

## METODA MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

### Przygotowanie dalsze (10-15 min)

- Wysłuchaj punktów (pogłębionej interpretacji Słowa Bożego), zapisz sobie ważniejsze myśli.
- Przed modlitwą przeczytaj kilka razy proponowany tekst Pisma Świętego oraz wybierz te treści, które Cię bardziej poruszają (z Pisma Św. i własnych notatek).

### Przygotowanie bliższe – bezpośrednio przed modlitwą

- Uświadom sobie, dokąd idziesz i z Kim się za chwilę spotkasz.
- Przypomnij sobie temat modlitwy, jakim tekstem będziesz się modlił, jakie myśli przygotowałeś i z tymi myślami idź na miejsce modlitwy.
- Stając przed miejscem modlitwy, „wzniesz umysł ku górze i rozważaj, jak Bóg, Pan nasz, patrzy na Ciebie, itd. I wykonaj akt uszanowania lub uniżenia się przed Bogiem” [ĆD 75]. Uświadom sobie, że stoisz w Bożej obecności.
- Przyjmij postawę ciała najdogodniejszą dla skupienia i wytrwaj w niej przez cały czas modlitwy.

### WŁAŚCIWA MEDYTACJA (30-45 min)

**Modlitwa przygotowawcza (zawsze taka sama przed każdą modlitwą):** Prosić Boga, Pana naszego o łaskę, aby wszystkie moje intencje, czyny i działania były uporządkowane w sposób czysty w służbie i chwale Jego boskiego Majestatu [ĆD 46]. Chodzi o to, by prosić Boga o łaskę przemiany wszystkiego, co mnie stanowi (intencje, czyny, różne działania), by stało się uporządkowane w miłości ku Niemu.

**Wyobrażenie sobie miejsca:** Zaangażuj wyobraźnię wraz z jej zmysłami wewnętrznymi. Umieść siebie w medytowanej scenie, tzn. stań się uczestnikiem rozważanej sytuacji. Wyobrażenia pomagają być przy Słowie. W chwilach rozproszeń powracaj do obrazu.

**Prośba o owoc medytacji:** Wyraź w myślach to, o co chcesz prosić w tej modlitwie. Ta prośba ma dotknąć Twoich pragnień. Ona wyznacza kierunek całej modlitwy. Jest podawana we wprowadzeniu do medytacji.

**Rozważanie Słowa Bożego:** Rozważaj poszczególne treści z Pisma Świętego, zwracając uwagę na to, co dane Słowo mówi o Twoim życiu. Przypominaj sobie konkretne sytuacje i wspomnienia z Twego życia, do których to Słowo się odnosi. Staraj się głębiej pojąć ich znaczenie w świetle Słowa Bożego.

**Przeżywaj to, co odczuwasz:** Uświadamiaj sobie, co się w Tobie dzieje, kiedy rozważasz Słowo Boże. Jakie uczucia się w Tobie pojawiają? Jakie pragnienia? Do czego Cię prowadzą? Bądź w kontakcie z tym, co Cię porusza.

**Rozmowa końcowa:** Porozmawiaj z Jezusem jak przyjaciel z przyjacielem o tym wszystkim, czego doświadczałeś na modlitwie powyżej. Powiedz Mu, co było dla Ciebie ważne, poruszające, trudne. Wejdź w żywą relację z Bogiem, który jest Słowem Ojca (a to Słowo właśnie rozważałeś). Ta rozmowa może mieć charakter dziękczynienia, prośby, może przeproszenia...

**Zakończenie medytacji:** Odmów np. *Ojcze nasz* albo *Chwała Ojcu*, lub inną podobną modlitwę.

### Refleksja po modlitwie (ok. 10 min)

- To czas na zatrzymanie się i nazwanie tego, co wydarzyło się w czasie modlitwy. Co Cię w niej najbardziej poruszało, dotykało, intrygowało, wzbudzało różne uczucia? Z jakimi słowami czy myślami było to związane? Jakie ślady pozostawił w Twoim sercu przechodzący Pan?
- Zapisz sobie w kilku zdaniach te poruszenia. Przyjdź z nimi na rozmowę z osobą towarzyszącą. W czasie modlitwy niczego nie notuj – to czas spotkania z Panem.
- Wzór refleksji znajdziesz na następnej stronie.

