Spotkanie Wspólnoty 24 czerwca 2026 r.

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej

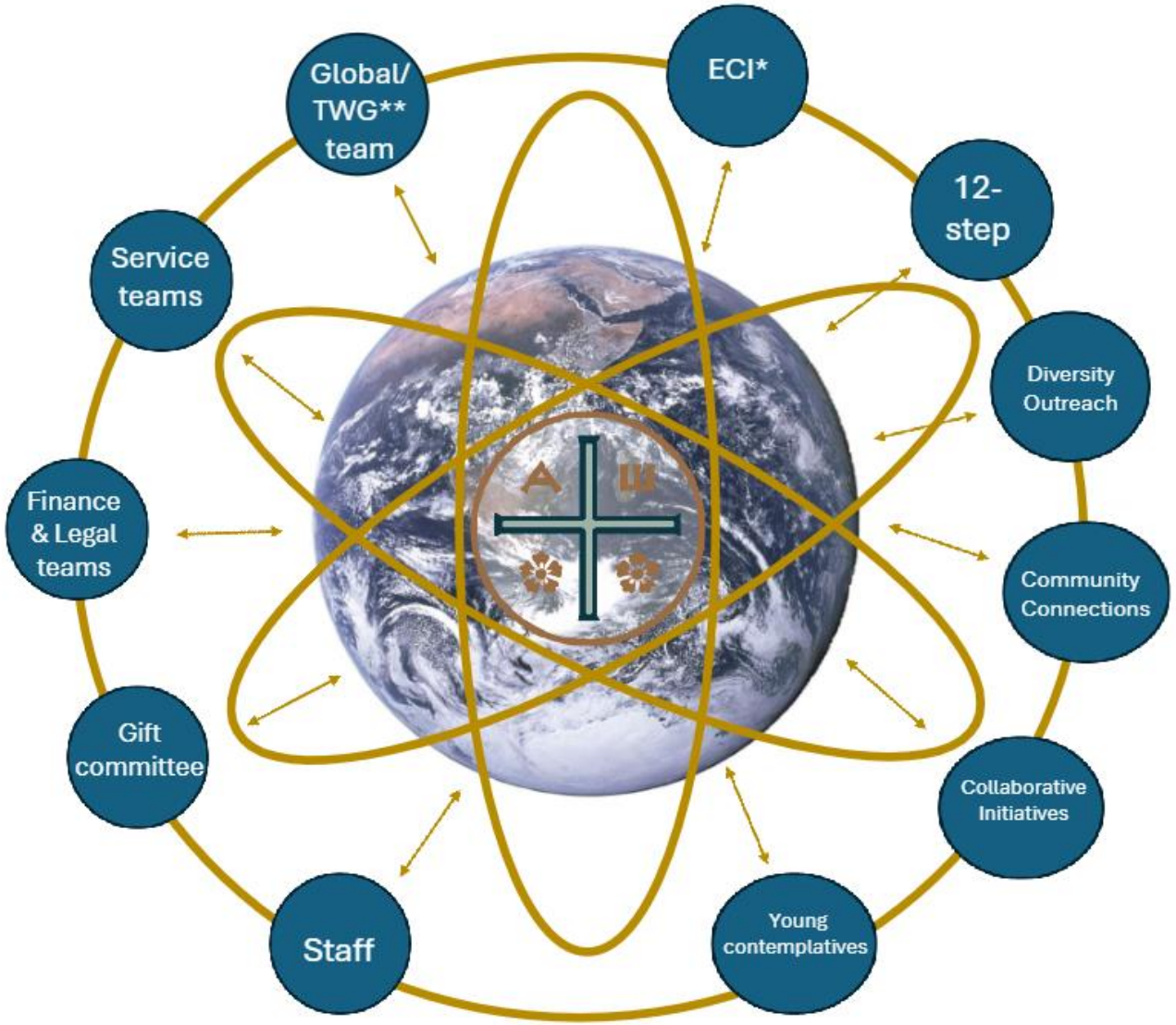
Community

Contemplative Outreach is an international, interdenominational community of individuals and small prayer groups committed to living the contemplative dimension of the Gospel in everyday life. A commitment to the daily practice of Centering Prayer is the primary expression of belonging, which transcends geographical, cultural and religious differences.

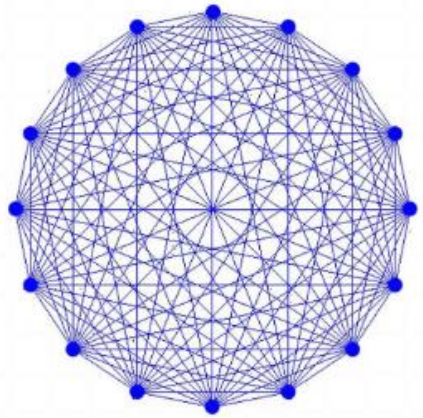
Contemplative Outreach provides material and prayerful support for each level of the journey. Individual practitioners, small Centering Prayer groups and local chapters together create a global community of oneness in silence.

You may also be interested in this 9-2023 DIRECTORY.pdf of volunteer service teams.

Struktura Contemplative Outreach



The Council:
The "We" of Servant Leadership
"The good accomplished through Contemplative Outreach is the gift of the Holy Spirit."



Interconnected, dynamic and permeable ... serving the functions of:
Vision
Formation
Connection
Stewardship

*ECI=Extensión Contemplativa Internacional
**TWG=Translations working group

Centering Prayer Local Community Directory

ALL | INTERNATIONAL | US

Poland

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej



Poland

Contact Name

Tomek Jeliński
Poznań

Contact Information

tomasz.rada@odnowakontemplacyjna.com
+48 501 566 066

Additional Resources

https://www.odnowakontemplacyjna.com/

Polish Resources

Videos

The Polish subtitles for the videos posted on Ruch Odnowy Kontemplacyjnej and on the Ruch Odnowy Kontemplacynej YouTube Channel have been edited by Polish translators who practice Centering Prayer.

