

# Konferencja 1 – METODA MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

Wykład o. Grzegorza Gintera SJ

Chciałbym powiedzieć parę słów na temat sposobu modlitwy, jaki będziemy praktykowali w czasie tych rekolekcji. A będzie to medytacja ignacjańska, czyli rozważanie Słowa Bożego: stawanie przed Bogiem z Jego Słowem, słuchanie tego Słowa i pozwalanie, by to Słowo nas przemieniało. Ta modlitwa ma kilka etapów, kilka kroków. Chciałbym je po kolei przedstawić i omówić. Mam nadzieję, że będzie to z pożytkiem zarówno dla tych, którzy z tej modlitwy już korzystają na co dzień, jak i tych, którzy po raz pierwszy spotykają się z medytacją ignacjańską.

**Modlitwa przygotowana.** Ten sposób modlitwy wymaga przygotowania, jeśli chodzi o miejsce, czas, także temat i poznanie konkretnego Słowa, które Bóg chce do nas powiedzieć. Dlatego jest to zawsze pierwsza rzecz: modlitwa metodą medytacji ignacjańskiej musi być przygotowana.

Rozróżniamy dwa rodzaje przygotowania, dwa kroki: przygotowanie dalsze i przygotowanie bliższe.

## PRZYGOTOWANIE DALSZE

Przygotowanie miejsca, czasu, treści

W przygotowaniu dalszym, do którego zachęcam podczas rekolekcji, warto przygotować sobie miejsce do modlitwy. Być może już mamy takie miejsce w naszym domu, być może lubimy modlić się w pobliskim kościele, kaplicy lub gdzie indziej. Ważne, żeby to miejsce było zamknięte. Pomijając kwestię aury, która może być niesprzyjająca, sama modlitwa potrzebuje przestrzeni zamkniętej, zamkniętego pomieszczenia, bo to pomaga się skupić, zatrzymuje naszą wyobraźnię i myśli. Każda przestrzeń otwarta jest w tym sposobie modlitwy bardzo rozpraszająca. Zachęcam, by znaleźć sobie taki kącik, na przykład w swoim pokoju. Może tam jest ikona, świeczka, coś, co pomoże nam skupić się na spotkaniu z Panem Bogiem. Bo w tej modlitwie, jak w każdej innej, oczywiście najbardziej chodzi o spotkanie. Modlitwa to spotkanie, które wymaga przygotowania. Podobnie przecież wygląda spotkanie z drugim człowiekiem, które odbywa się w mniej lub bardziej, ale jednak przygotowanym, wybranym miejscu. Od tego zaczynamy każdą modlitwę: od przygotowania sobie miejsca.

Zachęcam, aby modlitwa trwała około 30 minut. Jeśli ktoś ma taką możliwość, może ten czas wydłużyć do 45 minut na całą medytację ignacjańską, czyli od znaku krzyża do znaku krzyża. Na samo przygotowanie zaś potrzebujemy około 10 minut, które włączamy do modlitwy. Wybieramy w ciągu dnia taki czas, który będzie najbardziej sprzyjający. W kolejnych dniach może ta godzina się zmieniać, ale warto się postarać, żeby w ciągu tych kilku tygodni naszych rekolekcji mieć stałą porę na modlitwę. To może bardzo pomóc uporządkować rytm dnia, rytm życia. To pomoże w chwilach trudnych, kryzysowych, kiedy będziemy mieli ochotę na porzucenie rekolekcji, bo coś nam nie idzie jak powinno. Warto trzymać się wtedy tego, że jest to czas przeznaczony dla Pana Boga, że chcę go ofiarować Panu Bogu i też samemu sobie. Stąd ta konkretna godzina, konkretne miejsce spotkania.

