

SCHEMAT MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

MEDYTACJA	PRZYGOTOWANIE	10-15'
	ROZPOCZĘCIE ✓ stanięcie w Bożej Obecności ✓ modlitwa przygotowawcza ✓ wyobrażenie miejsca ✓ prośba o owoc medytacji	30'
	MEDYTACJA ZASADNICZA	
	ROZMOWA KOŃCOWA	
	REFLEKSJA	10'

PRZYGOTOWANIE

Wysłuchaj lub przeczytaj wprowadzenie do modlitwy i tekst z Biblii, który będziesz rozważał, przeczytaj notatki z wprowadzenia, zaznacz miejsca w notatkach i w Słowie Bożym, które cię poruszają, odnoszą się do twojego życia, nad którymi chcesz się zatrzymać podczas modlitwy.

MEDYTACJA

Bezpośrednio przed modlitwą postaraj się wyciszyć swoje myśli, swojego ducha, uświadom sobie, że na modlitwie nie jesteś sam, że stajesz przed Panem Bogiem i z Nim się spotykasz. Spróbuj „zobaczyć, jak Bóg na ciebie patrzy” /por. ĆD 75/. Uczyń znak krzyża.

W modlitwie przygotowawczej poproś Pana Boga o łaskę „aby wszystkie moje intencje, czyny i działania były w sposób czysty uporządkowane w służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu” /ĆD 46/.

Następnie wyobraź sobie daną scenę ewangeliczną, miejsce, osoby, ich przeżycia, spróbuj zobaczyć w niej siebie samego, ze swoim konkretnym życiem.

Poproś teraz o owoc modlitwy, „o to, czego chcesz i pragniesz” /por. ĆD 48/. Ta prośba nadaje kierunek całej modlitwie. W czasie tych rekolekcji we wprowadzeniu będzie zaproponowana jej treść.

Najdłuższym czasem modlitwy jest rozważanie Słowa Bożego – zasadnicza część medytacji. W tym czasie próbuj odpowiadać na pytania: „O czym jest to Słowo?”; „Co mówi Bóg w tym Słowie?”; „Co Bóg mówi do mnie?”; „Do czego to Słowo mnie zaprasza?” W medytacji nie należy się spieszyć. „Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę” /ĆD 2/

Ostatnie minuty medytacji przeznacz na rozmowę końcową. Niech to będzie osobista rozmowa z Panem Bogiem. Zwracaj się do Niego bezpośrednio, rozmawiaj z Nim jak przyjaciel z przyjacielem o tym co działo się na modlitwie. Możesz dziękować, prosić, przepraszać. Na koniec odmów jakąś tradycyjną modlitwę, np. „Ojcze nasz” i uczyń znak krzyża.

REFLEKSJA

Zastanów się w jaki sposób wchodziłeś w modlitwę, co się podczas niej działo i jakie ślady Słowo Boże zostawiło w tobie: zauważ twoje odczucia, myśli, pragnienia. Jest rzeczą pożyteczną zapisać sobie poruszenia, refleksje, wnioski, które są owocem medytacji (nie notuję w czasie samej medytacji!). Mogą one być pomocą do przygotowania się na spotkanie z osobą towarzyszącą.