



Ruch Odnowy Kontemplacyjnej

Przemień serce świata

Pokarm na drodze

List do Przyjaciół Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej

Wydanie 36 z dnia 13 maja 2015

Drodzy Przyjaciele,

*Dokąd mnie poprowadzisz drogo tak znajoma i tak obca zarazem,
Nie mam nic pewnego, oprócz niepewności i ciszy poranka
Za każdym razem, kiedy stawiam stopę, wiem że coś się kończy
Wiem też, że to początek, ale czy to fundament czy to tylko zamęt*

*Wołają za mną głosy przeszłości
Popędzają mnie wrzaski stojących przy drodze
Nie rozumiem ich mowy, słów nie rozpoznaję
Czuje tylko, że muszę iść dalej i dalej*

*Już chciałbym widzieć, co za horyzontem
Już chciałbym poczuć powiew i smak nowy,
Gotów by stawiać dwa kroki, nie jeden
Wyrwać tej chwili, co do niej należy*

*Myślałem, że tam daleko gdzie kończy się droga
Znajdę światło i pokój i wszystkie odpowiedzi
Zdziwiony odkryłem, że abażur zakrył szczelnie
Twoje Światło, tak delikatnie umieszczone we mnie*



Kontemplacyjny wymiar Ewangelii

Kiedyś w dalszej przyszłości modlitwa powinna się przedłużyć do pół godziny, a może nawet do godziny, po takim czasie mogą zacząć boleć plecy, czy to będzie znak, żeby zakończyć modlitwę, czy trzeba ją kontynuować?

W normalnych warunkach modlitwa powinna się skończyć zanim jeszcze zaczną boleć plecy. Dana osoba zwykle ma poczucie, kiedy zakończyć swój okres modlitwy. Dla jednych będzie to po dwudziestu minutach, dla innych po pół godzinie lub dłużej. Wątpię, że to będzie trwać dłużej niż godzinę zanim poczujesz, że twoja modlitwa dobiegła końca. Czuj się jednak wolnym, aby ją rozwijać na dowolną długość, jeśli czujesz się ku temu pociągnięty i wystarcza ci łaski, aby ją podtrzymać.

Innym sposobem wydłużenia czasu modlitwy może być podzielenie jej na dwa okresy rozdzielone pięcio- czy dziesięciominutowym okresem medytacji w ruchu wokół pokoju. To może pomóc pozbyć się napięć, które powoduje długie siedzenie w bezruchu w jednej pozycji.

Długość modlitwy nie świadczy jednak o jej wartości. Jakość modlitwy jest ważniejsza niż jej długość. Jeden moment świętego zjednoczenia ma o wiele większą wartość niż długi okres modlitwy w czasie którego wchodzisz i wychodzisz z przestrzeni wewnętrznej ciszy. Bogu wystarczy moment by cię wzbogacić. W tym sensie w procesie oczekiwania przygotowujemy się na momenty zjednoczenia z Bogiem. Zjednoczenie może się pojawić na bardzo krótką chwilę, a mimo to może być bardziej ubogacające niż godzina czy dwie bez takiego momentu zatopienia się w Bogu. Każdy z nas musi sam przez praktykę i eksperymentowanie odkryć kiedy zakończyć okres modlitewny. Przeciąganie jej tylko dlatego, że dobrze mi idzie, to nie najlepszy pomysł.

Kiedy zauważam, że wchodzę coraz głębiej, zaczynam się bać i staram się z tego wyjść. Obawiam się, że mogłabym już tam pozostać. Nie wiem czy jest to strach psychologiczny, fizyczny czy duchowy.

To powszechne doświadczenie. Kiedy przybliżasz się do krawędzi zapomnienia o sobie, możesz odczuwać strach, chyba że Boże przyciąganie jest mocne i uspokajające. Nasza wyobraźnia reaguje strachem na wszystko, co jest nieznanne. Jeśli to zignorujesz i zanurkujesz mimo wszystko, to poznasz, że te wody są wspaniałe.

Byłem już na skraju pięknego doświadczenia, ale się wystraszyłem i zatrzymałem. Nie wiem czemu wycofałem się z tego.

Postaraj się wcale nie zastanawiać nad doświadczeniami, które właśnie się dzieją, pozwól im odchodzić.

Czy to możliwe, żeby praktykować tę modlitwę za często, tak że staje się ona całkiem obojętna?