Samo przygotowanie do modlitwy polega na tym, że przygotowuję sobie i czytam fragment Pisma Świętego zaproponowany przez prowadzących. Zachęcam, żeby przeczytać ten fragment kilka razy, nie po to, żeby go zapamiętać, ale żeby móc zatrzymać się w jakichś jego szczególnych miejscach. Być może

zatrzyma nas coś już przy samej lekturze, coś zaintryguje, zaciekawi. Warto to miejsce sobie podkreślić, jakoś zaznaczyć. Warto też przeczytać czy wysłuchać wprowadzenia do modlitwy, które nazywamy punktami. Najczęściej są to dwie, trzy myśli, które mają pomóc nam ukierunkować modlitwę. Są pogłębioną interpretacją Słowa Bożego. Te nasze refleksje również możemy sobie zapisać, podkreślić w nich to, co jest dla nas ważne. Przygotowanie do modlitwy możemy zrobić nawet dnia poprzedniego, wieczorem, przed pójściem spać, żeby nazajutrz wejść już bezpośrednio w modlitwę. Oczywiście tak zwane przygotowanie dalsze możemy też zrobić przed samą modlitwą.

## PRZYGOTOWANIE BLIŻSZE

### droga na modlitwę, postawa ciała

Przygotowanie bliższe jest już bardzo związane z medytacją. To jest ten bezpośredni czas przed modlitwą. Co zawiera się w tym przygotowaniu?

Po pierwsze, nasza droga na miejsce modlitwy. Jeżeli modłę się w swoim pokoju, to ta droga jest bardzo krótka. Jeżeli potrzebuję wyjść na zewnątrz, na przykład do kościoła, kaplicy, wtedy jest to ta droga, którą idę na modlitwę. Warto w czasie tej drogi uświadomić sobie, po co ja tam idę, z Kim mam się spotkać, z Kim chcę się spotkać.

Do tego przygotowania bliższego należy również przyjęcie odpowiedniej postawy ciała. Wchodząc w modlitwę, potrzebuję, żeby też moje ciało nastroiło się do niej. Wydaje się, że do tego sposobu modlitwy najwygodniejszą i najbardziej pomagającą w skupieniu jest postawa siedząca. Podobnie zresztą jak na Liturgii, Eucharystii, kiedy Słowa Bożego czy kazania słuchamy na siedząco, bo to jest postawa, która pomaga przyjmować to, co się do nas mówi. Tak jak Maria, która siedziała u stóp Pana i słuchała, my również potrzebujemy przyjąć tę właśnie postawę ciała. Postawę, która będzie, z jednej strony, wygodna, to znaczy pozwoli nam wytrwać przez cały czas modlitwy, z drugiej – będzie godna, to znaczy odpowiednia do sytuacji, bo wiemy, przed Kim jesteśmy, z Kim teraz rozmawiamy.

Zanim przejdziemy do postawy ciała, chcę zwrócić uwagę na jedną rzecz. Wchodząc w samą modlitwę, znajdując się już na miejscu modlitwy, jak mówi święty Ignacy, trzeba wznieść swój umysł ku górze i rozważyć, jak Bóg, Pan nasz patrzy na nas. Potem należy „wykonać akt uszanowania lub uniżenia się przed Bogiem”, o czym jest mowa w numerze 75. *Ćwiczeń duchowych*. Stając przed miejscem swojej modlitwy, uświadom sobie, że Bóg patrzy na ciebie. Jaki to jest wzrok? To nie jest wzrok potępiający. To nie jest wzrok odrzucający. To jest wzrok przyjmujący cię, zapraszający do relacji. Uświadommy sobie, że tak naprawdę każdą relację zaczynamy od kontaktu wzrokowego, od spojrzenia na osobę, z którą chcemy się komunikować. Z jednej strony, patrzymy na nią, chcąc sprawdzić, czy jest otwarta na słuchanie nas, z drugiej – czy w ogóle jest chętna i gotowa do wejścia w relację. Jeśli nie, to wtedy się wycofujemy. Na początku modlitwy uświadom sobie, że Bóg patrzy na ciebie i zaprasza cię do relacji, zaprasza cię na spotkanie. Mówiąc inaczej: stań w Jego obecności i bez lęku patrz na Niego.

\* \* \*

## MEDYTACJA

Kiedy już przyjmiesz odpowiednią postawę ciała, rozpocznij modlitwę znakiem krzyża. To jest ta właściwa medytacja, która, jak wspomniałem na początku, niech trwa 30 minut, a jeśli możesz poświęcić więcej czasu, to nawet do 45 minut. We właściwej medytacji można wyróżnić trzy kroki.