CONTACTS

If you are interested in translating books, videos, pamphlets, etc. into the Polish language, please contact Tomek Jelinski at tomasz.rada@odnowakontemplacyjna.com

If you are seeking community contacts in Poland please click here.


JESTEM,
BO TY JESTEŚ
świętujemy
10 LAT na wspólnej drodze
29 września
do 1 października 2023
Wadowice

Na początku były spotkania w Rycerce, rekolekcje ciszy, było stosunkowo mało osób, później było co raz więcej grup lokalnych. Po rekolekcjach weekendowych i wakacyjnych organizowano spotkania, do czasu pandemii. Wówczas więcej spotkań online, np. kontemplatywny wymiar Ewangelii, spotkania czwartkowe, osoby z różnych części Polski – potrzeba utworzenia struktury, uporządkowania, o której myślał Seamus. W 10-leciu w Wadowicach praca w grupach (było 100 osób), czas podzielenie się refleksjami, prezentacja na forum, powstał plan na przyszłość, wynikający z pojawiających się potrzeb,

wtedy powstała Rada jako odpowiedź na te potrzeby.

Wadowice 2023 r.
Powołanie Rady



RADA ROK



Tomasz Jeliński (Poznań) - prezenter Modlitwy Głębi jako praktyki 11 kroku, aktywnie uczestniczy w działaniach podejmowanych przez Contemplative Outreach, tłumaczy materiały z nauczaniem Thomasa Keatinga. Zawodowo: doradca podatkowy, tłumacz przysięgły języka angielskiego



Anna Matuszewska-Muranowicz (Wadowice) - pierwszy kontakt z modlitwą kontemplatywną w Karmelu. W ROK od 11 lat. Uczestniczyła w wielu zjazdach weekendowych, rekolekcjach, współorganizowała w Wadowicach rekolekcje (adwentowe, wielkopostne), weekendy medytacyjne (np. Tchnienie Ciszy) i obchody rocznic istnienia ROK w Polsce. Prywatnie - żona i mama dorosłej córki. Zawodowo: psycholożka, w trakcie szkolenia się z psychoterapii.

RADA ROK



Dariusz Kwiatkowski (Konin) - swoją duchową przygodę zaczął od Odnowy Charyzmatycznej. Był w Szkole Nowej Ewangelizacji. Ukończył studia teologiczne. Jest nauczycielem mindfulnes/compassion. Prezenter Modlitwy Głębi. Z żoną Darią mają dwójkę dzieci. Lubi kawę i ciasto domowego wypieku. Zawodowo: psychoterapeuta, pracuje z młodzieżą i dorosłymi



Jolanta Gwioździk (Katowice), od lat 80-tych XX w. członek Ruchu Światło-Życie i Ruchu Odnowy w Duchu Świętym, od 2020 r. związana z ROK i WCCM. Zawodowo: nauczyciel akademicki, autorka ponad 140 publikacji, bada m.in. dzieje duchowości i kulturę umysłową zakonów żeńskich

RADA ROK



Ewa Zawistowska (Warszawa) - związana z ROK od 2015 r., od 218 r. zaangażowana w organizację wyjazdów rekolekcyjnych do Anielina, Józefowa, Konstancina, Sichowa i Antoniowa. Praktyka kontemplacyjna towarzyszy jej od wielu lat. Wspólnota stała się miejscem pogłębiania tej drogi i dzielenia się doświadczeniem ciszy. W milczeniu, w modlitwie bez słów odnajduje przestrzeń naturalnej relacji i uznania Tajemnicy. Szczególnie bliskie są jej osoby, które wątpią, poszukują, zadają pytania, nie boją się ich ani nie oceniają innych. W takim spotkaniu widzi autentyczność i żywą drogę duchową. Ceni także relacje i ludzi poznanych na tej drodze — jest to dla niej bogate
i piękne doświadczenie różnorodności, które poszerza perspektywę i pogłębia rozumienie duchowej wspólnoty.
Z udziału w pracach Rady zrezygnowała w 2025 r.

Wojciech Molski (Warszawa) - „człowiek ciszy, modlitwy i duchowego zasłuchania". W ROK prawie od początku, koordynował spotkania w Warszawie 2024-2025. „Był człowiekiem głębokiej duchowej wrażliwości. Wojtek pochłaniał treści duchowe, miał całą tematyczną bibliotekę, ale w ostatnim roku wracał szczególnie do tego, co proste i głębokie […] Mówił, że ta prostota przemawia do niego najgłębiej. Do słów Thomasa Keatinga o języku Boga – ciszy - wracał na wiele sposobów […] Wierzę, że zanurzyłeś się teraz w Miłości bez końca, w Tym, którego szukałeś i którego nosiłeś w sobie". Zmarł w lipcu 2025 r.

START / KONTAKT

NAPISZ DO NAS

Kontakt

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce

BIURO WSPÓLNOTY

Jeśli chcesz skontaktować się z Ruchem Odnowy Kontemplacyjnej, zadać pytanie lub dołączyć do naszej społeczności, napisz do nas bezpośrednio na ogólny adres e-mail lub skontaktuj się z wybranym członkiem Rady.

OGÓLNY E-MAIL

kontakt@odnowakontemplacyjna.com

LISTA KONTAKTOWA

Zapisz się na naszą listę kontaktową, aby otrzymywać regularne informacje o rekolekcjach, warsztatach i spotkaniach online.

