

## **Szkoła Medytacji**

### **Luboń 02-04.12.2011**

#### Refleksje uczestników

Dziękuję Bogu, Kim, wszystkim uczestnikom i gospodarzom za ten wyjątkowy weekend, który był dla mnie wielkim darem. Być wśród ludzi, którzy mają podobne wartości, było wielkim wytchnieniem. Dostałam umocnienie w mojej praktyce medytacji i w służbie mojej grupie medytacyjnej. Program był idealny dla moich potrzeb, a sposób prowadzenia zajęć przez Kim i jej osobowość wzorem do naśladowania. Każda chwila była wykorzystana, a to co usłyszałam pracuje we mnie intensywnie i mam nadzieję, że będę potrafiła to przekazać dalej.

Małgorzata

Uczestnictwo w tej szkole było dla bardzo znaczącym przeżyciem. Przypomniało mi fundamenty praktyki medytacji, umocniło ją i dało mi prawdziwy zastrzyk motywacji na przyszłość. Otworzyło mi także oczy na wiele nieznanych, pomijanych czy niedocenianych aspektów tej praktyki.

Krzysztof

Wielkie dzięki za Waszą otwartość. Ogromnie się cieszę, że mogłam się przyłączyć. Materiały w segregatorze są świetne. Wykłady Kim wiele rzeczy mi uporządkowały - wspaniała kobieta, taką cudną atmosferę tworzyła. Zabieram się za cykl o medytacji w naszej gazecie parafialnej, gdybym miała wątpliwości albo pytania, zapukam.

Agnieszka

Chciałabym krótko podzielić się tym, co myślę o medytacji. Doszłam do wniosku, że medytacja jest dyscypliną nie tylko ducha, ale przede wszystkim ciała. Może brzmi to trywialnie, ale dotychczas tak nie medytowałam, bardziej siedziałam w duchu. Po tym wyjeździe widzę różnicę między tymi rekolekcjami, a wszystkimi innymi, w których nie było tego typu dyscypliny ciała i umysłu, aż do bezruchu. W moim życiu dużo jest momentów stresujących, ale teraz, choć minęło zaledwie kilka dni, zauważyłam, że nie sytuacja mną rządzi, ale ja nad sytuacją. Jest spokój i tak zwyczajnie, jak w czasie tego wyjazdu. Po raz pierwszy nie doświadczałam napięcia na wyjeździe. Było po prostu zwyczajnie, nie unosiłam się dwa metry nad ziemią, ale normalnie po niej kroczyłam. Chcę ten stan utrzymać i mam nadzieję, że medytacja mi w tym pomoże.

Małgorzata

## Moje notatki

W życiu ważną rzeczą jest mieć kogoś, kto uważnie słucha.  
Medytacja jest ćwiczeniem prawdziwego słuchania.  
Słuchanie, to prawdziwy początek medytacji.  
Być z Bogiem, doświadczyć Go jako podstawy naszej istoty.  
Od opierania się na zewnętrznych rytuałach, doktrynach do doświadczenia Boga w sercu.  
Medytacja jest byciem otwartym na Ducha Miłości, Ducha Bożego.  
Ignorancja nie pozwala nam zobaczyć prawdy.  
Medytacja to nauka doceniania i odpowiadania na głębię własnej istoty.  
Wymawiaj mantrę jako wyraz wiary i miłości.  
Zadaniem medytacji jest zaproszenie całego ruchliwego i rozproszonego umysłu do bezruchu, ciszy i koncentracji.  
Twój wybór: czemu poświęcasz swoją uwagę mantrze, czy myślom, ale nie walcz.  
Myśli reprezentują ego, które zbudowane jest z myśli o sobie i innych.  
Jezus nie powiedział zniszcz ego, tylko zostaw ego poza sobą.  
W czasie medytacji dajesz czas Bogu, nieważne co się wydarzy.

\*\*\*

Odkrycie medytacji przez Johna Maina dokonało się na Wschodzie.  
Medytacja sięga początków chrześcijaństwa, zanim nastąpiły podziały w Kościele.  
Nasz świat nie jest oddzielony od świata duchowego.  
Ego nie jest naszym prawdziwym ja.  
Grzech pojawia się, gdy odwracamy się od Boga i zaprzyjaźniamy się z naszym ego.  
Wystarczy zwrócić się ku Bogu, ku naszemu prawdziwemu ja.  
Bóg jest niewidzialny, nieokreślony. Możemy się do Niego zbliżyć poprzez modlitwę.  
Modlimy się do Tego, który bada serca, nie zważa na słowa.  
Celem medytacji jest dotknięcie Boga, który jest miłością.

\*\*\*

Ego, to wiele obrazów, które mamy w głowie o sobie i innych.  
Patrząc na ludzi widzimy tylko swoje projekcje o nich, nie ich naprawdę.  
Nieświadomość siebie, gdzie ego zablokowało wszystkie uczucia, które były dla nas niebezpieczne objawiają się:

- nagły płacz,
- irytacja

- fale gniewu,
- nuda,
- uczucie suchości i bezcelowości (acedia).

Samo nazwanie emocji powoduje, że ona się zmniejsza.

Po acedii pojawia się apatea.

Pytanie ego: jaki to ma sens, jeśli po tym czuję się jeszcze gorzej?

Jeśli pozwolimy emocjom wyzwolić się wówczas pozwolimy, aby duch Chrystusa zaczął w nas działać.

\*\*\*

Lewa półkula – filtr wszystkich wrażeń, siedziba ego.

Prawa półkula – myśli globalne, poczucie empatii, łączności, miejsce Boga.

Medytacja włącza inny bieg życia, w inny tryb myślenia. Dzięki niej tworzą się połączenia między lewą i prawą półkulą.

Nasz mózg zaczyna być budowany od prawej strony. Gdy dziecko idzie do szkoły zaczyna dominować lewa półkula.

Potrzeby: bezpieczeństwa, miłości, kontroli, uznania, władzy, przyjemności.

Niezaspokojone potrzeby – tworzy się łańcuch ego:

- brak miłości – Bóg nie może Cię kochać bezwarunkowo. Nie zasługujesz na miłość.
- brak kontroli – czy przypadkiem nie tracisz kontroli nad sobą,
- brak bezpieczeństwa – nie wiem, czy to jest bezpieczne,
- brak ważności – ty tu nie pasujesz.

Zranienia, które były w przeszłości nie muszą wpływać na twoje życie.

Grzeszymy, gdy mylnie uznajemy ego za prawdziwe Ja.

Jezus pokazuje także ludzką zdolność życia w zdrowej równowadze pomiędzy ego i Ja.

Dorota

