

Metoda medytacji ignacjańskiej

Spotkanie jest czymś, co się przygotowuje! Przewiduje się godzinę, miejsce, przedmiot rozmowy i to jak ją zacząć. Następnie przysposabia się serce, wyrusza się i przybywa na miejsce. Jest to obraz, ale także rzeczywistość chrześcijańskiej modlitwy. Udawać się na modlitwę – to rzeczywiście iść na spotkanie, które dotyczy dwóch osób: Pana i mnie.

Przygotowanie i przebieg medytacji

PRZYGOTOWANIE DALSZE

M E D Y T A C J A	PRZYGOTOWANIE BLIŻSZE	15 minut
	STANIĘCIE W BOŻEJ OBECNOŚCI	30 minut
	MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA	
	WYOBRAŻENIE MIEJSCA	
	PROŚBA O OWOC MEDYTACJI	
	ZASADNICZA MEDYTACJA	
	ROZMOWA KOŃCOWA	
REFLEKSJA	10 minut	

Przygotowanie dalsze

Przewidzieć porę i czas trwania – dlaczegożby nie wpisać czasu modlitwy do swojego kalendarza, tak, jak wpisujemy inne spotkania?

Przewidzieć miejsce – najlepiej jest urządzić sobie miejsce, które pomaga się skupić. Można posłużyć się prostymi środkami, które podtrzymują modlitwę; może to być krzyż, obraz, świeca. Jeśli modłę się przy biurku, blisko telefonu lub tego, co mi przypomina rzeczy do zrobienia, to nie należy się dziwić, że pojawiają się rozproszenia i cały wewnętrzny zgiełk.

Przygotowanie bliższe

Wybrany tekst należy wcześniej przeczytać np. w przeddzień, przejrzeć zaproponowane punkty do modlitwy, zaznaczyć sobie te miejsca Słowa Bożego i/lub punktów, które szczególnie mnie poruszają i nad którymi chciałbym/chciałabym się zatrzymać podczas medytacji.

Postawa ciała na modlitwie. Zwłaszcza wówczas, kiedy nie posiada się dostatecznego doświadczenia w medytacji, trzeba szukać takiej postawy ciała, która najbardziej pomoże do skupienia i modlitwy. „Postawa ciała ma oddać postawę naszego serca, stąd też może się ona zmieniać w zależności od wyrażanych uczuć. Jeżeli znajdę to, czego chcę klęcząc, nie przejdę do innej postawy, a jeżeli leżąc krzyżem to tak samo” (*Ćwiczenia Duchowne* św. Ignacego, nr 76). Po znalezieniu właściwej postawy ciała – tej, która najbardziej mi pomaga – korzystać z niej, rezygnując z dalszego szukania.

Stanięcie w Bożej obecności

Wziąć pod uwagę Tego, z którym przychodzę się spotkać. Uświadomić sobie przez chwilę, że staję przed Bogiem. To stawanie w obecności dokonuje się w wierze. Bez niej pojawia się niebezpieczeństwo, że czas modlitwy upływa „w związku z Bogiem”, ale nie „z Bogiem i wobec Niego”. Jednocześnie ja spotykam się z Bogiem taki, jaki jestem w danej chwili: zmęczony, szczęśliwy lub z ciężkim sercem, z moją chęcią lub brakiem chęci, by się modlić.

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna

Po uświadomieniu sobie, że rozmawiamy z naszym Stwórcą i Panem, prosimy Go o czystość intencji. Prosimy, aby On sam prowadził tę modlitwę i aby każdy wymiar naszego życia służył Jego większej chwale. Modlimy się zdaniem, które sformułował św. Ignacy: „Proszę Cię Panie, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu” (*Ćwiczenia Duchowne* św. Ignacego, nr 46).

Wyobrażenie miejsca

„Ustalenie miejsca będzie polegać na oglądaniu okiem wyobraźni miejsca materialnego, gdzie znajduje się to, co chcę uczynić przedmiotem medytacji” (*Ćwiczenia Duchowne* św. Ignacego, nr 47). Wyobrażenie sobie miejsca (czyli danej sceny ewangelicznej lub jakiegoś symbolu (jeśli tekst, który masz rozważać jest bardziej abstrakcyjny) ma służyć jako punkt orientacyjny (latarnia morska) podczas całego rozmyślenia. W razie „zagubienia się” (oddalenia się myślą i sercem od przedmiotu medytacji) umiejscowienie rozważanej treści wydarzenia ma być pomocą w „odnalezieniu się”.