### Modlitwa przygotowawcza zwyczajna

Pierwszym krokiem jest to, co święty Ignacy nazywa modlitwą przygotowawczą zwyczajną, ponieważ każda medytacja rozpoczyna się dokładnie tą samą modlitwą, która brzmi: „Prosić Boga, Pana naszego, o łaskę, aby wszystkie moje intencje, czyny i działania były w sposób czysty uporządkowane w służbie i chwale Jego Boskiego majestatu”. Chodzi więc o to, by Pan Bóg przemieniał wszystko. Prosimy o przemianę intencji: tego, co jest głęboko w nas, czego nie widać na zewnątrz. Prosimy o przemianę naszych czynów: tego, co widać na zewnątrz. A także o przemianę różnych naszych działań: fizycznych, psychicznych, emocjonalnych, duchowych, rozmaitych procesów, które dzieją się w nas, a które są pomiędzy intencjami a czynami, pomiędzy tym, co wewnętrzne, głęboko ukryte a tym, co zewnętrzne. To są te różne działania. Święty Ignacy nazywa to operacjami. Chodzi o to, by wszystko stawało się uporządkowane w miłości ku Niemu. Ignacy chce, byśmy tę modlitwę odmawiali na początku każdej medytacji. Zachęcam, żeby to robić z dużą świadomością słów, które się wypowiada. Ta modlitwa, a mówię to też z własnego doświadczenia, ma wielką moc przemiany naszego życia. Nie na zasadzie magii, jakichś magicznych słów. Chodzi o to, że kiedy wchodzę w tę modlitwę w sposób świadomy, chcąc, aby rzeczywiście moje intencje, czyny i działania, czyli to, co myślę, czuję i przeżywam, było uporządkowane w służbie Panu Bogu i ku Jego chwale, wtedy ta modlitwa zaczyna mnie powoli, krok po kroku, dzień po dniu, przemieniać.

### Wyobrażenia

W kolejnym kroku włączamy do naszej modlitwy wyobraźnię. Powiem o niej jeszcze w osobnej konferencji. Tutaj warto tylko podkreślić, że podobnie jak przed chwilą włączaliśmy ciało do naszej modlitwy, przyjmując odpowiednią postawę, tak teraz włączamy do modlitwy wyobraźnię. Modlitwa, żeby była ludzka, potrzebuje tego, by cały człowiek był w nią zaangażowany. Nie tylko usta, nie tylko głowa, która myśli, coś rozważa. Cały człowiek. Wyobrażenia, wraz ze swoimi zmysłami wewnętrznymi, które ma każdy z nas, pomagają mi stanąć przed Panem Bogiem. Chodzi o to, żeby umieścić siebie samego w tej medytowanej scenie, stać się uczestnikiem danej sytuacji opisanej w Ewangelii lub innym fragmencie Pisma. Wyobrażenia bardzo pomagają być przy Słowie Pana Boga. Również w chwilach rozproszeń jest taką latarnią morską, dzięki której, jeśli uciekną mi myśli, mogę powrócić do Słowa i powrócić do Pana Boga.

### Prośba o owoc medytacji

Trzecim krokiem na początku każdej medytacji jest prośba o owoc modlitwy: wypełnienie swoich głębokich pragnień. Święty Ignacy mówi: „Prosić o to, czego chcę i pragnę”. Prośba o owoc nadaje kierunek całej modlitwie. Kiedy, na przykład, proszę o pogłębienie Miłości Bożej we mnie, to znaczy, że pod koniec tej modlitwy lub po niej, kiedy przeprowadzam refleksję końcową, sprawdzam, czy choćby pragnę, żeby tej miłości było we mnie więcej, czy ta miłość była głównym czynnikiem prowadzącym mnie w tej modlitwie, czy o tę miłość chodziło.

