

## Metoda medytacji

Kilka praktycznych uwag dotyczących medytacji. Punktem wyjścia do rekolekcyjnej medytacji jest modlitwa dotychczas przez nas praktykowana – teraz będziemy starali się poszerzyć ją o to, co jest zaproponowane na każdy dzień rekolekcji. Trzeba jednak pamiętać, że chodzi o „poszerzenie”, a nie zakwestionowanie swoich dotychczasowych doświadczeń. Nie pozwólmy też, aby nasze wyobrażenie o tym, jak powinna przebiegać medytacja, stało się ważniejsze od tego, co Bóg mówi do nas **tu i teraz**.

Dobrze jest znaleźć stałą porę i wybrać miejsce codziennej modlitwy. Powinna ona trwać nie krócej niż 30 minut i nie dłużej niż 45 minut. Jest to czas samej medytacji, bez przygotowania i modlitw wstępnych, które zajmują dodatkowych kilka minut. Należy zdecydować, ile czasu chce się przeznaczyć na medytację, i starać się jej nie skracać, ale też nie przedłużać.

Pora odprawiania medytacji powinna wynikać z rytmu dnia. Ważne jest też znalezienie miejsca sprzyjającego modlitwie i koncentracji, miejsca, w którym nikt nie będzie przeszkadzał. Oczywiście trzeba pamiętać o wyłączeniu telefonu. Postawa ciała podczas medytacji również powinna pomagać w skupieniu. Dobra jest postawa siedząca, przy zachowaniu wyprostowanych pleców.

Po wysłuchaniu wprowadzenia warto odszukać podany fragment Pisma Świętego i przeczytać go uważnie kilka razy, aby przyswoić sobie jego treść. Dobrze jest zastanowić się nad tym, co w tym tekście porusza mnie w sposób szczególny. Podstawą medytacji jest słowo Boże zawarte w Piśmie Świętym, a nie komentarz z wprowadzenia do medytacji, który ma tylko zwrócić uwagę na pewne aspekty. Jeżeli zaproponowane wprowadzenie nam pomaga, to dobrze, jeżeli nie – spokojnie koncentrujemy się na fragmencie z Pisma Świętego. Podkreślmy: **nie rozważamy tekstu wprowadzenia do medytacji, ale podany fragment Pisma Świętego!**

Samą medytację rozpoczynamy od uczynienia znaku krzyża. Chodzi o uświadomienie sobie, że staję przed Bogiem, swoim Stwórcą i Odkupicielem. Bardzo ważne jest, aby nie przechodzić zbyt powierzchownie przez ten pierwszy etap medytacji. Od dobrego wejścia w prawdę o Bożej obecności zależy w dużej mierze, czy modlitwa będzie owocna.

Następny krok to modlitwa przygotowawcza, w której proszę Boga, *aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu*<sup>1</sup>. Są to słowa świętego Ignacego. W tej modlitwie, która nie zmienia się przez całe rekolekcje, chodzi o czystość intencji, o to, żeby naprawdę szukać Boga, a nie siebie. Jest ona wyrazem naszej zgody i zarazem prośby, żeby to On, nasz Bóg i Pan, kierował tą modlitwą.

Teraz należy przywołać zaproponowany we wprowadzeniu obraz, wyobrazić sobie rozważaną scenę biblijną. To wyobrażenie ma nam pomóc wejść głębiej w medytowany fragment Pisma Świętego – patrzeć, słuchać, odczuwać, a także zobaczyć siebie w tej scenie.

Kolejny punkt to prośba o konkretny owoc medytacji, który jest podany we wprowadzeniu. Oczywiście nie odbiera to Panu Bogu możliwości obdarzenia nas czymś, czego się nie spodziewaliśmy. Nie trzeba bać się prosić o to, co podpowiada serce. Bóg skoryguje moją prośbę – być może pod koniec medytacji zrozumiemy, że należało ją sformułować inaczej.

Po nim następuje właściwa medytacja. Jest to modlitwa, która otwiera całego człowieka na obecność i działanie Boga. Trzeba uważnie patrzeć i słuchać, by poznać, jaką prawdę przekazuje mi Bóg w rozważanym tekście biblijnym. Słowo Boże rozważane na medytacji jest zawsze skierowane do konkretnego człowieka i chce rzucić światło na jego aktualną sytuację. Nie chodzi o to, żeby poznać teoretycznie jakąś ogólną prawdę o Bogu. Istotne jest, żeby wejść w siebie, to znaczy do swego serca, i przyjrzeć się, jakiego rodzaju uczucia (emocje) i poruszenia woli (pragnienia) rozważane słowo we mnie wywołuje. W jaki sposób oświetla ono moje życie – całe życie: przeszłe, teraźniejsze i przyszłe. Co Bóg chce mi pokazać, do czego zaprosić? Jaka jest moja odpowiedź? Co mogę zrobić w konkretnych sytuacjach swojego życia? Święty Ignacy zachęca, by podjąć trud rekolekcji z hojnością i wielkodusznością. Niech moja odpowiedź będzie taka, do jakiej czuję się wezwany. Nie zapominajmy też o wdzięczności za Bożą opiekę i prowadzenie w całym naszym dotychczasowym życiu.

Podczas medytacji mogą pojawiać się trudności ze skupieniem: pustka albo przeciwnie – gonitwa myśli. Nie należy się tym przejmować, lecz za każdym razem spokojnie wracać do rozważanego tekstu i obrazu. Czasem jednak jakaś myśl czy obraz uporczywie będzie powracać. Warto wtedy się zatrzymać i bliżej się temu przyjrzeć.

W medytacji nie należy się spieszyć. Święty Ignacy pisał: *Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasyca duszę*<sup>2</sup>. Nie trzeba „przerobić” wszystkich proponowanych treści, lecz skupić się tym, co nas zatrzymało.

Całą medytację należy zakończyć serdeczną, bezpośrednią rozmową z Bogiem Ojcem, z Chrystusem lub z Maryją. Dobrze jest podziękować za inspiracje, które pojawiły się podczas modlitwy, szczerze mówić o trudnościach, prosić o pomoc.

Na zakończenie odmawiamy modlitwę *Ojcze nasz*. Po medytacji należy poświęcić chwilę na refleksję nad jej przebiegiem i zapisać inspiracje z niej płynące.

---

<sup>1</sup> Święty Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, p. 46.

<sup>2</sup> Tamże, p. 2.