Prośba o owoc medytacji

„Prosić Boga, Pana naszego, o to czego chcę i pragnę. Prośba ta ma się stosować do danego przedmiotu: jeżeli rozważam o Zmartwychwstaniu Jezusa, to prosić o radość z Chrystusem radosnym, a jeżeli o Męce, prosić o ból, łzy i cierpienie z Chrystusem cierpiącym”. (*Ćwiczenia Duchowne* św. Ignacego nr 48). Prośba o owoc określa cel, który pragnie się osiągnąć.

Zasadnicza medytacja

Staraj się słuchać i rozumieć, co Bóg mówi przez dane Słowo. Zobacz, jakie światło rzuca ono na Twoje życie, na sytuację w której się obecnie znajdujesz. Zwróć uwagę także na swoje uczucia i inne poruszenia związane z rozważaną prawdą (radość, wdzięczność, zaciekawienie, nowe wewnętrzne rozumienie, smutek, niepokój, opór, skrucha itp.)

W medytacji nie należy się spieszyć. „Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę” (*Ćwiczenia Duchowne* św. Ignacego, nr 2)

Rozmowa końcowa

„Rozmowę końcową, ujmując ją trafnie, należy odbyć tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jaką łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę” (*Ćwiczenia Duchowne* św. Ignacego, nr 54). Chodzi zatem o rozmowę z Panem – prostą, zażyłą i pełną szacunku. Wypowiada się wobec Niego to, co znajduje się w sercu pod koniec modlitwy; jest to owoc modlitwy, bądź jakaś prośba, skrucha, odkrycie, podziękowanie, troska, otrzymane światło, radość, pragnienie.

Refleksja

„Po skończonym ćwiczeniu przez kwadrans, siedząc lub chodząc, zbadam, jak mi się powiodła ta medytacja. Jeżeli źle, zbadam przyczynę tego, a tak poznawszy przyczynę będę żałował za to, chcąc poprawić się w przyszłości. A jeżeli dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę się trzymał tego sposobu” (*Ćwiczenia Duchowne* św. Ignacego, nr 77). Jest rzeczą pożyteczną zapisać sobie poruszenia, refleksje, wnioski, które są owocem medytacji. Mogą być one pomocą do przygotowania się na spotkanie z osobą towarzyszącą. Nie osądzam, czy „modliłem się dobrze” albo „źle”, lecz przypatruję się.

Pytania pomocne do refleksji:

- jak się przygotowałem do modlitwy?
- czy obrane miejsce, postawa była mi pomocne na modlitwie?
- czy dotrzymałem przewidzianego czasu modlitwy?
- czy modliłem się całym sobą?
- jakie poruszenia/uczucia towarzyszyły mi w czasie modlitwy?
- jak zakończyłem modlitwę?

Tydzień I, dzień 1. Pasterz królem

Fragment do medytacji: 1 Sm 16, 1-13

Modlitwa przygotowawcza

Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (ĆD 46).

Wyobrażenie miejsca

Wyobraź sobie Dawida oraz zaskoczenie jego braci i ojca, gdy okazuje się, że to on ma być namaszczony na króla.

Prośba o owoc modlitwy

Prosić o łaskę patrzenia na siebie oczami Boga.

Punkty do medytacji**1. Bo człowiek widzi to, co dostępne dla oczu, a Pan widzi serce.**

Czas rekolekcji jest Ci dany po to, byś głębiej spojrział w swoje serce na to, co w Tobie najgłębsze. W zabieganiu i troskach codzienności łatwo zagubić to, co najgłębsze i skupić się tylko na tym, co powierzchowne. Gdy nie słyszysz swojego serca, tracisz kontakt ze sobą. Ten czas jest Ci dany po to, byś dostrzegł, jak patrzysz na siebie, ale także jakim widzi Cię Bóg. Możesz Mu o tym wszystkim teraz, na początku tych rekolekcji, powiedzieć.

2. Czy to już wszyscy młodzieńcy? Pozostał jeszcze najmniejszy, lecz on pasie owce.

Jesse, ojciec Dawida, nie brał go w ogóle pod uwagę jako kandydata na króla. Może pomyślał: Najmłodszy, pasterz, przecież na pewno Pan go nie wybrał. Zapewne Bóg upatrzył sobie kogoś ze starszych moich synów – przystojnego, mądrego, zaradnego, inteligentnego... Być może wiele takiego myślenia, porównywania z innymi jest też w Tobie. Pomyśl, jak postrzegasz siebie i innych ludzi. A Bóg nie patrzy tak jak człowiek. Bóg po prostu kocha. Proś Go, by pomógł Ci popatrzeć na siebie tak, jak On patrzy.