Twój adres e-mail

ZAPISZ SIĘ

Wojtek – rezygnacja z funkcji koordynatora (2013-2026) - „brat w drodze”

ROK - ten etap drogi dobiegł końca; teraz pozostaje mi pójście za tym, co rozpoznaję jako głos serca, nie powinienem poczuć się odsunięty, to był wewnętrzny proces, podjęty w osamotnieniu, w milczeniu – to coś głębokiego, czego doświadczam i z czym się zmagam.

Działalność RADY ROK

Sytuacja po rezygnacji koordynatora – rozdzielenie przestrzeni ROK i Otwartego Serca

Spotkania Rady

12 spotkań Rady od 22 lutego do 12.06 (22.02, 27.02, 6.03, 11.03 - z Wojtkiem, 13.03, 20.03, 01.04, 15.04, 29.04, 13.05, 03.06, 12.06). Nie licząc komunikacji na bieżąco na WhatsAppie, przygotowania pisma dla wspólnoty ROK oraz tekstu do broszury publikowanej ma potrzeby Mistyki Ciszy

POWRÓT DO KORZENI

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej jest wspólnotą polską Contemplative Outreach, międzynarodowej, międzywyznaniowej społeczności z 39 państw, która w codzienności pragnie żyć kontemplacyjnym wymiarem Ewangelii, tworząc jedną, światową wspólnotę jedności w ciszy. Jej współzałożycielem był trapista amerykański o. Thomas Keating. Od 13 lat praktykujemy Modlitwę Głębi w małych grupach, online oraz indywidualnie.

Skupiamy się na **propagowaniu nauczania o. Keatinga** oraz na praktykowaniu **Modlitwy Głębi, Lectio Divina i Welcoming Prayer,** czyli zgody na obecność i działanie Boga. Ponadto bliski nam jest kontemplatywny wymiar 12 Kroków. Modlitwa Głębi jest modlitwą w ciszy, w której doświadczamy obecności Boga w nas: bliższej niż oddech, bliższej niż myśl, bliższej nawet niż sama świadomość.



Fundamentem **Modlitwy Głębi jest zgoda na Bożą Obecność i działanie w każdej osobie**. To uzdrawiający proces przemiany w Chrystusie, umożliwiający doświadczanie zażyłości z Bogiem i praktycznej troski o innych, która wypływa z tej relacji. Tak otwiera się przestrzeń samopoznania, uzdrowienia, wolności wyboru i rozpoznania Bożej obecności w nas.

Nasza podstawowa praktyka to **Modlitwa Głębi**, która jest zarówno relacją z Bogiem, jak i dyscypliną pobudzającą jej rozwój. Im wierniej podejmujemy tę duchową, łagodną praktykę i pozwalamy, by dokonywała się w nas przemiana, tym pełniej doświadczamy Jego obecności, zamieszkującej w nas i przenikającej wszystko, co czynimy. To ona daje nam oczy, które widzą, i uszy, które słyszą Boga zapraszającego nas do uczty, którą jest nasze życie, takie, jakie jest.

Podstawą przynależności do Ruchu jest wierna, **codzienna praktyka Modlitwy Głębi**: to więź, która przekracza granice miejsca, kultury i tradycji religijnych. Zaproszenie jest adresowane do wszystkich. Z otwartością przyjmujemy proces przemiany w Chrystusie w nas samych oraz w innych: to droga pogłębiania relacji z Bogiem przez nieustanne, ciche przyzwolenie, zgodę, która towarzyszy nam w prostocie codzienności, wpisana w zwyczajność dnia, w każdą chwilę, która się wydarza.

www.odnowakontemplacyjna.com kontakt@odnowakontempolacyjna.com

Oddzielenie przestrzeni ROK i Otwartego Serca

„Wielu z nas nie zauważyło momentu, w którym działalność Otwartego Serca zaczęła wyraźnie wykraczać poza ROK i nauczanie Thomasa Keatinga. Dziś stoimy w sytuacji, w której granice między przestrzenią wspólnotową a działalnością autorską przestały być jasne. Dla mnie wygląda to jak realny konflikt ról: z jednej strony wspólnota budowana na służbie, transparentności, pokorze i „darze serca”, z drugiej — model autorski, z prawem do ustalania własnych zasad, również finansowych. To nie jest drobna zmiana, to zmiana charakteru przestrzeni”. (Czat ROK, WhatsApp)

Social Media

1. **Baza mailingowa**
2. **Strona domowa (www. odnowakontemplacyjna.com)**
3. **Facebook**
4. **YouTube**
5. **Czat WhatsApp**

Strona domowa (www.odnowakontemplacyjna.com)

Opracowanie - Piotr Juraszek



MENU

2013 - 2026 | RUCH ODNOWY KONTEMPLACYJNEJ

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej

START WYDARZENIA PRAKTYKI WSPÓLNOTA KONTAKT

WITAJ W CISZY

Bliższy niż Twój własny oddech.

Odkrywaj z nami drogę powrotu do domu, którym jest Twoje serce. Jako wspólnota praktykujemy modlitwę w tradycji chrześcijańskiej, szukając bliskości Boga w głębokim milczeniu.

ZACZNIJ TUTAJ

ZAŁOŻENIA TEOLOGICZNE >>>

Kiedy naprawdę kochasz siebie, dostrzegasz, że twoje prawdziwe ja to Chrystus, który objawia się w tobie.

