

Schemat medytacji ignacjańskiej (na potrzeby rekolekcji internetowych)

Zapoznanie się z wprowadzeniem do medytacji:

Wysłuchaj lub przeczytaj uważnie wprowadzenie do medytacji. Przed odprawieniem medytacji przejrzyj swoje notatki. 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 w swoich notatkach. Wybierz stałe miejsce na modlitwę, stały czas jej trwania i stałą postawę ciała.

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 Jego obecność, że Bóg jest z Tobą. 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:* wejdź 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, jakie konsekwencje z tego, co usłyszysz, wypływają dla Twojego konkretnego życia, sytuacji, w której znajdujesz się obecnie, miejsca na świecie, gdzie jesteś. Twojej aktualnej sytuacji życiowej. 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.**

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 *Ojczy nasz* i znakiem krzyża.

Po medytacji możesz zanotować ważne dla Ciebie myśli i poruszenia.