Warto zauważyć jeszcze jedną rzecz. Zarówno modlitwa przygotowawcza, tak zwana zwyczajna, na początku medytacji, jak i prośba o owoc medytacji są prośbami o łaskę. To znaczy, że sami tego nie wypracujemy, nie zdobędziemy, ponieważ życie duchowe nie temu służy. Życie duchowe jest przyjmowaniem od Pana

Boga łaski, o którą prosimy. I w tej medytacji również mamy łaski, o które chcemy prosić: Panie Boże, to jest Twoja łaska, ja sam sobie tego nie wypracuję, nie zdobędę. Ja sam tego nie wymuszę na nikim – ani na Tobie, ani na sobie. Nie jestem w stanie zmanipulować Cię, bo Ty jesteś wolny w dawaniu siebie. Mogę więc tylko na tę łaskę się otworzyć i Ciebie o nią prosić.

### Rozważanie Słowa Bożego

Po tych trzech pierwszych krokach przychodzi czas na rozważanie Słowa Bożego – rozważanie, w którym szczególnie zwracam uwagę na to, co Słowo mówi o moim życiu. Włącza się w to moja pamięć, kiedy przypominam sobie konkretne sytuacje ze swojego życia, do których to dane Słowo się odnosi. Szczególnie zwracam uwagę na poruszenia, to znaczy różne smaki, które Słowo ze sobą przynosi. Zdarza się, że dane słowo lub zdanie może mnie zachwycić, może mnie pociągać, ale może też wywoływać pewien opór, niechęć. Chodzi o to, by pozwolić się dotknąć temu Słowu. Pozwolić, żeby te poruszenia we mnie się pojawiały. One są zlokalizowane w części emocjonalnej, dlatego to, co jest potrzebne, to kontakt z naszymi emocjami, kontakt z wewnętrznym światem uczuć, przeżyć, pragnień. Bez tego albo trudno w ogóle żyć życiem duchowym, albo będzie to życie bardzo powierzchowne. Chodzi o pozwolenie Panu Bogu, by dotykał mojego życia, chodzi o przyjmowanie tego, co Jego Słowo do mnie mówi. Na przykład słowa „Pójdź za mną”, które Jezus skierował do niektórych swoich uczniów, dokonywały w nich takiej zmiany, że rzucali wszystko i szli za Nim. To było dla nich tak głębokie poruszenie, że poszli za Jezusem. Często jest to też związane ze wzrokiem – Jezus patrzył na nich. Niektórzy komentatorzy mówią, że w tym wzroku pojawiała się Jego miłość i oni, pociągnięci tą miłością rzucali wszystko i szli za Jezusem.

Zwłaszcza w tej części modlitwy, którą jest rozważanie Słowa Bożego, nie można przynosić swoich spraw do załatwienia, na przykład: Panie Boże, żebyś we mnie poukładał jeszcze to, to i to, żebyś zrobił ze mną to czy tamto... Tutaj nie chodzi o to, czego ja bym chciał. Nie chodzi o to, by On coś dla mnie załatwił. W tej części modlitwy chodzi o wrażliwość i uważność na to, w jakich przestrzeniach Bóg chce mnie dotknąć, co On chce mi pokazać. To jest ważna kwestia, bo Pan Bóg nie daje sobą manipulować. Niczego na Nim nie wymusimy. Możemy jedynie prosić Go o łaskę i się na nią otwierać. W tej części rozważania Słowa Bożego trzeba przeżywać to, co się odczuwa. Uświadamiać sobie, co się naprawdę we mnie dzieje, kiedy rozważam Słowo. Odpowiadać sobie na pytania: Jakie uczucia się we mnie pojawiają? Jakie pragnienia? Do czego mnie prowadzą? To ważne, aby być w kontakcie z tym, co rzeczywiście mnie dotyka. To jest, jak wspomniałem, zasadnicza część tej modlitwy.