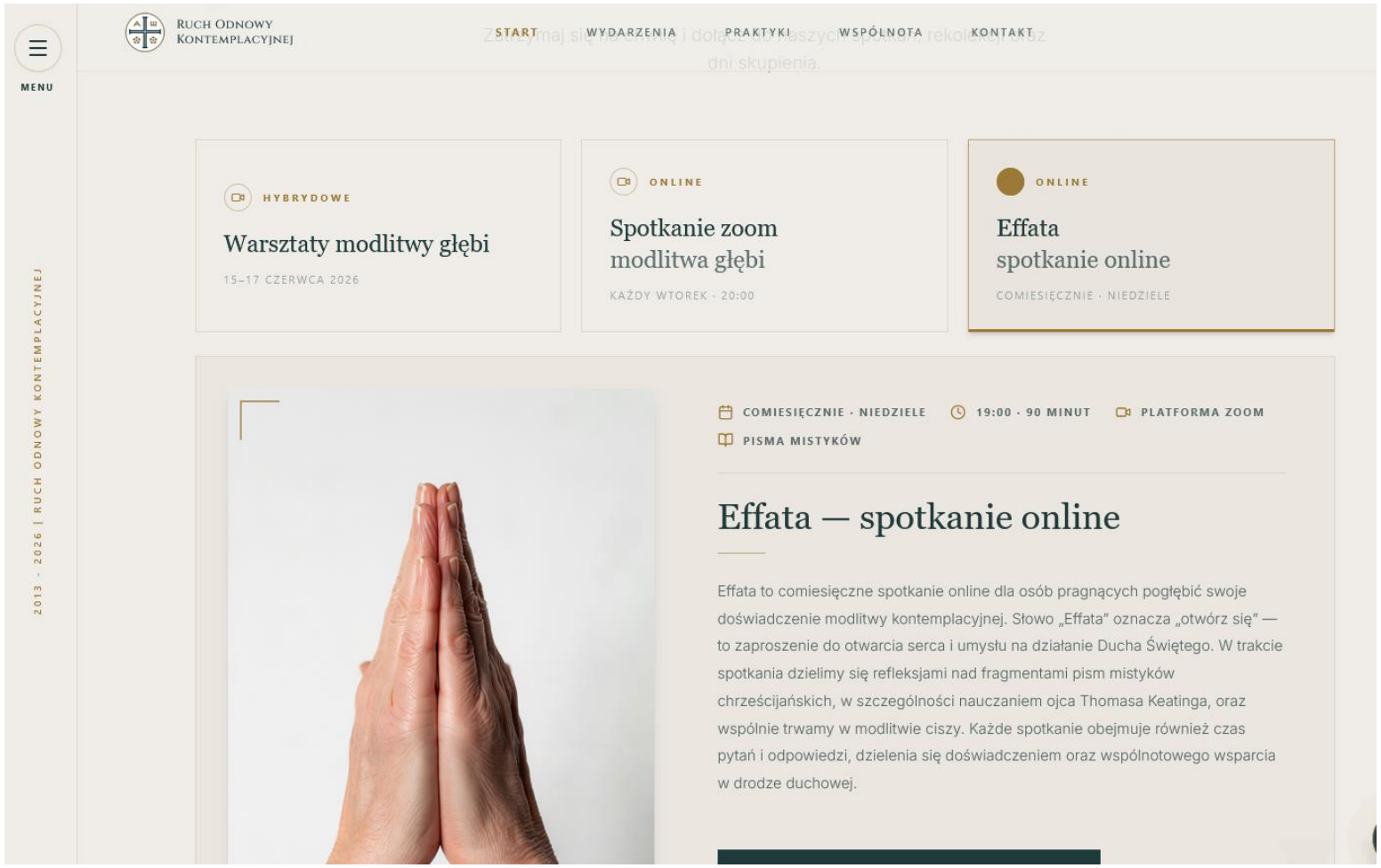
THOMAS KEATING



02 / 04


MENU
2013 - 2026 | RUCH ODNOWY KONTEMPLACYJNEJ
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
START
WYDARZENIA
PRAKTYKI
WSPÓLNOTA
KONTAKT
NADCHODZĄCE WYDARZENIA
Wspólna Przestrzeń Ciszy
Zatrzymaj się na chwilę i dołącz do naszych spotkań, rekolekcji oraz dni skupienia.
HYBRYDOWE
Warsztaty modlitwy głębi
15–17 CZERWCA 2026
ONLINE
Spotkanie zoom
modlitwa głębi
KAŻDY WTOREK · 20:00
ONLINE
Effata
spotkanie online
COMIESIĘCZNIE · NIEDZIELE
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce
Wakacyjna sesja
15–17 CZERWCA 2026
KLASZTOR
3 DNI REKOLEKCJI
GRUPA DO 20 OSÓB
Warsztaty modlitwy głębi
Zapraszamy serdecznie na wakacyjną sesję medytacyjną, organizowaną przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) oraz Ruch Odnowy Kontemplacyjnej. Pomysł spotkania naszych dwu Wspólnot wyniknął z potrzeby


MENU
2013 - 2026 | RUCH ODNOWY KONTEMPLACYJNEJ
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
START
WYDARZENIA
PRAKTYKI
WSPÓLNOTA
KONTAKT
NADCHODZĄCE WYDARZENIA
Wspólna Przestrzeń Ciszy
Zatrzymaj się na chwilę i dołącz do naszych spotkań, rekolekcji oraz dni skupienia.
HYBRYDOWE
Warsztaty modlitwy głębi
15–17 CZERWCA 2026
ONLINE
Spotkanie zoom
modlitwa głębi
KAŻDY WTOREK · 20:00
ONLINE
Effata
spotkanie online
COMIESIĘCZNIE · NIEDZIELE
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce
Wakacyjna sesja
15–17 CZERWCA 2026
KLASZTOR
3 DNI REKOLEKCJI
GRUPA DO 20 OSÓB
Warsztaty modlitwy głębi
Zapraszamy serdecznie na wakacyjną sesję medytacyjną, organizowaną przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) oraz Ruch Odnowy Kontemplacyjnej. Pomysł spotkania naszych dwu Wspólnot wyniknął z potrzeby