3. Wstań i namaść go, to ten.

Kto?! Dawid?! Ten rudy?! Ten najmłodszy?! Ten pastuch?! Niemożliwe! Bóg chyba jednak się pomylił! Pewnie takie myśli krążyły w głowach Jessego i jego starszych synów. A co się działo w sercu Dawida? Ucieszył się? Był zaskoczony? Może poczuł lęk? Dawid to przecież ten, który pasał owce, a więc najbardziej odpowiedni kandydat do tego, by „paść owce w Bożej owczarni.” Dzięki namaszczeniu dary w nim złożone mogły się teraz w pełni rozwinąć. Może i Ciebie Bóg zaprasza do podjęcia jakiejś misji? Może poprzez cichy, wewnętrzny, powracający głos do czegoś Cię zaprasza? Może poprzez drugiego człowieka, który zaprasza do współpracy? Zastanów się, czym jest dziś Twoje wybranie?

Rozmowa końcowa

Poproś Boga, byś potrafił patrzeć na siebie i innych Jego oczami, byś dostrzegał swoją prawdziwą wartość i misję, do której On Cię zaprasza.

Modlitwa Ojciec nasz...

Tydzień I, dzień 2. On i ona**Fragment do medytacji: Rdz 2, 18-25****Modlitwa przygotowawcza**

Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (ĆD 46).

Wyobrażenie miejsca

Wyobraź sobie siebie w raju – miejscu, gdzie niczego Ci nie brakuje: masz poczucie bezpieczeństwa, zaspokojone wszystkie potrzeby, a nawet bliską obecność Boga... Jednocześnie jest to miejsce, gdzie jesteś jedynym człowiekiem, nie ma nikogo takiego jak Ty.

Prośba o owoc modlitwy

Prosić o łaskę zobaczenia, kim jest dla mnie drugi człowiek.

Punkty do medytacji**1. Nie jest dobrze (...) uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc.**

Bóg stworzył świat oraz Ciebie, na swój obraz i podobieństwo. Widzi jednak, że nie jest dobrze, abyś był na tym świecie sam. Bóg wie, że potrzebujesz drugiego człowieka. Stwarza więc drugiego, równego Tobie. Jednocześnie jednak jest on inny niż Ty, abyście mogli nawzajem się uzupełniać i sobie pomagać. Dlaczego życie w relacji z drugim człowiekiem jest Ci potrzebne? Co robisz w swoim życiu, aby budować dobre relacje z innymi ludźmi?

2. Pan Bóg z żebra, które wyjął z mężczyzny, zbudował niewiastę.

W planie Bożym zostaliśmy stworzeni jako mężczyzna lub kobieta. Na inny sposób Boże podobieństwo wyraża się więc w naszej naturze. Co to oznacza dla Ciebie, że jesteś kobietą/mężczyzną? Jak pielęgnujesz/rozwijasz swoją kobiecość/męskość?

3. Opuszcza ojca swego i matkę swoją.

Bóg powołuje Cię do budowania nowych relacji. To wiąże się z ryzykiem wyjścia z tego, co znane i bezpieczne do tego, co tajemnicze i nowe. To jest zaproszenie do wyjścia poza Twoją strefę bezpieczeństwa. W swoim codziennym życiu możesz ograniczać się tylko do miejsc, gdzie jest bezpiecznie i przyjemnie. Co jest dla Ciebie takim miejscem? Dom rodzinny, własne mieszkanie, praca? Bóg jednak zaprasza Cię do otwartości. Co znaczy dla Ciebie wejście w relację z drugim człowiekiem? Jak realizujesz Boże powołanie do budowania rodziny lub wspólnoty ludzi służących Bogu?

Rozmowa końcowa

Podziękuj Bogu za dar drugiego człowieka i za wszystko, co od niego otrzymujesz. Porozmawiaj z Nim o Twoich relacjach z innymi, o tych, które są dla Ciebie ważne/wspierające/trudne.

Modlitwa Ojciec nasz...

Tydzień I, dzień 3. Umiłowani

Fragment do medytacji: Mdr 11, 21-26

Modlitwa przygotowawcza

Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (ĆD 46).

Wyobrażenie miejsca

Przypomnij sobie siebie w najszcześniejszej chwili swojego życia. Twoje serce jest przepełnione miłością, jesteś pełen/pełna spokoju. Chcesz, aby ten stan trwał jak najdłużej.