### Rozmowa końcowa

Pod koniec tego rozważania, czyli przez ostatnich kilka minut modlitwy, dochodzimy do takiego punktu, który nazywa się rozmową końcową – rozmową bliskości. Święty Ignacy mówi, abyś jak przyjaciel z przyjacielem porozmawiał z Bogiem. Skoro do tej pory rozważałeś i otwierałeś się na to, co Słowo ci przynosi, to teraz porozmawiaj z Panem o tym, czego doświadczyłeś na modlitwie. Powiedz, co było dla ciebie ważne, a co bolesne, w co było ci trudno wejść. Ta rozmowa może mieć charakter dziękczynienia, prośby albo przeproszenia. To krótka rozmowa o poruszeniach wewnętrznych, które mogą dotyczyć naszych różnych sfer, na przykład intelektualnej, gdy coś zaczynam rozumieć inaczej, bo Słowo rozjaśniło mi sprawę dotyczącą mojego życia, moich myśli czy relacji z bliźnimi. Poruszenia mogą być też emocjonalne, to znaczy, że coś przeżywam jako pewną siłę, energię, coś mnie pociąga, może nawet wzrusza, wywołuje różne uczucia. To może być także poruszenie woli – zachęta do podjęcia decyzji, by zrobić coś albo nie zrobić czegoś. Albo też poruszenie serca – tej głębi w nas, czasem nawet nieokreślonej, ale równocześnie ugruntowanej w Panu Bogu czy ukierunkowanej na Niego. To jest właśnie odnajdywanie Boga we wszystkim. Słowo Boże mnie może poruszać w tych różnych przestrzeniach.

Naszą modlitwę kończymy słowami *Ojcze nasz* albo *Chwała Ojcu*. Jeżeli w tej modlitwie było sporo o Matce Bożej, można odmówić *Zdrowaś Mario*. I od pierwszego znaku krzyża do tego ostatniego znaku krzyża zadbajmy o to, by modlitwa trwała 30 minut, a może nawet trochę dłużej: 35 albo 45 minut. Jeśli ustalimy sobie konkretny czas na modlitwę, to niech ona trwa właśnie tyle. Zachęcam, żeby tego nie zmieniać.

### Spisana refleksja

Na tym jednak nie kończy się sama modlitwa, ponieważ święty Ignacy proponuje, co jest bardzo słuszne, żeby zrobić refleksję po modlitwie, określaną też jako rewizja po modlitwie. Święty Ignacy nazywał ją egzaminem z modlitwy. Słowo *examen* kojarzy nam się z egzaminem. O co chodzi z tym przeegzaminowaniem modlitwy? Sama modlitwa jest doświadczeniem, które potrzebuje refleksji. Jeżeli nie zatrzymujemy się nad doświadczeniami naszego życia, to często nam one szybko uciekają i niczego nas nie uczą. Doświadczenie poddane refleksji ma szansę czegoś nas nauczyć, przemienić nasze życie. Dlatego ważna jest refleksja po modlitwie, która niech trwa około 10-15 minut.

To słowo *examen* jest dość ciekawe. W języku hiszpańsku oznacza ono jęczyczek u wagi. Waga szalkowa (dawniej waga do ważenia różnych towarów) miała igłę, czyli jęczyczek, który wskazywał, ile co waży. Ten *examen* to jest właśnie jęczyczek u wagi albo sama czynność ważenia. Co to oznacza? W refleksji trzeba przyjrzeć się temu, co było dla mnie ważne podczas modlitwy, co ważyło, co stanowiło jakiś ciężar, również w dobrym tego słowa znaczeniu. To czas zatrzymania się i nazwania tego, co wydarzyło się w modlitwie, co mnie najbardziej poruszało, intrygowało, wzbudzało różne uczucia. Warto rozważyć, z czym to było związane, jakie ślady Pan Bóg zostawił w moim sercu podczas tej modlitwy. Jest to refleksja przede wszystkim nad poruszeniami wewnętrznymi: myślami, uczuciami, pragnieniami, a także słowami czy pojawiającymi się obrazami, ich związkiem z tematem modlitwy i moim życiem.

Możemy też pytać, co zrobić, jeśli nie było poruszeń, jeśli po modlitwie czuję się tak jałowy, jakby nic się nie wydarzyło. Wówczas w rozmowie końcowej pytaj siebie, czy rzeczywiście modliłeś się tekstem, czy dałeś sobie czas na wejście w modlitwę, czy była ona rzeczywiście przygotowana... Pan Bóg zawsze porusza, dotyka, ale my możemy być poza swoją świadomością i samą metodą, kiedy, mówiąc kolokwialnie, metodę wyrzucimy do kosza, bo zlekceważymy czas i miejsce, zrobimy wszystko po swojemu. Wtedy może się okazać, że Słowo nie dotknie, nie poruszy. Nie dojdzie do spotkania. A w modlitwie chodzi o to, żeby doszło do spotkania.