MENU
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
START
WYDARZENIA
PRAKTYKI
WSPÓLNOTA
KONTAKT
2013 - 2026 | RUCH ODNOWY KONTEMPLACYJNEJ
HYBRYDOWE
Warsztaty modlitwy głębi
15–17 CZERWCA 2026
ONLINE
Spotkanie zoom
modlitwa głębi
KAŻDY WTOREK · 20:00
ONLINE
Effata
spotkanie online
COMIESIĘCZNIE · NIEDZIELE
COMIESIĘCZNIE · NIEDZIELE
19:00 · 90 MINUT
PLATFORMA ZOOM
PISMA MISTYKÓW
Effata — spotkanie online
Effata to comiesięczne spotkanie online dla osób pragnących pogłębić swoje doświadczenie modlitwy kontemplacyjnej. Słowo „Effata" oznacza „otwórz się" — to zaproszenie do otwarcia serca i umysłu na działanie Ducha Świętego. W trakcie spotkania dzielimy się refleksjami nad fragmentami pism mistyków chrześcijańskich, w szczególności nauczaniem ojca Thomasa Keatinga, oraz wspólnie trwamy w modlitwie ciszy. Każde spotkanie obejmuje również czas pytań i odpowiedzi, dzielenia się doświadczeniem oraz wspólnotowego wsparcia w drodze duchowej.

Szukaj na Facebooku

20+

Zarządzanie stroną

Odnowa Kontemplacyjna

- Pulpit profesjonalny
- Statystyki
- Monetyzacja
- Centrum reklam
- Utwórz reklamy
- Promuj post na Instagramie
- Ustawienia

Więcej narzędzi

Zarządzaj firmą w różnych aplikacjach Meta.

- Meta Verified
- Centrum kontaktów
- Meta Business Suite
- Manus AI

Przełącz na profil strony Odnowa



Odnowa Kontemplacyjna

Obserwujesz | Wyślij wiadomość | Szukaj

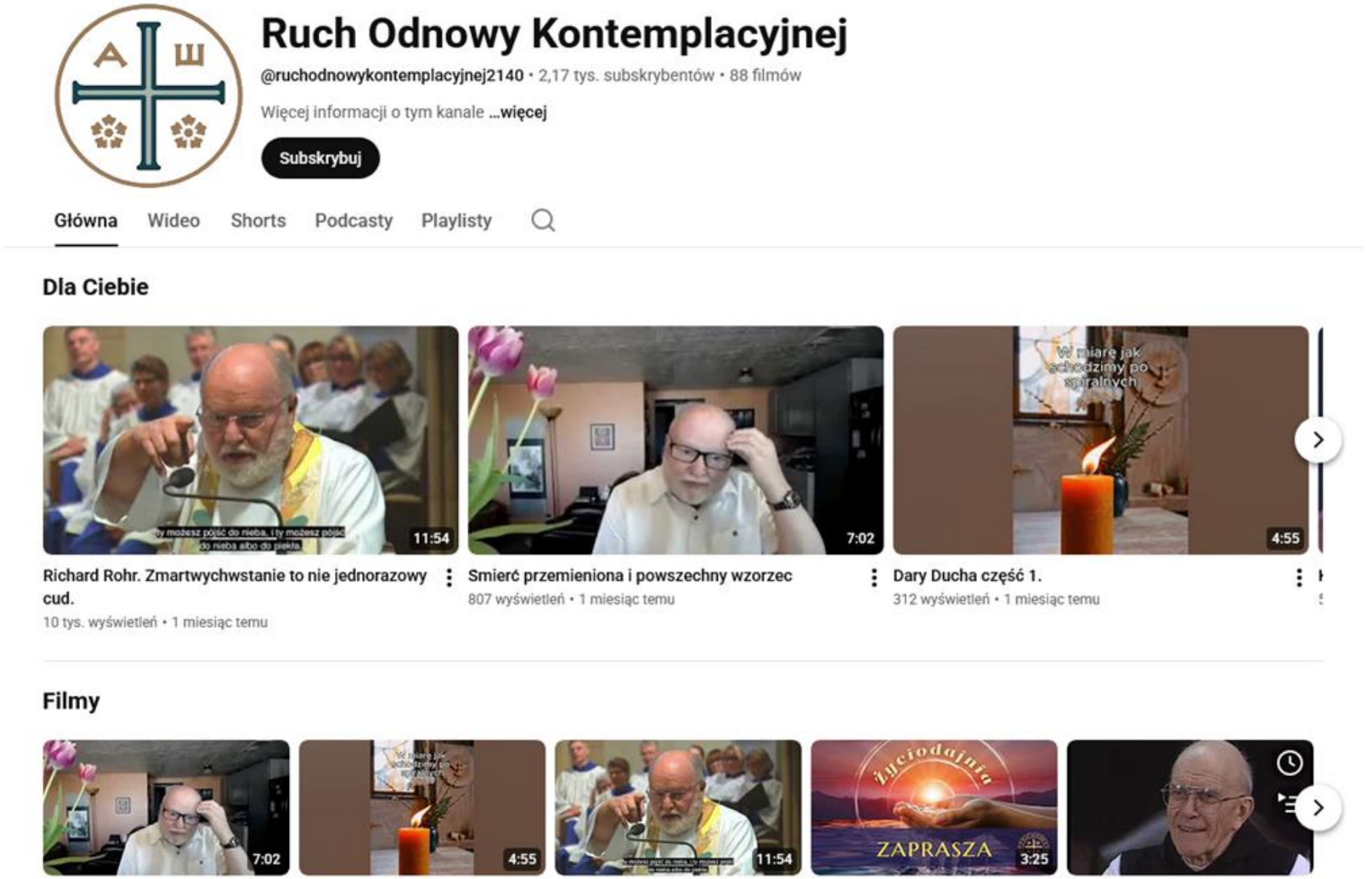
139 obserwujący • 9 obserwowanych

Cisza, która prowadzi głębiej -
w duchu nauczania o. Thomasa Keatinga.
Witamy na oficjalnej stronie Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce.

