

SCHEMAT MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

PRZYGOTOWANIE MEDYTACJI

- Przeczytaj dany fragment Pisma Świętego.
- Przeczytaj wprowadzenie do medytacji i zaznacz najważniejsze dla siebie treści (te które cię poruszają).
- Możesz opracować własne „punkta” do medytacji.

Jeśli medytacja będzie miała miejsce rano, lub przed południem, dobrze przygotować się do niej wieczorem.
Dobłą praktyką jest mieć przerwę między przygotowaniem a samą medytacją.

MAX.
15 MIN.

MEDYTACJA

- +
- Modlitwa przygotowawcza stała
 - Wyobrażenie
 - Prośba medytacji
 - Treści rozważ w 3 krokach:
 - Co Bóg mówi?
 - Jak to się odnosi do mojego życia?
 - Jaki owoc przynosi mi ta medytacja?
 - Rozmowa końcowa

Ojciec Nasz

+

45 MIN.

REFLEKSJA PO MEDYTACJI

- Zawsze zanotuj co wydarzyło się podczas medytacji.
- Opisz drugi i trzeci krok medytacji.
- Napisz o uczuciach jakie ci towarzyszyły.
- Jakiego rodzaju rozproszenia się pojawiały?

10 MIN.

Modlitwa Słowem Bożym wg metody św. Ignacego z Loyoli

- Przed modlitwą zadбай o:
 - miejsce modlitwy
 - postawę ciała
 - czas modlitwy
 - przygotuj się do modlitwy, przeczytaj wcześniej tekst, wprowadzenie, zobacz, gdzie zaprasza cię Bóg
- Wejdź w modlitwę:
 - udając się do wcześniej ustalonego miejsca
 - chwila ciszy
 - myśląc o tym, że spotykam się z Panem
 - stań w Bożej obecności
 - zrób znak krzyża
 - popatrz tak jak na siebie patrzy Bóg
 - odmów modlitwę przygotowawczą prosząc w imię Jezusa Chrystusa, Ojca o łaskę Ducha Św., *aby moje pragnienia i wola, rozum i pamięć były ukierunkowane ku większej Jego chwale i służbie dla Niego*
 - wyobraź sobie miejsce, w którym wydarza się scena, którą masz medytować ,
 - poproś Pana o to, czego pragniesz to dar, który dany fragment Pisma Św. pragnie ci dać, związany z tym, co Jezus mówi i czyni w tym fragmencie
- Medytacja Słowa Bożego:
 - przeczytaj tekst powoli, słowo po słowie, punkt po punkcie, wiedząc, że Bóg może do ciebie przemówić poprzez każde słowo
 - używaj pamięci, by sobie przypomnieć
 - używaj rozumu, by zrozumieć i zastosować do swojego życia
 - używaj woli, aby pragnąć, prosić, dziękować, kochać, adorować

Nie ma pośpiechu, nie muszę wszystkiego przerobić. To co ważne, by czuć i smakować w moim wnętrzu. Zatrzymać się tam, gdzie znajdują owoce, inspiracje, pokój i pocieszenie... tak długo jak będzie trzeba. Rozmawiaj o tym z Bogiem.

- Zakończenie:
 - Rozmowa z Panem *tak jak przyjaciel z przyjacielem* o tym, nad czym medytowałem
 - Na koniec odmów *Ojciec nasz*
- Refleksja:
 - Po zakończeniu modlitwy, pomyśl nad tym, jak poszła modlitwa.
 - Zapytaj siebie samego: Zachowałem zaproponowaną metodę? Miałem trudności? Jeśli tak, to jakie i dlaczego? Jakie owoce otrzymałem i jakie poruszenia duchowe przeżyłem? Zapisz najważniejsze sprawy.