Te nasze poruszenia i refleksje są ważne także dla tych, którzy będą odbywać rozmowy z osobami towarzyszącymi, ponieważ właśnie z tymi refleksjami warto przychodzić na spotkania. Zachęcam, żeby te swoje przemyślenia spisywać – w kilku zdaniach czy od myślników. Takie ich uporządkowanie bardzo ułatwi rozmowę o tym, co się działo na modlitwie, co poruszało, było ważne, dotykało, nakłaniało do przemiany życia. Zachęcam, żeby z tym właśnie przychodzić na rozmowy indywidualne, bo tego one mają dotyczyć. Ale nawet jeśli ktoś takich rozmów nie będzie miał (bo nie zapisał się na takie rozmowy albo już nie było miejsc), niech spisuje swoje refleksje, bo jest to swoisty dziennik duchowy, w którym może zaobserwować, co Pan Bóg uczynił dla niego w tych rekolekcjach, dzień za dniem, krok po kroku. I zachęcam, żeby w taki sposób dokumentować swoją drogę z Panem Bogiem nie tylko podczas tych rekolekcji, ale również w dalszym życiu.

\* \* \*

## MEDYTACJA POWTÓRKOWA

Ostatnie słowo chcę powiedzieć o medytacji powtórkowej, ponieważ zachęcam do jej praktykowania, na przykład w sobotę, kiedy nie ma konkretnych punktów do modlitwy. Można ją zrobić na dwa sposoby.

**Po pierwsze**, można wziąć na tę modlitwę powtórkową jedną z medytacji z tygodnia, która poszła nam najlepiej albo najgorzej. Zwracam uwagę na kolejność. Najpierw tę, która poszła najlepiej. Wybieram z całego tygodnia – z tych pięciu, które są od poniedziałku do piątku – tę, która poszła mi najlepiej. Bardzo często powtórzenie modlitwy oznacza spotkanie z Bogiem na jeszcze głębszym poziomie w tym samym tekście, który był wtedy. Ale może być też tak, że któregoś dnia opuściliśmy modlitwę albo poszła ona tak fatalnie, że chcę do niej wrócić. To wtedy można wybrać taką modlitwę, która poszła najgorzej. To jest pierwsza możliwość. Podążając tymi samymi punktami, w taki sam sposób, przygotowuję modlitwę i przechodzę ją razem z refleksją, odprawiam medytację powtórkową.

**Drugi sposób** powtórki jest taki, że z całego tygodnia, z każdego dnia wybieram najważniejsze poruszenia, spisuję je i idę z nimi na przygotowaną modlitwę, składającą się z przygotowania dalszego, przygotowania bliższego, właściwej medytacji i końcowej refleksji. Treścią modlitwy jest wówczas podsumowanie całego tygodnia, zbiór różnych poruszeń z każdego dnia. Nad niektórymi może zatrzymam się dłużej, nad niektórymi krócej, ale to jest temat, który nadaje kierunek mojej powtórkowej medytacji. To jest jakby otwieranie się na poruszenia z poruszeń całego tygodnia. Zachęcam, aby w sobotę lub niedzielę, czyli w dni, które nie mają swojej modlitwy, stanąć z takim pogłębieniem całego poprzedniego tygodnia. Ta modlitwa niech potrwa około 30 minut lub trochę więcej. Mniej treści, ale powtarzane pozwalają smakować Słowo Boże. Wiemy, że smakowanie polega na tym, że nawet dobrego jedzenia bierzemy trochę mniej i je przeżuujemy dłużej. Ze Słowem Bożym jest bardzo podobnie, dlatego medytacja powtórkowa polega na tym, że nie szukamy niczego nowego, ale pozwalamy, żeby to, co już było, dłużej w nas trwało, żebyśmy mogli to smakować.

Ufam, że powyższe myśli na temat metody medytacji ignacjańskiej – sposobu modlitwy pomogą nam wejść w te rekolekcje. Jeśli będziemy mieć pytania z tym związane, to oczywiście możemy zwrócić się z nimi do osoby towarzyszącej nam w rekolekcjach, o ile korzystamy z tej formy wsparcia.