★ Jeszcze nie oceniono (0 opinii)

Wszystkie | Informacje | Rolki | Zdjęcia | Obserwujący | Więcej

Kanał You Tube



WhatsApp – czat

Działalność RADY ROK w 2026 r.



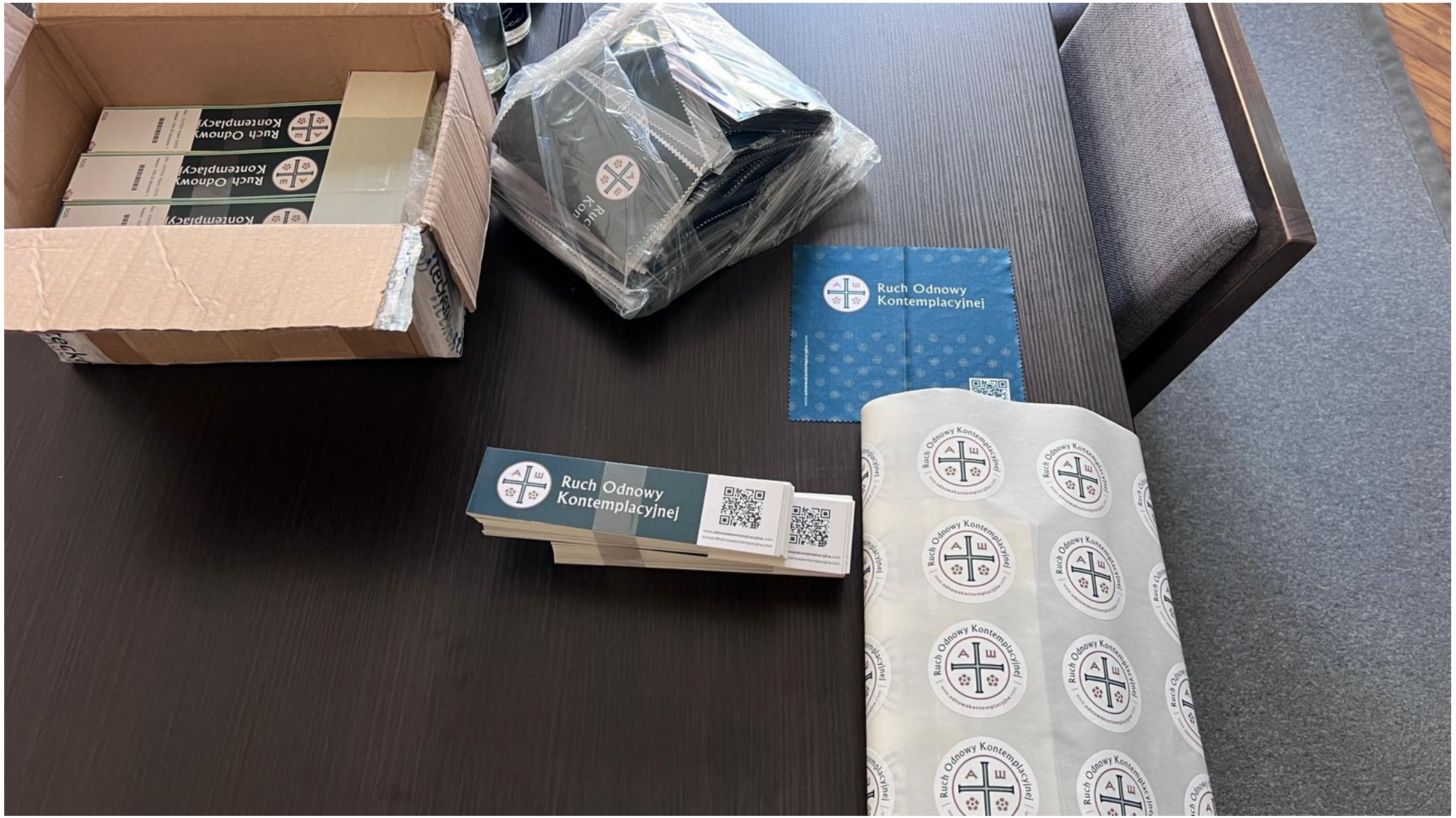






Projekt wszystkich materiałów – prof. Tomasz Kipka




Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej


Ruch Odnowy
Kontemplacyjnej


Ruch Odnowy
Kontemplacyjnej
www.odnowakontemplacyjna.com
kontakt@odnowakontemplacyjna.com
Ruch Odnowy


Modlitwa Głębi. Cztery kroki
1
Wybierz święte słowo (np. Miłość, Pokój, Jestem) jako symbol Twojej intencji przyzwolenia na obecność i działanie Boga w Twoim wnętrzu.
2
Usiądź wygodnie z zamkniętymi oczami i przywołaj święte słowo jako symbol Twojej zgody na obecność i działanie Boga w Tobie.
3
Kiedy sobie uświadomisz, że zajmujesz się swoimi myślami, z największą delikatnością powróć do świętego słowa.
4
Kiedy upłynie czas mo
pozostań
przez kilka minut w c
z zamkniętymi oczar
Ruch Odnowy
ontemplacyjnej


Ruch Odnowy
Kontemplacyjnej


Ruch Odnowy
Kontemplacyjnej
Cytaty i zakładki
Książki do przejrzenia
na miejscu


RICHARD ROHR
Przebudzenie
ZAPROSZENIE DO MIŁOŚCI
OTWARTY UMYSŁ OTWARTE SERCE


OTWARTY UMYSŁ OTWARTE SERCE
Książki do przejrzenia na miejscu
(nie do sprzedaży)
Przebudzenie


