

## Czego się nauczyliśmy w Australii i czym się chcemy podzielić? Streszczenie wykładu



### Cathy Day

Slajd 1-4 Deklaracja naszego stanowiska

Ten dokument powstał w celu zapoznania nauczycieli z naszym podejściem do Medytacji Chrześcijańskiej i uświadomienia, że jest to dla nas sprawa priorytetowa. Jest to wyraźna wizja w naszej diecezji. Znajduje się tam informacja od naszego Biskupa, mówimy o katolickim kontekście medytacji, o chrześcijańskiej tradycji kontemplatywnej, dajemy wyraźne wskazówki, jak uczyć Medytacji Chrześcijańskiej i podkreślamy **inkluzywną** naturę tej praktyki modlitewnej.

Ta ostatnia sprawa jest jednym z podstawowych powodów, dla których wybraliśmy promowanie Medytacji Chrześcijańskiej. Według naszego doświadczenia jest to najbardziej egalitarna forma modlitwy. Dzieci z zespołem Down'a mogą bez problemów medytować ze swoimi kolegami. Dzieci, które po wszelkich formach wykorzystania znajdują ukojenie w medytacji, medytacja równie dobrze odnosi się do uczniów bardzo zdolnych jak i tym mniej zdolnych. Uczniowie mówią nam, że jest to jedyne zajęcie w szkole, gdzie nie czują się oceniani lub dyskryminowani. Jeśli mają trudności z czytaniem, mogą bez trudu medytować, wszyscy czują się równi, kiedy medytują.

## **Ernie Christie**

Slajd 5

### **Medytujemy poprzez wyciszenie i bezruch**

Przekazujemy wiedzę w sposób prosty. Medytacja jest prosta, to my jesteśmy skomplikowani. Niech nauczanie będzie proste i konsekwentne.

Slajd 6

### **W Medytacji Chrześcijańskiej koncentrujemy się na naszej mantrze i niczym więcej.**

Jeszcze jedno podkreślenie prostoty naszej praktyki. Mantra Ma-ra-na-tha jest świętym słowem-modlitwą chrześcijan. Tylko tego słowa uczymy i jego się trzymamy.

Slajd 7

### **Maranatha jest jedna z najstarszych modlitw chrześcijańskich i znaczy Przyjdź Panie**

Nawet małe dzieci mogą przyjąć prostotę tej chrześcijańskiej mantry.

Slajd 8

**Uspokajam się i siadam  
Wyprostowuję kręgosłup  
Przymykam oczy i kładę dłonie na kolana  
Wyciszam się oddychając wolno i głęboko,  
jestem spokojny ale też uważny  
Zaczynam powtarzać cicho mantrę  
Nie przestaję powtarzania mantry i skupiam się na niej  
Jeśli mnie coś rozproszy, powracam do powtarzania mantry  
Jak zabrzmi dzwonek pomału otwieram oczy  
Dziękuję Bogu za bycie przy mnie w ciszy**

Ta prosta instrukcja powtarzana jest przed medytacją. Ważny jest prosty przekaz, powtarzalność i próbujemy nie komplikować czasu modlitwy.

Slajd 9

**Ważne jest, aby nawet małe dzieci nauczyły się przebywać w bezruchu, a nie tylko być cicho. Bezruch to co innego niż nieodzywanie się. W bezruchu Bóg przemawia do serc dzieci i odkrywają one Jego miłość, jaką darzy każde z nich osobiście. (Biskup Michael Putney)**

Jest bardzo ważne, żeby zdobyć poparcie pasterzy twojego Kościoła. Nasz biskup Michael Putney jest wspaniałym patronem Medytacji Chrześcijańskiej. Często wizytuje szkoły i medytuje z uczniami. Dobrze jest więc poinformować lokalnego biskupa i księży, że chcesz uczyć medytacji i uzyskać ich wsparcie. Wielu księży w naszej

diecezji zapraszało nas by przyjść do ich parafii by poprowadzić dla parafian rekolekcje i spotkania informacyjne.

## **Cathy**

Slajd 10

**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. (Mt 6, 6)**

Medytacja Chrześcijańska ma swe korzenie w Piśmie Świętym. Lektura Pisma Świętego może być wzbogacona przez Medytację Chrześcijańską. Prawie każdą medytację poprzedzamy nawiązaniem do Pisma Świętego.

## **Ernie**

Slajd 11,12,13

Kontemplacja jest pokornym i ubogim powierzeniem się

Nie zawsze można rozmyślać, ale zawsze można wejść w kontemplację, niezależnie od warunków zdrowia, pracy czy uczuciowości.

Kontemplacja jest milczeniem, "symbolem świata, który nadchodzi", lub "milczącą miłością". Słowa w kontemplacji nie mają charakteru dyskursywnego, lecz są niczym iskry, które zapalają ogień miłości.

Wiarygodne nauczanie na temat modlitwy kontemplacyjnej znajdujemy w Katechizmie. Następne 3 slajdy są zaczerpnięte z Katechizmu. Cały program edukacji religijnej musi nawiązywać do Katechizmu i chcielibyśmy przypomnieć w tym miejscu, że Katechizm używa najwznioślejszych słów, by podkreślić ważność medytacji i modlitwy kontemplacyjnej.

## **Cathy**

Slajd 14

**„Słuchaj uchem swego serca..” św. Benedykt**

Czerpiemy z bogactwa wielu tradycji i charyzmatów. Tradycja benedyktyńska, z której wywodzą się ojcowie John Main i Laurence Freeman, posiada duchowe bogactwo i głębię, z których można czerpać, by ugruntować tę piękną praktykę modlitwy.

Slajd 15

**„Musimy zawsze głosić dobrą nowinę. Jeśli to konieczne, używamy słów.” św. Franciszek**

Szkoły katolickie czerpią z wielu skarbnic mądrości. Na przykład mamy szkoły franciszkańskie i szkoły nazwane imionami świętych, takich jak Św. Teresa z Lisieux. By pogłębić praktykę, możemy czerpać z nauczania świętych i mistyków, których wgląd dodaje kolejne wymiary w nauczaniu medytacji.

**Ernie**

Slajd 16 i 17

**Modlitwa serca, modlitwa kontemplatywna, medytacja to są zasadnicze formy modlitwy. W ciszy akceptujemy, że Bóg zna nasze potrzeby i że ta Jego wiedza jest miłością, która nam daje życie i która nas w ostateczności doprowadzi do pełni życia. Laurence Freeman**

Czerpiemy przede wszystkim z prac ojca Johna Maina i ojca Laurence'a Freemana, które nie przestają nas inspirować i pobudzać do dalszej pracy nauczania Medytacji Chrześcijańskiej.

**Cathy**

Slajd 18

**Mantra jest niczym igła kompasu, która zawsze wskazuje ci kierunek twego przeznaczenia. Pokazuje właściwą drogę, którą musisz podążać. Z dala od twego ego i w kierunku Boga. John Main**

Obecnie prezentujemy program ponownego odkrywania oraz odczytywania na nowo (we współczesnych kontekstach) przekazu Ewangelii. Zauważyliśmy, że przesłanie Jezusa zostaje wzbogacone i nabiera większej mocy wśród naszych uczniów dzięki ich regularnej praktyce medytacji.

Slajd 19

**Jezus uczy nas**

**MIŁOŚCI**

**Umiłowani, miłujmy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga, a każdy, kto miłuje, narodził się z Boga i zna Boga. 1J 4, 7**

**nadziei, równości, komunii, życia w pełni, wolności, wspólnoty, sprawiedliwości, współczucia**

tłum. Justyna Śpiewak