Zostańcie z Bogiem

## METODA MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

### Przygotowanie dalsze (10-15 min)

- Wysłuchaj punktów (pogłębionej interpretacji Słowa Bożego), zapisz sobie ważniejsze myśli.
- Przed modlitwą przeczytaj kilka razy proponowany tekst Pisma Świętego oraz wybierz te treści, które Cię bardziej poruszają (z Pisma Św. i własnych notatek).

### Przygotowanie bliższe – bezpośrednio przed modlitwą

- Uświadom sobie, dokąd idziesz i z Kim się za chwilę spotkasz.
- Przypomnij sobie temat modlitwy, jakim tekstem będziesz się modlił, jakie myśli przygotowałeś i z tymi myślami idź na miejsce modlitwy.
- Stając przed miejscem modlitwy, „wzniesь umysł ku górze i rozważaj, jak Bóg, Pan nasz, patrzy na Ciebie, itd. I wykonaj akt uszanowania lub uniżenia się przed Bogiem” [ĆD 75]. Uświadom sobie, że stoisz w Bożej obecności.
- Przyjmij postawę ciała najdogodniejszą dla skupienia i wytrwaj w niej przez cały czas modlitwy.

### WŁAŚCIWA MEDYTACJA (30-45 min)

**Modlitwa przygotowawcza (zawsze taka sama przed każdą modlitwą):** Prosić Boga, Pana naszego o łaskę, aby wszystkie moje intencje, czyny i działania były uporządkowane w sposób czysty w służbie i chwale Jego boskiego Majestatu [ĆD 46]. Chodzi o to, by prosić Boga o łaskę przemiany wszystkiego, co mnie stanowi (intencje, czyny, różne działania), by stało się uporządkowane w miłości ku Niemu.

**Wyobrażenie sobie miejsca:** Zaangażuj wyobraźnię wraz z jej zmysłami wewnętrznymi. Umieść siebie w medytowanej scenie, tzn. stań się uczestnikiem rozważanej sytuacji. Wyobrażenia pomagają być przy Słowie. W chwilach rozproszeń powracaj do obrazu.

**Prośba o owoc medytacji:** Wyraź w myślach to, o co chcesz prosić w tej modlitwie. Ta prośba ma dotknąć Twoich pragnień. Ona wyznacza kierunek całej modlitwy. Jest podawana we wprowadzeniu do medytacji.

**Rozważanie Słowa Bożego:** Rozważaj poszczególne treści z Pisma Świętego, zwracając uwagę na to, co dane Słowo mówi o Twoim życiu. Przypominaj sobie konkretne sytuacje i wspomnienia z Twego życia, do których to Słowo się odnosi. Staraj się głębiej pojąć ich znaczenie w świetle Słowa Bożego.

**Przeżywaj to, co odczuwasz:** Uświadamiaj sobie, co się w Tobie dzieje, kiedy rozważasz Słowo Boże. Jakie uczucia się w Tobie pojawiają? Jakie pragnienia? Do czego Cię prowadzą? Bądź w kontakcie z tym, co Cię porusza.

**Rozmowa końcowa:** Porozmawiaj z Jezusem jak przyjaciel z przyjacielem o tym wszystkim, czego doświadczałeś na modlitwie powyżej. Powiedz Mu, co było dla Ciebie ważne, poruszające, trudne. Wejdź w żywą relację z Bogiem, który jest Słowem Ojca (a to Słowo właśnie rozważałeś). Ta rozmowa może mieć charakter dziękczynienia, prośby, może przeproszenia...

**Zakończenie medytacji:** Odmów np. *Ojcze nasz* albo *Chwała Ojcu*, lub inną podobną modlitwę.

### Refleksja po modlitwie (ok. 10 min)

- To czas na zatrzymanie się i nazwanie tego, co wydarzyło się w czasie modlitwy. Co Cię w niej najbardziej poruszało, dotykało, intrygowało, wzbudzało różne uczucia? Z jakimi słowami czy myślami było to związane? Jakie ślady pozostawił w Twoim sercu przechodzący Pan?
- Zapisz sobie w kilku zdaniach te poruszenia. Przyjdź z nimi na rozmowę z osobą towarzyszącą. W czasie modlitwy niczego nie notuj – to czas spotkania z Panem.
- Wzór refleksji znajdziesz na następnej stronie.