Ruch Odnowy
Kontemplacyjnej


Ruch Odnowy
Kontemplacyjnej

Działalność RADY ROK. Plany

Sesje medytacyjne, konferencja, aplikacja, Klub Książki

Thomasa Keatinga, tłumaczenia,

15-lecie ROK, sprawy bieżące

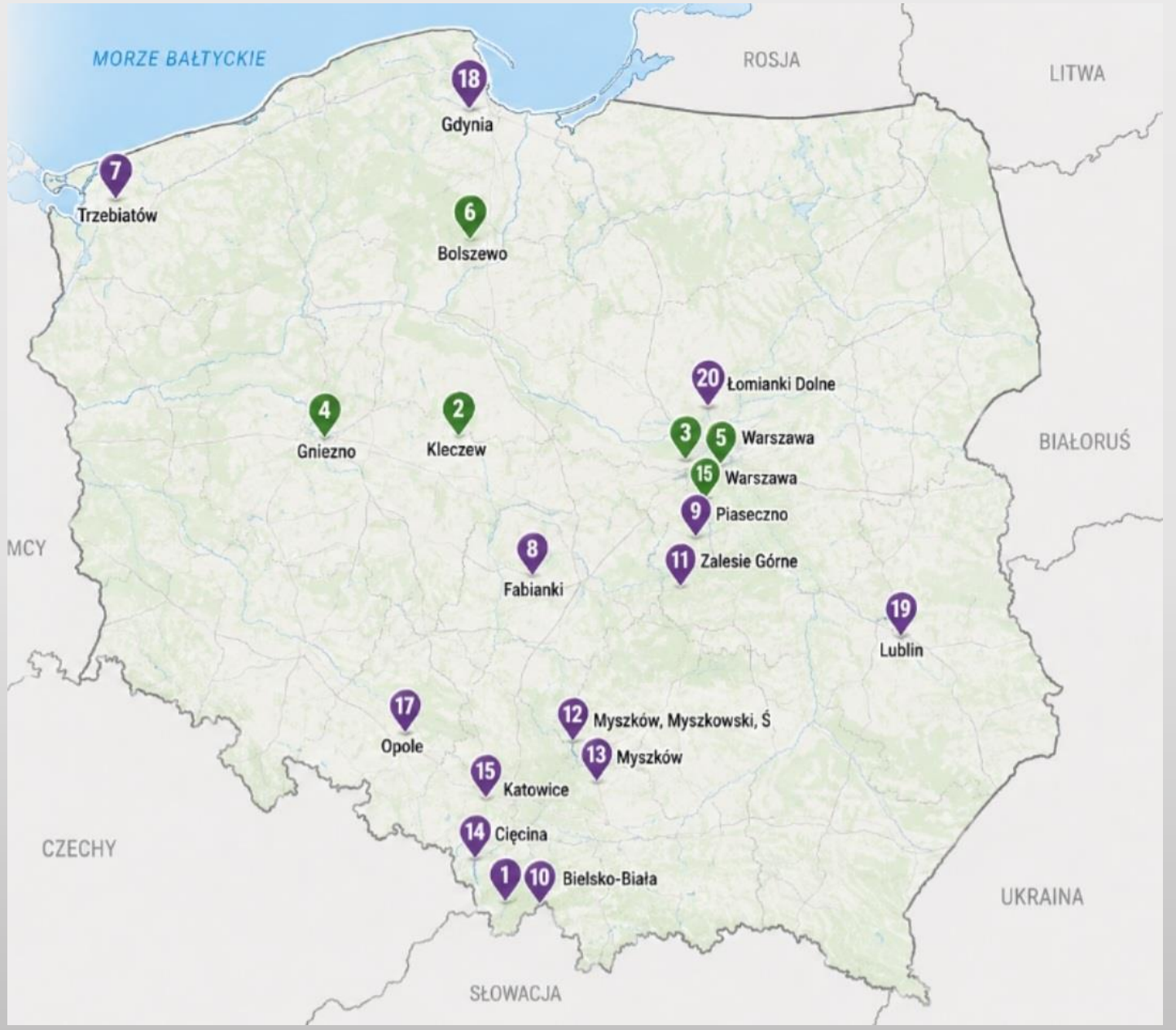
Światowa Wspólnota
Medytacji Chrześcijańskiej

Ruch Odnowy
Kontemplacyjnej

Wakacyjna sesja medytacyjna w Gnieźnie

28-30 sierpnia 2026

organizowana przez
WCCM i Ruch Odnowy Kontemplacyjnej


MORZE BAŁTYCKIE
ROSJA
LITWA
18 Gdynia
7 Trzebiatów
6 Bolszewo
20 Łomianki Dolne
4 Gniezno
2 Kleczew
3 5 Warszawa
15 Warszawa
9 Piaseczno
8 Fabianki
11 Zalesie Górne
BIAŁORUŚ
MCY
19 Lublin
17 Opole
12 Myszków, Myszkowski, Ś
13 Myszków
15 Katowice
14 Cięcina
1 10 Bielsko-Biała
CZECHY
UKRAINA
SŁOWACJA

CENTERING PRAYER EUROPEAN CONFERENCE

ROOTED IN SILENCE, EMBRACING THE WORLD

The Transformative Path of Centering Prayer

STEYL, NETHERLANDS

Sacred Heart Monastery – Missionary Sisters Servants of the Holy Spirit

07–11 April 2027



SHARON GRUSSENDORFF

Opening Address:

"Centering Prayer and the Sacred Web of Belonging"



KEITH KRISTICH

Keynote Address:

"Centering Prayer and the Inward Journey of Transformation"



CYNTHIA BOURGEAULT

Keynote Address:

"Interbeing: The Web of Contemplative Connection"



MARY JANE YATES

Keynote Address:

"The Earth as Sacred: Centering Prayer and the Call to Solidarity"



MARIA JOSÉ REBELO, SSPS

Closing Address:

"Centering Prayer: Becoming a Healing Presence in a Wounded World"

Contemplative Outreach

Centering Prayer App

Use the free Centering Prayer mobile app timer to support your daily prayer practice. The app is available for iOS and Android mobile devices and is also available in other languages.