### MEDYTACJA POWTÓRKOWA:

- Przygotowując tę medytację, przypomnij sobie wszystkie silniejsze poruszenia z modlitw w danym tygodniu.
- Przeprowadź ją dokładnie w taki sam sposób jak zwyczajną medytację.
- W czasie modlitwy powracaj do ważniejszych i silniejszych poruszeń z poprzednich medytacji. Trwaj w nich, pozwól, by Cię dotykały jeszcze bardziej, smakuj te treści, nie szukając niczego nowego.
- Przeprowadź rozmowę końcową.
- Zrób refleksję po modlitwie, taką jak w każdej medytacji.

## REFLEKSJA PO MODLITWIE [ĆD 77], ok. 10-15 min

### Refleksja nad poruszeniami

- Jakie poruszenia wewnętrzne (wspomnienia, myśli, uczucia, pragnienia) pojawiły się we mnie podczas modlitwy?
- Jakie obrazy lub słowa wywołały te poruszenia?
- Czy udało mi się trwać w kontakcie z tymi poruszeniami i nimi się modlić?
- Jakiego Boga doświadczyłem w tej medytacji?
- Co głębiej zrozumiałem w odniesieniu do swojego życia w kontekście medytowanego Słowa?
- Jakie są moje spontaniczne reakcje na to doświadczenie: fascynacja, radość, złość, niedowierzenie, bunt, smutek, lęk...?
- Dlaczego właśnie to mnie dotknęło w taki sposób?
- Jakie pragnienia się we mnie pojawiały?
- Jakie blokady mnie zatrzymywały?
- Co mogę z nimi zrobić?
- A może niczego nie czułem? Ja się wtedy zachowywałem?

### Jakie poruszenia się nie pojawiały? (może nazwałbyś to określeniem: nic się nie działo)

- Czy modliłem się tekstem?
- Czy dałem sobie czas na wejście w modlitwę?
- Jak rozpocząłem modlitwę? Czy wyraziłem prośbę?
- Czy miejsce, które wybrałem, pomagało mi?
- A pozycja ciała?
- Czy byłem wierny czasowi, który zaplanowałem na modlitwę?
- Czy wykorzystałem punkty, które otrzymałem? Jeśli nie, to dlaczego?
- Czy mam wrażenie, że wszedłem „cały” w modlitwę?
- Jak zachowywałem się, gdy przyszły rozproszenia?
- Jak zakończyłem modlitwę? Rozmawiałem z kimś? Z kim?

### MODLITWA NA ZAKOŃCZENIE REFLEKSJI

Dziękuj Panu Bogu za to, co pozwolił Ci zrozumieć i przeżyć, a jeśli odkrywasz jakieś zaniedbania ze swojej strony (np. niepełne zaangażowanie w modlitwę), przepraszaaj i postanów zmianę w kolejnej medytacji.

#### W rozmowach indywidualnych z osobą towarzyszącą zwracam uwagę na:

- Boga jako przychodzącego ze swoim Słowem, natchnieniem, działaniem, obietnicą itd. Jaki On jest dla mnie, z czym przyszedł do mnie? Ku czemu mnie On prowadzi?
- Moje spontaniczne reakcje na przychodzącego Boga, na Jego Słowo. Co mnie w Bogu pociąga? W co trudno mi uwierzyć? Przeciwno czemu się buntuję?
- Rodzące się we mnie odpowiedzi, wybory, decyzje.
- Owoc mego spotkania z Bogiem w czasie konkretnej medytacji, całego dnia. Moje uczucia. Co było najważniejszym doświadczeniem minionego dnia?
- Pojawiające się strapienia. Jaka jest ich przyczyna? Jaka była strategia szatana wobec mnie w ciągu minionego dnia?
- Wszystko, co pojawiło się we mnie poza czasem modlitwy. Jakie towarzyszyły mi myśli, uczucia, np. na spacerze, posiłkach? Czy dobrze śpię?