#### MEDYTACJA POWTÓRKOWA:

- Przygotowując tę medytację, przypomnij sobie wszystkie silniejsze poruszenia z modlitw w danym tygodniu.
- Przeprowadź ją dokładnie w taki sam sposób jak zwyczajną medytację.
- W czasie modlitwy powracaj do ważniejszych i silniejszych poruszeń z poprzednich medytacji. Trwaj w nich, pozwól, by Cię dotykały jeszcze bardziej, smakuj te treści, nie szukając niczego nowego.
- Przeprowadź rozmowę końcową.
- Zrób refleksję po modlitwie, taką jak w każdej medytacji.



## REFLEKSJA PO MODLITWIE [ĆD 77], ok. 10-15 min

### Refleksja nad poruszeniami

- Jakie poruszenia wewnętrzne (wspomnienia, myśli, uczucia, pragnienia) pojawiły się we mnie podczas modlitwy?
- Jakie obrazy lub słowa wywołały te poruszenia?
- Czy udało mi się trwać w kontakcie z tymi poruszeniami i nimi się modlić?
- Jakiego Boga doświadczyłem w tej medytacji?
- Co głębiej zrozumiałem w odniesieniu do swojego życia w kontekście medytowanego Słowa?
- Jakie są moje spontaniczne reakcje na to doświadczenie: fascynacja, radość, złość, niedowierzenie, bunt, smutek, lęk...?
- Dlaczego właśnie to mnie dotknęło w taki sposób?
- Jakie pragnienia się we mnie pojawiały?
- Jakie blokady mnie zatrzymywały?
- Co mogę z nimi zrobić?
- A może niczego nie czułem? Ja się wtedy zachowywałem?

### Jakie poruszenia się nie pojawiały? (może nazwałbyś to określeniem: nic się nie działo)

- Czy modliłem się tekstem?
- Czy dałem sobie czas na wejście w modlitwę?
- Jak rozpocząłem modlitwę? Czy wyraziłem prośbę?
- Czy miejsce, które wybrałem, pomagało mi?
- A pozycja ciała?
- Czy byłem wierny czasowi, który zaplanowałem na modlitwę?
- Czy wykorzystałem punkty, które otrzymałem? Jeśli nie, to dlaczego?
- Czy mam wrażenie, że wszedłem „cały” w modlitwę?
- Jak zachowywałem się, gdy przyszły rozproszenia?
- Jak zakończyłem modlitwę? Rozmawiałem z kimś? Z kim?

### MODLITWA NA ZAKOŃCZENIE REFLEKSJI

Dziękuj Panu Bogu za to, co pozwolił Ci zrozumieć i przeżyć, a jeśli odkrywasz jakieś zaniedbania ze swojej strony (np. niepełne zaangażowanie w modlitwę), przepraszaaj i postanów zmianę w kolejnej medytacji.

#### W rozmowach indywidualnych z osobą towarzyszącą zwracam uwagę na:

- Boga jako przychodzącego ze swoim Słowem, natchnieniem, działaniem, obietnicą itd. Jaki On jest dla mnie, z czym przyszedł do mnie? Ku czemu mnie On prowadzi?
- Moje spontaniczne reakcje na przychodzącego Boga, na Jego Słowo. Co mnie w Bogu pociąga? W co trudno mi uwierzyć? Przeciwno czemu się buntuję?
- Rodzące się we mnie odpowiedzi, wybory, decyzje.
- Owoc mego spotkania z Bogiem w czasie konkretnej medytacji, całego dnia. Moje uczucia. Co było najważniejszym doświadczeniem minionego dnia?
- Pojawiające się strapienia. Jaka jest ich przyczyna? Jaka była strategia szatana wobec mnie w ciągu minionego dnia?
- Wszystko, co pojawiło się we mnie poza czasem modlitwy. Jakie towarzyszyły mi myśli, uczucia, np. na spacerze, posiłkach? Czy dobrze śpię?