Prośba o owoc modlitwy

Prosić Boga o zobaczenie, jak drogocennym skarbem jestem w Jego oczach.

Punkty do medytacji**1. Potężnie działać zawsze jest w Twojej mocy.**

Bóg jest tym, kogo trudno ogarnąć rozumem i myślą. Cały wszechświat - gwiazdy, planety, nasza Ziemia - tu obecny jest BÓG. Wysokie góry i głębokie morza, lasy i pustynie tu możesz spotkać BOGA. Poznawanie cudowności Bożego działania, czy nawet Jego istnienia, dokonuje się przez zachwyty nad otaczającym światem. Światem, bez naszych ludzkich „ulepszeń”. Wtedy też poznanie Boga jest na wyciągnięcie ręki. Jak wyrażasz swój zachwyty nad Bożym działaniem w świecie? Czy potrafisz wypowiedzieć Jego Imię, kiedy Cię coś zachwyca?

2. Miłujesz bowiem wszystkie byty, niczym się nie brzydzisz, co uczyniłeś...

Życie jest najwspanialszym darem. Świadomość tego rodzi w nas pragnienie, aby przeżyć je najpełniej. Bóg nas stworzył i bezgranicznie kocha, a w Swoim Synu powiedział nam wszystko o Sobie, o Swojej miłości ku nam. Jednocześnie nasze ludzkie ułomności, jak kamień przyciskają nas do ziemi, zniechęcają, sprawiają, że czujemy się niegodni i oddzieleni od Boga. Jednak: jakżeby coś trwać mogło, gdybyś tego nie chciał? Jesteś chciany/chciana w oczach Miłosiernego Ojca. Co ta prawda rodzi w Twoim sercu?

3. Bo to wszystko Twoje Władco, miłujący życie!

Ten, który stworzył nas z miłości, pragnie naszego szczęścia. Nieustannie chce nas prowadzić do życia w pełni, w obfitości. Słowo Boże pokazuje nam takie oblicze Stwórcy. A jaki obraz Boga Ty nosisz w swoim sercu? Szczerze porozmawiaj z Nim o tym. Każdemu ze swych stworzeń Bóg udziela też darów, by mogło się rozwijać. Jednym z tych darów jest wolna wola. To dzięki niej możesz w sercu podjąć decyzję, czy chcesz swym życiem chwalić Miłośnika Życia i Jemu służyć. Jak odpowiesz dziś na to zaproszenie?

Rozmowa końcowa

Uciesz się swoim istnieniem. Podziękuj Bogu za dar życia i wszystkie inne dary, które od Niego otrzymałeś/-łaś.

Modlitwa Ojcze nasz...

Tydzień I, dzień 4. Tęsknota**Fragment do medytacji: 1 Sm 3, 1-10****Modlitwa przygotowawcza**

Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (ĆD 46).

Wyobrażenie miejsca

Wyobraź sobie śpiącego chłopca, którego budzi ojciec i woła go po imieniu. Ten wstaje, może mimo uczucia zimna, i ze względu na szacunek, biegnie pełen chęci do współdziałania.

Prośba o owoc modlitwy

Prosić o zobaczenie śladów łaski w swoim życiu i usłyszenia głosu Boga w swoim sercu.

Punkty do medytacji**1. W owym czasie rzadko odzywał się Pan...**

Bóg pragnie rozmowy z Tobą. Być może i Ty bardzo pragnąłbyś Go usłyszeć. Może czekasz na Jego słowo, gest czy działanie? W życiu chrześcijanina zdarzają się chwile obfitości modlitwy, ale spotyka go też „czas pustyni”, który wypełnia tęsknota za Bogiem. Takie chwile przeżywała też matka Samuela, kiedy prosiła Boga o dar macierzyństwa. Owocem tej tęsknoty za Bogiem, przeżywanej w sposób szczerzy i czysty, był Samuel – wymodlony syn, najpiękniejszy dar od Boga, jakiego Anna mogła się spodziewać. Jak Ty przeżywasz swój czas tęsknoty za Bogiem? Co myślisz o swojej modlitwie, podczas której „nie czujesz” Boga? Co sądzisz wtedy o Bogu? Co czujesz do Niego w takich chwilach?

