

## Schemat medytacji ignacjańskiej

(opracowanie: Ignacjańskie Centrum Formacji Duchowej w Gdyni)

### Zapoznanie się z wprowadzeniem do medytacji:

Wysłuchaj lub przeczytaj uważnie wprowadzenie do medytacji. Przeczytaj uważnie tekst z Biblii, który będziesz rozważać. Zwróć uwagę na miejsca, które szczególnie Cię poruszają już w trakcie słuchanego lub czytanego wprowadzenia. Możesz je podkreślić lub wpisać w swoich notatkach. Wybierz stałe miejsce na modlitwę, określ stały czas jej trwania i stałą postawę ciała. Przed odprawieniem medytacji przejrzyj swoje notatki.

### MEDYTACJA:

Rozpocznij medytację od znaku krzyża. Poświęć na nią ok. 20-30 min. Na początku skup się na przejściu przez trzy punkty:

**1. Stanięcie przed Panem:** Uświadom sobie, że jesteś – stajesz w obecności Boga. Zaangażuj w to swoje uczucia i akt wiary. Proś o czystość intencji, abyś usłyszał, co Bóg chce Ci powiedzieć. Pomoże Ci w tym Modlitwa przygotowawcza: **Prosić Boga, naszego Pana o łaskę, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.**

**2. Obraz:** Wyobraź sobie daną scenę ewangeliczną, miejsce, osoby i przeżycia – słuchaj, dotykaj, obserwuj to, co się dzieje.

**3. Prośba o owoc:** Wejdz w swoje pragnienia związane z daną medytacją, wyraż je w formie konkretnej, osobistej prośby zwróconej do Pana. Proś o to, czego chcesz!

### NASTĘPNIE:

**Staraj się słuchać**, co Twój Przyjaciel Bóg – mówi do Ciebie przez dane wydarzenie czy słowo z rozważanego fragmentu o Tobie, o Twoim życiu. „Smakuj” Jego słowo. Staraj się poczuć je w sobie. **Zatrzymaj się** nad tym, co Cię porusza. Zobacz, jak **Słowo Boże odnosi się do Twojego życia**. Zobacz, jak to, co usłyszysz, wpływa na Twoje życie: sytuację, w której znajdujesz się obecnie, miejsce na świecie, w którym jesteś, Twoje aktualne sprawy i problemy. Jak Słowo Boże naświetla Twoje życie **i jaką prawdę Ci ukazuje, której wcześniej nie widziałeś?** O czym rozważane Słowo Boże Ci przypomina? Zwróć uwagę także na swoje **uczucia, myśli oraz poruszenia woli** związane z rozważaną prawdą. Przedstawiaj je Bogu. Pomyśl, jaka może być Twoja odpowiedź. Podczas medytacji nie notuj. W medytację są zaangażowane: **pamięć, rozum, uczucia i wola.**

**Rozmowa końcowa:** ostatnim etapem medytacji jest tzw. rozmowa końcowa (ok. 5 min). Ostatnie chwile modlitwy poświęć na osobistą rozmowę z Panem, jak przyjaciel z przyjacielem, o tym, co usłyszałeś, czego doświadczyłeś, co przeżyłeś, co zrozumiałeś, co było trudne... Postaraj się wypowiedzieć wprost do Boga przynajmniej pełne trzy zdania. Zwracaj się do Boga jak dorosły do dorosłego. Zakończ medytację modlitwą *Ojcze nasz* i znakiem krzyża.

Po medytacji zanotuj ważne dla Ciebie myśli i poruszenia.