

# Grupa modlitwy kontemplacyjnej

*Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich (Mt 18, 20)*

Za łaską Bożą coraz więcej osób w Polsce chce podejmować modlitwę kontemplacyjną – dlatego chcemy zaprosić do wejścia w ten nurt tchnienia Ducha Świętego. Modlitwa głębi tak bardzo prosta i uboga jest modlitwą, w której rzeczywiście mamy *puste ręce*.

Spotkania modlitewne odbywają się pod patronatem Przyjaciół Miłości Miłosiernej (opiekunem duchowym jest diakon Marcin Gajda – Diecezja szczecińsko-kamieńska) i są otwarte dla wszystkich, którzy pragną pogłębiać swoje życie wewnętrzne poprzez praktykowanie modlitwy wewnętrznej, zgodnie z nauczaniem Kościoła Katolickiego, pod przewodnictwem takich mistrzów duchowych jak Jan od Krzyża, Teresa z Avila, Teresa od Dzieciątka Jezus i inni. Jeżeli jest w tobie takie pragnienie, to przełam swój strach, pokonaj lenistwo i przyjdź słuchać Boga. Jeśli nie możesz być w każdy piątek, to przychodź wtedy, gdy możesz. Każde spotkanie jest inne, bo każdy fragment Słowa Bożego jest inny. Jeżeli nie możesz przyjść w najbliższy piątek, to przyjdź w następny... Nie trzeba się zapisywać, nie trzeba przynosić swojej Biblii, wystarczy przyjść i słuchać Boga... Chodzi o to, aby każdy mógł brać z naszego stołu to co chce, ile chce i kiedy chce. Cieszymy się każdym, kto podejmuje modlitwę Słowem Bożym oraz modlitwę głębi zarówno w wymiarze osobistym jak i wspólnotowym.

## Przebieg spotkania:

Naszym celem jest, aby spotkania nie trwały dłużej niż godzinę. W związku z tym jest ważne, aby koordynator z zegarkiem w ręku (ale bez napięcia) płynnie prowadził modlitwę.

### 1. Przywitanie

NA STOJĄCO:

1. Znak krzyża
2. Uznajemy przed Panem że jesteśmy grzeszni (w ciszy)
3. Przekazujemy sobie znak pokoju (spontanicznie przekazujemy sobie uścisk Chrystusa J)

SIADAMY

1. Następuje 15 min czytanie duchowe – wyznaczona osoba czyta wybrane fragmenty z lektur duchowych dotyczących modlitwy. Na początek proponujemy czytanie w odcinkach całej części IV (o Modlitwie) Katechizmu Kościoła Katolickiego. W ramach tych 15 minut proponujemy także krótką dyskusję, dzielenie, pytania dotyczące przeczytanego tekstu.

### 1. *Lectio i meditatio*

Wyznaczona osoba czyta (*lectio*) spokojnie Pismo Święte (jedno czytanie z dnia, do wyboru: Stary lub Nowy Testament, Psalm lub Ewangelię) inni w skupieniu słuchają z zamkniętymi oczami. Następnie czyta wybrane zdania w skupieniu i bardzo powoli, z przerwami (*meditatio*). Ważne, aby w tym drugim czytaniu, w skupieniu wydobyć nowe konteksty, które w czytaniu pobieżnym gubimy.

1. **Oratio** – moment dzielenia się Słowem. Zachęcamy uczestników do spontanicznego dzielenia się w oparciu o czytany i medytowany tekst: „Co Słowo oznacza dla mnie dziś? Jak do mnie osobiście mówi? Jak mnie pociesza, zachęca, a może upomina?”

**Ważne, aby dzielenie było konkretne, nie za długie, z życia, bez pouczenia. Mówimy wyłącznie o sobie, nie dyskutujemy, nie udzielamy porad. Dzielenia są objęte tajemnicą, nie nawiązujemy do nich po**

**spotkaniach.** Prosimy osoby prowadzące, aby co jakiś czas w razie potrzeby łagodnie przypominały zasady dzieleń. Gdy pojawią się nowe osoby trzeba je zapoznać z zasadami dzielenia.

1. **Contemplatio** - zawierzenie się Bogu, czas w którym robimy przestrzeń aby On mógł wlewać swoje dary. Po wezwaniu prowadzącego np. „Módlmy się w ciszy” ok. 20 min (nastawiamy łagodny minutnik).
2. Po upływie 20 min prowadzący mówi spokojnie i powoli Chwała Ojcu - każdy w swoim tempie otwiera oczy, następnie „Ojcze nasz” mówią już wszyscy
3. Znak Krzyża lub błogosławieństwo
4. Ogłoszenia
5. Rozesłanie

Czasami też 'Colatio' (czyli spotkania herbatkowe), np. raz w miesiącu.

**Spotkania w naszej parafii odbywają się w piątki o godz. 19.00.**

**Zapraszamy!**



Czy osoba świecka może modlić się kontemplacyjnie?

Czy kontemplacja jest chrześcijańska?

Co o kontemplacji mówi Katechizm Kościoła Katolickiego?

Jak rozwija się modlitwa chrześcijańska?

Czy medytacja i kontemplacja to to samo?

Czy tak się modli codziennie?

Po spotkaniu chętnie porozmawiamy na te tematy...  
i wskażemy źródła odpowiedzi :)

## Kontemplacja chrześcijańska

Grupy modlitwy kontemplacyjnej spotykają się, aby pogłębiać osobiste doświadczenie modlitwy uczestników. Przebieg spotkania jest bardzo prosty i ma tradycyjną formę:

- **lectio** (czytanie),
- **meditatio** (rozważanie),
- **oratio** (moment dzielenia się Słowem, uwielbienie),
- **contemplatio** (modlitwa kontemplacyjna).

W czasie spotkania czytamy także dokumenty Kościoła oraz dzieła wielkich świadków modlitwy.

Spotkania modlitewne są otwarte dla wszystkich, którzy pragną pogłębiać swoje życie duchowe poprzez praktykowanie modlitwy wewnętrznej zgodnie z nauczaniem Kościoła Katolickiego (św. Jan od Krzyża, św. Teresa z Avila, św. Tereska od Dzieciątka Jezus, św. Franciszek z Asyżu...).



### Spotkania grupy modlitwy kontemplacyjnej

Pilawa  
Parafia Matki Bożej Kodeńskiej  
w salce parafialnej na plebanii

piątek  
godz. 19.00

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