Centering Prayer Mobile App



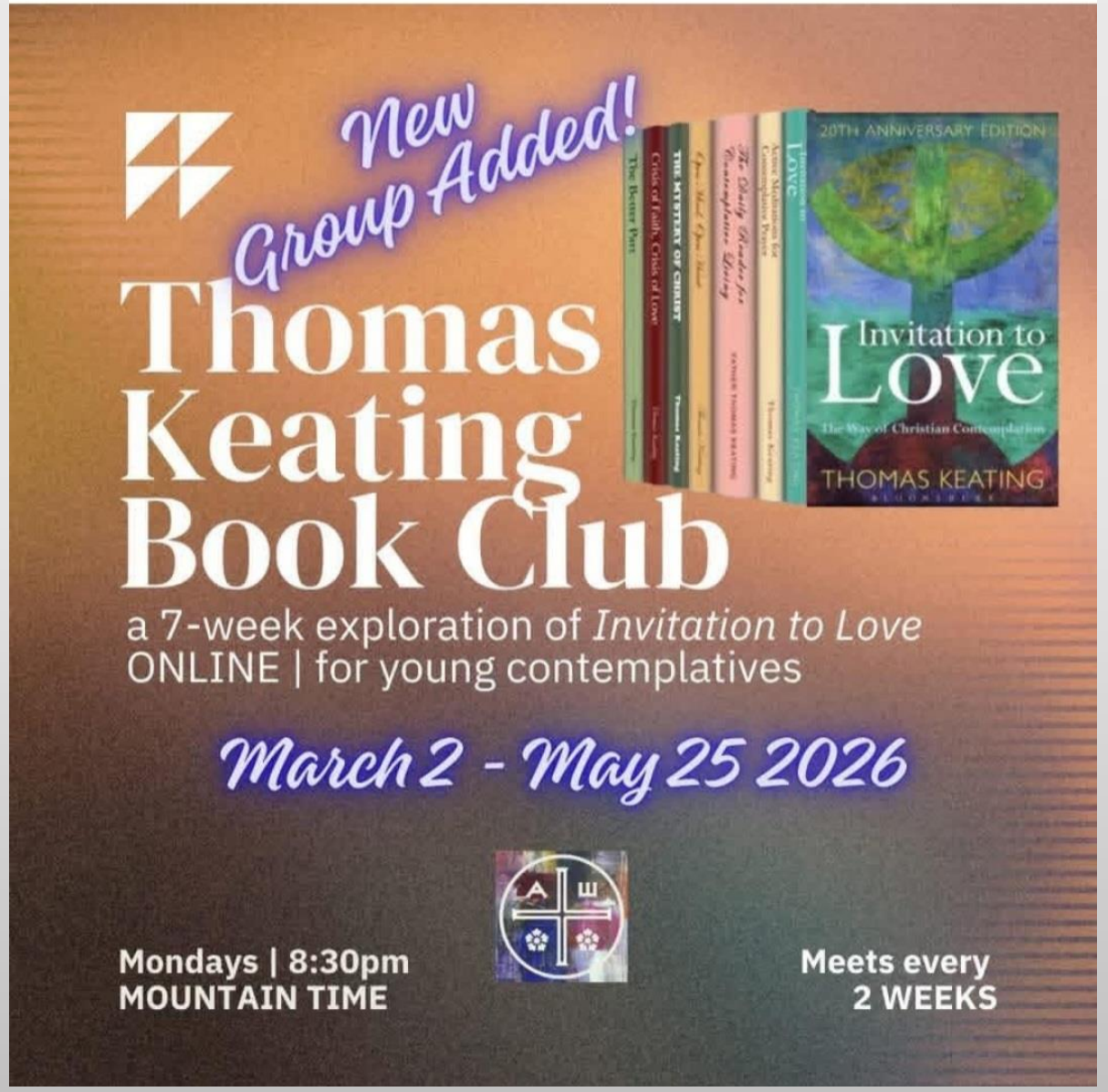
The **free** Contemplative Outreach app for **Centering Prayer** is available for iPhones and iPads (iOS 7+) and Android phones. Spanish, French, Portuguese and Icelandic language versions are also available, with more language options to come.

The **Centering Prayer mobile app** supports one's daily prayer practice. Beautiful, elegant and peaceful, the app includes an adjustable timer, as well as opening and closing prayer options that may be read before and after Centering Prayer. An assortment of sounds and backgrounds allow one to choose the type of environment for the prayer time. Brief instructions for learning Centering Prayer are also included.

You can find the app in the the App Store or the Google Play Store if you have an Android; search for Centering Prayer, select the one by Contemplative Outreach.

Note that the iOS version of the mobile app also includes the option to purchase downloadable praxis booklets from The Contemplative Life Program.

I am facilitating a book club on In... więcej




Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
www.odnowakontemplacyjna.com
Nowa grupa!
Klub Książki
Thomasa Keatinga
Ruch Odnowy Kontemplacyjnej
droga chrześcijańskiej kontemplacji
ONLINE
dla młodych duchem
Serce ciszy
Głębia serca
Otwarta świadomość
W Tobie mieszka światło
Modlitwa ciszy
Życie w obecności Boga
Droga wewnętrznej wolności
THOMAS KEATING
ZAPROSZENIE DO MIŁOŚCI
droga chrześcijańskiej kontemplacji
THOMAS KEATING
ŻYCIE TO RELACJA
kontemplacja w codzienności
www.odnowakontemplacyjna.com
Dołącz do wspólnoty poszukujących!
Dzielimy się tym, co prowadzi do Prawdy.