim 2008

Miejsce: Centrum Dialogu i Modlitwy

Sesja medytacyjna w dialogu chrześcijańsko-buddyjskim, Warszawa 2008

Miejsce: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

Szkoła Medytacji Szczecin 2007

Miejsce: parafia p.w. św. Jana Ewangelisty

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) jest kontemplatywną ekumeniczną organizacją obecną w ponad stu krajach. Misją Wspólnoty jest praktykowanie i nauczanie medytacji w tradycji chrześcijańskiej, tak jak przekazał ją o. John Main OSB, w duchu powszechnej służby i jedności.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej kontynuuje pracę rozpoczętą przez o. Johna Maina OSB, który w roku 1975 założył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w swoim opactwie na Ealingu w Londynie. W 1977 roku na zaproszenie arcybiskupa Montrealu o. John Main wraz z o. Laurencem Freemanem udali się do Montrealu w celu założenia klasztoru benedyktyńskiego, który czerpiąc z benedyktyńskiej tradycji monastycznej oferował regularne sesje medytacyjne zakorzenione w chrześcijańskiej tradycji kontemplacji. Po śmierci o. Johna Maina w 1982 r., przeorem klasztoru został o. Laurence Freeman OSB, zakonnik Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej.

W roku 2007 Wspólnota została uznana kanonicznie. Ten sam status uzyskała Benedyktyńska Wspólnota Oblatów przy WCCM, która na przestrzeni 30 lat znacznie się rozwinęła, oferując duchową ścieżkę rozwoju chrześcijańskiego wielu członkom Wspólnoty.

Corocznie organizowane są wydarzenia o zasięgu międzynarodowym: Seminarium Johna Maina, Droga pokoju, Dni skupienia w klasztorze Monte Oliveto Maggiore i rekolekcje wielkopostne na wyspie Bere w Irlandii.

Ważnym aspektem pracy Wspólnoty jest dialog międzyreligijny. Na uniwersytecie Georgetown w Waszyngtonie WCCM prowadzi Centrum Johna Maina ds. Medytacji i Dialogu Międzyreligijnego.

Patronami Wspólnoty są m.in. kardynałowie George Pell (Sydney), John Tong Hon (Hong Kong), Walter Kasper (Niemcy) i Sean Brady (Irlandia), arcybiskupi Vincent Nichols (London), Dr. Rowan Williams (Canterbury) oraz od 2016 Christopher Prowse (Australia).

W Polsce Wspólnota wspiera tworzenie grup Medytacji Chrześcijańskiej, spotyka się podczas corocznych rekolekcji Meditatio, Szkoły Medytacji, rekolekcji medytacyjnych i sesji w duchu dialogu międzyreligijnego.

Medytacja Chrześcijańska trafiła także do polskich więzień. Areszt Śledczy w Częstochowie i podlegający mu Oddział Zewnętrzny w Wąsoszu Górnym jako pierwsze placówki penitencjarne wprowadziły program „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”. Podobna oferta resocjalizacyjna funkcjonuje obecnie w Zakładzie Karnym w Raciborzu, Zakładzie Karnym w Zabrze i Areszcie Śledczym w Szczecinie.

WCCM zajmuje się propagowaniem medytacji również wśród dzieci i w wielu krajach wprowadza medytację do przedszkoli i szkół. W Polsce Wspólnota zapoznaje z jej praktyką i nauczaniem udostępniając materiały szkoleniowe w oparciu o doświadczenia i sprawdzone rozwiązania szkół katolickich z Australii, Kanady i Wielkiej Brytanii oraz promując programy poświęcone roli ciszy w szkole.

Laurence Freeman OSB, ur. 1951 r., w Londynie, kapłan, benedyktyn z klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters w Londynie, magister literatury angielskiej (New College, Oksford). Nowicjat odbył pod kierunkiem Johna Maina OSB (1926-1982). Po śmierci o. Johna objął opieką Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation). Autor licznych książek poświęconych medytacji i kontemplacji.



o. John Main OSB, ur. 1926 r., w Londynie. Zanim został benedyktyńskim mnichem ukończył prawo w Dublinie, pod koniec wojny służył w armii. Mając 33 lata wstąpił do opactwa benedyktyńskiego Ealing. Przyjął święcenia kapłańskie w 1963 r. W tradycji Ojców Pustyni odkrył praktykę medytacji, przekazaną Zachodowi przez Jana Kasjana - mistrza św. Benedykta. Od tego czasu poświęcił się całkowicie nauczaniu Medytacji Chrześcijańskiej. Ojciec John zmarł w Montrealu 30 grudnia 1982 roku.