

Na innym miejscu św. Ignacy radzi: *"Nie ilość rzeczy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie zadowala i nasyca duszę"*. (CD 2)

c) "Rozmowa końcowa". Medytacja ma być spotkaniem z Bogiem. Gdybyś się jednak zapędził i prawie cały jej czas poświęcił na rozmyślanie (czasem Bóg udziela nam wielu światła) wtedy **przynajmniej ostatnie dziesięć minut poświęć na rozmowę z Bogiem**: z Ojcem, Jezusem, Duchem Świętym lub z Maryją czy innymi świętymi.

"Rozmowa ta odbywa się właściwie, jeżeli się mówi, jak przyjaciel mówi do przyjaciela, lub jak sługa do pana". (CD 54)

3. Refleksja po medytacji

"Po zakończeniu ćwiczenia przez kwadrans albo będą siedział, albo chodził i zastanawiał się, jak mi się powiodło w kontemplacji lub rozmyślaniu".
(CD 77)

Po modlitwie można sobie np. zapisać, co Pan do mnie powiedział, co odkryłem w Piśmie. Zastanowić się czy czasem Bóg nie zaprasza mnie do jakiegoś dobrego uczynku.

Dobrze byłoby też zastanowić się czy czasem nie przeoczyłem czegoś lub nie zaniedbałem, by następnym razem nie popełniać tych samych błędów. Modlitwa, jak całe chrześcijańskie życie, jest drogą.

UWAGI:

1. Medytacja ignacjańska, aby była autentycznym spotkaniem z Bogiem, wymaga usunięcia wszelkich bodźców, które mogłyby nam dać jedynie złudzenie takiego spotkania. Dlatego ważną rzeczą jest, by **przygotowując się do modlitwy trwać w ciszy**.

2. Nie stymulować się przed modlitwą ani żadną pobożną muzyką, ani filmem, ani żadnymi ćwiczeniami fizycznymi. **Bóg sam będzie działał w swoim Słowie**.

3. Medytacja ignacjańska nie jest ani ćwiczeniem relaksacyjnym, ani oddechowym. Nie ma też nic wspólnego z zen, yogą itp.

4. Należy wiernie trzymać się czasu modlitwy, który sobie wyznaczaliśmy: 45 min. lub 1 godz. **Pod żadnym pozorem nic skracać modlitwy (działać "agere contra")!** Ewentualne przedłużenie nie powinno przekraczać kilku minut.

*Trzymajcie się mocno
Słowa Życia!*
(Flp2, 16)

MEDYTACJA IGNACJAŃSKA



Ty więc, synu człowieczy, słuchaj tego, co ci powiem. Otwórz usta swoje i zjedz, co ci podam. Popatrzyłem, a oto wyciągnięta była w moim kierunku ręka, w której był zwój księgi. Otworzyłem więc usta, a On dał mi zjeść ów zwój, mówiąc do mnie:

Synu człowieczy, nasyć żołądek i napełnij wnętrzności swoje tym zwojem, który ci podałem. Zjadłem go, a w ustach moich był słodki jak miód.

(Ez 2,8a.8c-9;3,2-3)

Medytacja ignacjańska to spotkanie z żywym, miłującym mnie Bogiem, który karmi mnie swoim Słowem-Jezusem i daje mi życie w swoim Duchu.

Jak każdy posiłek składa się z trzech faz: gotowania, jedzenia i trawienia, tak i spożywanie Słowa Bożego ma swoje trzy etapy: przygotowanie, modlitwę właściwą i refleksję po niej.

1. Przygotowanie modlitwy

Najpierw wybieram sobie tekst, który będzie przedmiotem mojej modlitwy. Może to być Ewangelia albo czytanie z dnia. Jeśli w swej modlitwie chcę prosić Pana o jakiś szczególny dar, wtedy dobieram odpowiedni fragment z Pisma itp.

Potem kilkakrotnie czytam wybrany tekst. Gdy jest to opis jakiegoś wydarzenia, próbuję je sobie wyobrazić. A co najważniejsze: **próbuję znaleźć w Słowie te miejsca, które mnie szczególnie dotykają, poruszają, wywołują jakieś uczucia.**

Mogą to być słowa, które już przy czytaniu poruszają moje serce, przy których czuję, że moje serce zaczyna płonąć - jak tego doświadczyli uczniowie idący do Emaus.