Ze wszystkim można przesadzić, więc i tutaj też, gdy Modlitwa Głębi trwa przez pięć czy sześć godzin dziennie, przez dłuższy okres czasu. Trzy do czterech godzin dziennie zazwyczaj nie mają niekorzystnych efektów. Dla wielu osób taka przedłużona modlitwa może być bardzo korzystna, jeśli dochodzą to tego na przestrzeni wielu miesięcy. Robiąc to poprawnie będziesz raczej odczuwał przypływ energii, a nie bierność. Głównie dlatego, że zostajesz oswobodzony z wielu blokad emocjonalnych, które pochłaniają wiele energii. Trzeba pamiętać, że zwyczajny dwudziesto- lub trzydziestominutowy okres dwukrotnie w ciągu dnia pozwala, by ten proces uzdrowienia cały czas się dokonywał.

(zaczepnięte z książki "Otwarty umysł, otwarte serce - wydanie w 20 rocznicę pierwszej publikacji", która już w niedługim czasie powinna ukazać się drukiem)



Siedem zasadniczych tematów nauczania Richard'a Rohr'a.

Temat piąty:

Problemem jest to, że moje „ja” czuje się oddzielone i autonomiczne, a tymczasem większość ludzi i większość religii zrobiło problem z tego, że ja posiada swoją ciemną stronę. To prowadzi do wyparcia, udawania i projektowania zamiast prawdziwej przemiany w Bogu. (TRANSFORMACJA)

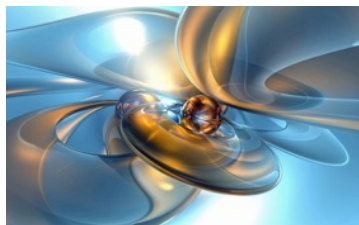
Brama nieba

Obiecuję ci, że odkrycie swojego prawdziwego ja, to uczucie jakby z twoich ramion spadł ciężar tysięcy kilogramów. Już nie będziesz musiał starannie budować, potem chronić i wszystkim pokazywać wyidealizowanego obrazu samego siebie. Życie prawdziwym ja jest po prostu o wiele szczęśliwszym sposobem życia, chociaż nie jesteśmy w

stanie tak żyć 24 godziny na dobę. Jednak kiedy już je poznasz zyskujesz miejsce, do którego zawsze możesz wracać. Wtedy nareszcie masz jakąś alternatywę dla swojego fałszywego ja.

Jesteś wtedy jak Jakub, który się budzi ze snu i przyłącza do chóru mistyków wszystkich wieków. Mówi: „Prawdziwie Pan jest na tym miejscu, a ja nie wiedziałem” (Rdz 28,16). Namaszcza kamień, który podłożył sobie pod głowę i nazywa to miejsce: Betel — „dom Boga i brama nieba” (Rdz 28,17-18). Od tej pory Jakub nosi w sobie tę obecność wszędzie gdzie się udaje. To, co kiedyś było tylko tam, teraz znajduje się też wszędzie indziej. Bramę nieba najpierw znajdujemy w jednym konkretnym miejscu, potem nosimy ją ze sobą, a na końcu umiemy ją znaleźć wszędzie. Na tym polega rozwój duchowy.

(zaczepnięte z listów "Codzienne medytacje" z 6 września 2013 roku)



żyć chwilą obecną

Ludzie nie lubią, gdy coś się kończy, ponieważ każdy koniec, to jest „mała śmierć” dlatego w wielu językach słowo na pożegnanie to „do zobaczenia znów”. Kiedy jakieś doświadczenie się kończy — przyjacielskie spotkanie, urlop, dzieci opuszczają dom rodzicielski — przeżywamy „małą śmierć”. Forma, którą to doświadczenie przyjęło w naszej świadomości zanika. Często pojawia się wtedy uczucie pustki, którego większość

ludzi stara się za wszelką cenę uniknąć i nie czuć. Jeśli nauczymy się akceptować, a nawet z życzliwością przyjmować to, że coś się kończy w naszym życiu, to może się okazać, że to początkowo tak nieprzyjemne uczucie pustki zamienia się w poczucie wewnętrznej przestrzeni, która jest pełna pokoju.

Ucząc się codziennie w ten sposób umierać, otwierasz się na życie.

W ciszy świętej Obecności -

o. Wojciech Drażek CMM

ZAPROSZENIA



Spotkania nowej Grupy Modlitwy Głębi w Kielcach

w każdy wtorek o godzinie 19:00, więcej szczegółów na stronie Odnowy:

[KLIKNIJ TUTAJ](#)

MODLITWA ZGODY

TERMIN: **22 MAJA**
(JESZCZE MOŻNA DOŁĄCZYĆ, ZAPRASZAMY)

Modlitwa zgody