

## O MEDYTACJI

Św. Ignacy Loyola (1491-1556) znany jest przede wszystkim jako założyciel jezuitów. Jednak jeszcze jako osoba świecka mocno doświadczył Pana Boga, odkrywając Jego działanie w poruszeniach wewnętrznych. Potrafił to doświadczenie uchwycić i opisać w formie drogi duchowej. Tak powstała książeczka *Ćwiczeń duchowych*. Wskazówki tam zawarte nie tracą nic ze swej aktualności. Na tej podstawie proponowane są do dzisiaj różne formy rekolekcji ignacjańskich.

Medytacja jest jedną z form modlitwy, którą św. Ignacy proponuje na drodze poznawania Pana Boga i szukania Jego woli. Każda lektura Słowa Bożego odsyła nas do własnego życia. Identyfikujemy się z postaciami, pytamy o znaczenie słów i postaw, uczymy się dostrzegać, jak Jezus widzi te sytuacje. Aby nie pozostać biernymi obserwatorami, św. Ignacy zaprasza nas do bardziej osobistego zaangażowania.

Kluczem metody jest nabywanie umiejętności rozróżniania poruszeń. Chodzi o zdawanie sobie sprawy z tego, co w nas rezonuje w kontekście rozważanych treści i jaki to ma na nas wpływ. Medytacja ignacjańska nie jest przede wszystkim ćwiczeniem intelektualnym czy próbą zrozumienia siebie. Jej skuteczności nie mierzy się włożonym wysiłkiem. Jest natomiast szkołą uważności i uczenia się rozpoznawania Bożego działania we własnym życiu.

## PRZYGOTOWANIE

Schemat medytacji, poszczególne kroki, możemy porównać do ram obrazu. Sam obraz wyłania się podczas naszego spotkania z Bogiem, poddania się działaniu Ducha Świętego. Metoda ma nam pomóc przygotować się do tego spotkania, dostrajając wewnętrznie. Ramy te chronią to, co ma być istotą modlitwy, aby nie rozminąć się z Tym, który delikatnie przemawia w naszym sercu.

Wybieramy dogodnie miejsce, aby móc spokojnie modlić się przez 45-60 min. (np. kościół lub własny pokój). Nie bez znaczenia jest również pora na modlitwę. Dobrym czasem zwykle jest poranek lub wczesny wieczór.

Przed medytacją czytamy wybrane fragmenty z Pisma św. oraz wprowadzenie (tzw. punkta), zastanawiając się nad czym chcielibyśmy się dłużej zatrzymać podczas modlitwy.

## MEDYTACJA

### 1. W obecności Boga

Każda modlitwa jest spotkaniem z Panem i dlatego na początku uświadamiamy sobie, że stajemy w Jego obecności. Możemy wyobrazić sobie, jak Jezus patrzy na nas z miłością.

### 2. Stała prośba

Rozpoczynamy od prośby, aby podczas modlitwy nasze myśli, pragnienia i postanowienia prowadziły nas do głębszej relacji z Bogiem, szukania i znajdowania Jego woli (por. CD 46).

### 3. Obraz

W wyobraźni ustalamy miejsce wydarzenia lub przedstawiamy w symboliczny sposób rozważany temat. W chwilach rozproszeń pomoże nam wrócić do tematu modlitwy.

### 4. Prośba o owoc modlitwy

*Beze Mnie nic nie możecie uczynić* (J 15,5). Wszystko jest łaską. Wyrażamy przed Bogiem prośbę, która rodzi się w naszym sercu w związku z tematem medytacji. Prosimy zawsze o konkretne owoce Jego łaski.

### 5. Rozważanie

Rozważamy poszczególne treści, zwracając uwagę na to, jak Słowo Boże odnosi się do naszego życia. Przypominamy sobie konkretne sytuacje i przywołujemy wspomnienia. Staramy się zobaczyć je w świetle Słowa.

Jakie uczucia się w nas pojawiają?

Jakie pragnienia? Do czego nas prowadzą?

Zwracamy uwagę na to, co nas bardziej porusza, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Może się zdarzyć, że Bóg chce nas tam zatrzymać, nawet przez całą medytację. Nie musimy „przerobić” wszystkich przygotowanych wcześniej punktów. Św. Ignacy wyjaśnia, że *"nie ilość rzeczy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie zadowala i nasycza duszę"* (CD 2). Medytacja to nie tylko rozważanie, ale również momenty ciszy, wsłuchiwanie się w Słowo i rozmowa z Bogiem.

### 6. Rozmowa końcowa

Medytacja ma być spotkaniem. Rozmawiamy z Bogiem o tym, czego doświadczamy na modlitwie. Mówimy Mu, co jest dla nas ważne, poruszające, trudne. Możemy dziękować, prosić, wyrażać skruchę, powierzać się Bogu itp.

W zależności od tematu medytacji, zwracamy się do Boga Ojca, Jezusa albo Ducha Świętego.

Na zakończenie odmawiamy *Ojciec nasz*.

## REFLEKSJA PO MEDYTACJI

Refleksja pomoże nam rozpoznać obecność Boga. Przez ok. 10 minut nazywamy to, co wydarzyło się w czasie modlitwy. Co nas bardziej poruszało, angażowało, budziło mocniejsze uczucia? Z jakimi słowami czy myślami było to związane? Co Pan Bóg chce nam przez nie powiedzieć?

Możemy zanotować sobie ważniejsze rzeczy.

Jeśli nie doświadczaliśmy poruszeń na modlitwie, to warto postawić sobie kilka pytań:

Czy warunki zewnętrzne były sprzyjające? Jeśli nie, to co możemy zmienić?

Czy weszliśmy spokojnie w modlitwę?

Czy coś nam przeszkadzało?

Czy czegoś nie zaniedbaliśmy?

Wokół czego krążyły nasze myśli?

Co robiliśmy w momentach rozproszeń?

## MEDYTACJA POWTÓRKOWA

Modlitwa powtórkowa służy pogłębieniu medytowanych treści. Chodzi o to, żeby trwać przy Słowie, które już nam coś powiedziało.

Przygotowując tę modlitwę, przypominamy sobie wyraźniejsze poruszenia z poprzedniej medytacji. Fragment tekstu, który nas poruszył jest znakiem, by iść dalej w tym kierunku. Trwajmy w tych treściach, pozwalajmy, by nas dotykały jeszcze bardziej. Smakujmy je, nie szukając niczego nowego.

Możemy wrócić również do treści, których nie zdążyliśmy podjąć na wcześniejszej medytacji. Medytację powtórkową odprawiamy zwyczajnie według wskazanych 6 punktów.

Po jej zakończeniu również robimy refleksję.

# MEDYTACJA IGNACJAŃSKA



**JEZUICI**

**Rekolekcje w życiu codziennym**

ul. Kopernika 26, Kraków

rekolekcje**krakow**.jezuici.pl

„Niewielu ludzi przeczuwa,  
co Bóg uczyniłby z nich,  
gdyby bez zastrzeżeń  
powierzylimy się Jego łasce.”