Ale uwaga! Dobrze jest też zwrócić uwagę na te miejsca, które mamy ochotę ominąć, z których wydaje nam się, że wionie nudą i że na pewno niczego ciekawego tam dla siebie nie znajdziemy. Najprawdopodobniej właśnie tam Bóg ukrył dla nas skarb! Tam trzeba szukać!

Jest to związane z ignacjańską zasadą "*agere contra*", czyli "działać przeciwnie", w której chodzi mniej więcej o to, że jeśli czujemy odrazę albo odpychanie wobec jakiejś rzeczy, która sama w sobie jest dobra lub przynajmniej obojętna, to znaczy, że Bóg przygotował nam tam wielkie dobro, natomiast zły duch próbuje odwieść nas od tego, dając nam negatywne uczucia.)

Tych kilka miejsc i myśli, które nas jakoś poruszyły można sobie zapisać w punktach (łac. *puncta*).

"Puncta" stanowią jakby **plan naszej modlitwy.**

2. Medytacja

1. Staję w obecności Boga.

Nazwa "medytacja" może być nieco myląca, gdyż sugeruje, że mamy coś medytować, rozważać, o czymś rozmyślać. To też. Ale przede wszystkim **medytacja ignacjańska jest spotkaniem z Panem**, co powinniśmy sobie uświadomić u początku każdej modlitwy.

Dla św. Teresy takim staniem w obecności Bożej było wyobrażenie sobie jak Jezus patrzy na nią z miłością, a dla św. Serafina było to wezwanie Ducha Świętego. Każdy winien tu znaleźć własną drogę.

2. Stała prośba.

Św. Ignacy proponuje, by każda nasza modlitwa rozpoczynała się od prośby "*o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane zawsze do służby i do chwały Jego Boskiego Majestatu*". (CD 46)

3. Treść.

Zaczynamy medytację od przypomnienia sobie jej treści. Może to być po prostu powtórne przeczytanie wybranego przez nas fragmentu.

4. Obraz.

Dobrze, żeby każdej naszej medytacji towarzyszył związany z nią obraz. Jeśli Bóg obdarował nas barwną wyobraźnią, wtedy cała nasza modlitwa może wyglądać w ten sposób, że będziemy jakby uczestniczyć w rozważanej przez nas scenie, np. przyglądając się z bliska cudom Jezusa, rozmawiając z uzdrowionymi przez Niego osobami itd.

Nawet jednak, gdy nasza medytacja będzie miała charakter bardziej intelektualny, obraz z nią związany będzie nam służył jak **latarnia morska:**

pomoże nam w razie rozproszenia wrócić do modlitwy.

5. Prośba o owoc modlitwy.

Bóg chce nas obdarowywać. Zawsze, gdy się modlimy daje nam swojego Świętego Ducha (Łk 11,13). Każda nasza modlitwa powinna też owocować w naszym życiu konkretnym nawróceniem, zgodnie ze słowem Św. Pawła: "*Przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża*". (Rz 12,2).

Prośmy Pana zawsze **o konkretne owoce Jego łaski w naszym życiu.**

6. Modlitwa według "punktów":

a) **W swojej modlitwie jesteś wolny. Pamiętaj jednak, że modlisz się cały:** modli się twój duch, dusza i ciało. Stąd Św. Ignacy pisze: "*Rozpocząć kontemplację albo klęcząc, albo leżąc krzyżem na ziemi, albo leżąc na wznak, albo siedząc, albo stojąc (...). Zwracamy uwagę na dwie rzeczy: Najpierw na to, że jeżeli odnalazłem coś klęcząco, nie zmienię pozycji, a jeżeli leżąc krzyżem, to podobnie itd*" (CD 76).

b) "Punkta", które sobie przygotowałeś są tylko pomocą. Nie musisz ich wszystkich przerobić. Zatrzymaj się na pierwszym z nich i pytaj: **Panie, co chcesz mi w tym miejscu powiedzieć?**

Może się zdarzyć, że Bóg zatrzyma cię w tym miejscu przez całą medytację. Nie niecierpliw się! Św. Ignacy mówi bowiem: "*Na przedmiocie, w którym odnalazłem to, czego szukam, zatrzymam się bez niespokojnego przechodzenia do następnego punktu, aż będę zupełnie zadowolony*" (CD 76).