

Medytacja ignacjańska oparta jest o Słowo Boże. Metodę tej modlitwy opracował św. Ignacy z Loyoli na podstawie własnych doświadczeń szukania i spotykania Boga, szczególnie z okresu nawrócenia. Zapiski z tamtego czasu stały się podstawą do napisania przez niego książeczki *Ćwiczeń Duchownych*, służącej do odprawiania rekolekcji (zwanymi ignacjańskimi). Na jej podstawie można dostrzec pewien schemat modlitwy, który ma pomagać, ale nie ograniczać naszych spotkań z Panem Bogiem. Oto kilka rzeczy, na które św. Ignacy kładzie nacisk, pisząc o medytacji.

Przed medytacją

Przygotuj się do niej. Jak już zaznaczyłem podstawą medytacji jest Słowo Boże, dlatego trzeba to Słowo poznać.

Przede wszystkim przeczytaj kilkakrotnie wybrany fragment Pisma Świętego i wprowadzenie do danej modlitwy zwane punktami (w nich zawarte są myśli, nad którymi możesz się zatrzymać w czasie medytacji). Wybierz tylko część proponowanych treści, tzn. te, które Cię poruszają, rezonują w Tobie. Nie ulegaj pokusie, by brać ich jak najwięcej.

Ważne jest też, abyś jeszcze przed modlitwą zastanowił się gdzie, kiedy, jak długo, w jakiej pozycji ciała będziesz się modlił. Ustaleń tych potem nie zmieniaj, bo chociaż może się to wiązać z trudem, to jednak nauczy Cię to wytrwałości i pewnej stałości, nie ulegania nastrojom w relacji z Bogiem.

Gdy przyjdzie moment, w którym zaplanowałeś się modlić uświadom sobie, gdzie i po co idziesz.

Medytacja

Nie spiesz się, uczyni znak krzyża i pomyśl, że znajdujesz się przed Bogiem, może tego nie czujesz, ale tak jest. Poproś Ducha Świętego, aby Cię prowadził, bo cały nasz wysiłek związany z modlitwą (przygotowanie, powierzenie konkretnego czasu, itd.) ma jakby pomóc łasce Bożej, by ta działała w nas. Następnie św. Ignacy proponuje prośbę „**aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu**“. Prośba ta jest stała dla wszystkich medytacji. W niej prosisz Boga, by On był rzeczywiście pierwszy w Twoim życiu.

Następnie wyobraź sobie to, o czym chcesz medytować. Chodzi o w miarę dokładne wyobrażenie sobie jakiejś sceny (np. Jezus, który naucza tłumy). W trakcie modlitwy, gdy „zgubisz się“, gdy uciekną Ci myśli, możesz powrócić do tego obrazu.

Następnie przywołaj cel modlitwy, to o co się modlisz podczas rozważania danego fragmentu Pisma Świętego, czyli prosisz o łaskę jaką pragniesz otrzymać (np. o większe poznanie Jezusa).

Po tych wszystkich wprowadzeniach możesz przejść do rozmyślenia nad treściami, które wcześniej wybrałeś. Słuchaj Słowa Bożego i zostaw sobie na to wystarczający czas. Następnie odnoś je do konkretnego Twojego życia, zastanów się, co chce powiedzieć Ci Pan Bóg, do czego Cię zaprasza, na co zwraca Twoją uwagę. Z tego rozważania powinna wypływać Twoja odpowiedź, może jakaś decyzja.

Przy rozważaniu treści nie śpiesz się, jeżeli jakaś myśl zatrzymuje Cię dłużej, zostań przy niej. Gdy czas, który przeznaczyłeś na modlitwę będzie dobiegać końca, porozmawiaj chwilę z Panem Bogiem o całej tej modlitwie, o wszystkim tym, co zrodziło się w Twoim sercu, o pragnieniach, ale i o obawach, o rzeczach dobrych i złych, przyjemnych i trudnych.

Medytację zakończ modlitwą (np. Ojcze nasz) i znakiem krzyża.

Po medytacji

Refleksja. Zastanów się na ile potrafiłeś się skupić, koncentrować na Bogu. Co było dobre, a co Ci się nie udało. Przywołaj konkretne myśli, decyzje; jeśli chcesz coś zapisać, zrób to w czasie refleksji, ale nie podczas samej medytacji. Refleksja po modlitwie pomaga uniknąć błędów i zachować to, co było dobre.

METODA MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

1. Przygotowanie dalsze

- czytam fragment z Pisma Świętego
- czytam swoje notatki z „punktów” i wybieram 2-4 myśli, nad którymi chcę się zatrzymać

2. Przygotowanie bliższe

- wyciszam się w drodze na medytację
 - uświadamiam sobie, że mam się spotkać z Panem
 - przez minutę patrzę, jak Bóg mnie widzi
-

3. Rozpoczynam medytację (5-10 min.)

- czynię znak krzyża, którym zaczynam medytację
- modlitwa przygotowawcza o czystość intencji:
aby moje pragnienia, decyzje i czyny były ukierunkowane jedynie na Jego chwałę
- zaangażowanie wyobraźni: wyobrażam sobie miejsce, w którym rozgrywa się scena, nad którą mam medytować
- proszę Pana o to czego pragnę; prośba o konkretny owoc medytacji

4. Medytuję scenę (30-35 min.)

- rozważam treści, które wybrałem z „punktów”
- próbuję odnieść te treści do swojego życia
- przyglądam się, do czego to Słowo mnie wzywa, zaprasza

Uwaga: Nie należy się spieszyć, nie musi się uczynić wszystkiego; ważnym jest, aby odczuwać i smakować wewnątrznie.

Zatrzymuję się tam i tak długo, jak długo czuję pożytek, natchnienie, pokój i pociechę.

5. Kończę (5 min.)

- rozmawiam z Panem jak przyjaciel z przyjacielem na temat tego, o czym rozmyślałem
 - na koniec odmawiam *Ojcze nasz*
 - czynię znak krzyża na zakończenie
-

6. Refleksja (10-15 min.)

- po medytacji, może być już w innym miejscu, zastanowię się krótko nad tym, jak mi ona poszła, pytając siebie:
 - czy zachowałem metodę?
 - jeśli poszła mi źle, to dlaczego?
 - jaki owoc lub jakie duchowe poruszenia otrzymałem?