2. Samuelu, Samuelu...

Każda tęsknota ludzka jest u swych źródeł tęsknotą za Bogiem, jest zatem uczuciem, które przypomina człowiekowi o Bożym istnieniu. Te tęsknoty w naszych sercach są Jego pragnieniem bliskości z nami, wołaniem nas. Są one również iskrą Bożego życia w ludzkim sercu. Niestety człowiek, mimo dobrych chęci, nie zawsze potrafi sam rozpoznać głos Boga... W jaki sposób starasz się usłyszeć Boże wołanie w Twoim sercu? Jak się czujesz podczas modlitwy w ciszy? Co dzieje się w Tobie, gdy przebywasz sam na sam z Bogiem?

3. Heli zrozumiał, że to Pan woła chłopca...

Łaska Boża objawia się, kiedy Jego dzieci potrafią z Bożego natchnienia współdziałać ze sobą nawzajem. Dzięki Helemu Samuel mógł odkryć Boże wezwanie i na nie odpowiedzieć. Ważną pomocą na drodze łaski jest w Kościele towarzyszenie duchowe. Jakie Boże dary i natchnienia dostrzegasz podczas rozmowy z osobą, która razem z Tobą przygląda się owocom Twojej modlitwy i Twojego życia? Co dobrego z tego wynika?

Rozmowa końcowa

Podziękuj Bogu za ślady, jakie On zostawia w Twoim życiu, szczególnie za dar tęsknoty, która, jak drogowskaz na mapie krętych dróg, prowadzi Cię do Niego.

Modlitwa Ojcze nasz...

Tydzień I, dzień 5. Święci i nieskalani

Fragment do medytacji: Ef 1, 3-12

Modlitwa przygotowawcza

Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (ĆD 46).

Wyobrażenie miejsca

Wyobraź sobie wizerunek Jezusa Miłosiernego wykonany ze zdjęć różnych osób. Poszukaj swojej twarzy. Gdzie ją dostrzegasz? Zobacz, jak ważne i potrzebne jest każde zdjęcie. Gdyby któregoś zabrakło, obraz byłby niepełny, zniszczony.

Prośba o owoc modlitwy

Prosić o łaskę poznania, jak ważny(-a) jesteś dla Boga; radości i wdzięczności za Twoje powołanie i pragnienie, aby Bogu służyć, wypełniając Jego wolę.

Punkty do medytacji**1. Wybrał nas przed założeniem świata...**

Bóg obdarował Cię szczodrą swoją łaską, uczynił Cię swoim ukochanym dzieckiem – synem/ córką. I troszczy się o Ciebie w sposób wyjątkowy; pragnie Cię mieć u swego boku, abyś nie zginął(-ęła). Czy potrafisz sobie to wyobrazić? Popatrz przez chwilę, jak wielki wszechmogący Bóg pochyla się nad Tobą, jak cieszy się, gdy jesteś blisko Niego; jak płacze, gdy się oddalasz; martwi się, gdy jesteś smutny(-a) i upadasz; jak cieszy się Twoimi sukcesami... Poczuj, jak Cię pociesza i przytula... Posłuchaj, jak mówi, czego pragnie dla Ciebie.

2. ... abyśmy byli święci i nieskalani.

Zostałeś (-aś) powołany (-a) do świętości, do tego, by dojść do chwały nieba. Św. Ignacy w *Ćwiczeniach Duchowych* mówi: „Człowiek stworzony jest po to, by Pana Boga swego chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją.” (ĆD 23) Rozważając te słowa opisujące Twoją drogę do świętości, pomyśl, czym jest dla Ciebie świętość, jakie jest jej pragnienie w Tobie? Przyjrzyj się historii swojego życia i spróbuj zobaczyć, jak Pan prowadzi Cię do świętości.

3. ... abyśmy istnieli ku chwale Jego majestatu.

Grzech pierworodny oddzielił człowieka od Boga. Jednak Miłość Ojca do Ciebie jest większa, niż Twój grzech. Ona to sprawiła, że Bóg posłał swego Syna, aby Cię zbawił. W męce i śmierci Jezusa dokonało się Twoje zbawienie. Nie musisz na nie zasłużyć – żaden człowiek nie byłby w stanie sam zasłużyć sobie na zbawienie. To miłość Boga obdarowała Cię łaską zbawienia. Jesteś jednak i pozostaniesz grzesznikiem oczekującym odkupienia – pełni życia w chwale. Pomyśl, jaka jest Twoja współpraca z łaską zbawienia, Twoja czujność w oczekiwaniu na przyjście Jezusa, Twoja skrucha i żal za grzechy, Twoje wypełnianie woli Bożej – dążenie do świętości?

Rozmowa końcowa

Powiedz Bogu o swojej radości i zaskoczeniu Jego czułością i troską, wyraż swoją wdzięczność i miłość.

Modlitwa Ojcze nasz...