

# MEDYTACJA IGNACJAŃSKA – SCHEMAT DLA REKOLEKTANTA

## I

### PRZYGOTOWANIE DALSZE DO MEDYTACJI (ok. 10 min)

Jakiś czas wcześniej lub wieczorem poprzedniego dnia, jeśli rozmyślasz rano, przeczytaj fragment Pisma św., nad którym masz medytować. Wynotuj sobie dwie lub trzy myśli/prawdy, które chcesz rozważyć. Zabierz je na medytację.

## II

### MEDYTACJA (45 min)

#### A. Wejście w medytację (ok. 10 min.)

##### **1. Modlitwa przed rozpoczęciem rozmyślenia (stała)**

Boże Ojcze, Ty mnie stworzyłeś, i powołałeś do istnienia obdarzając celem moje życie. Jezu, Ty umarłeś za mnie, i wezwałeś do włączenia się w Twoją misję. Duchu Święty, wspieraj mnie, abym podolał temu, do czego zostałem stworzony i powołany.

*Proszę Cię Panie, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twego Boskiego majestatu. (stała)*

**2. Przypomnij sobie historię biblijną**, nad którą chcesz rozmyślać (możesz przeczytać wybrany fragment). **Wyobraź sobie scenę**, o której mówi Ewangelia. **Zobacz** miejsce, osoby i ich czyny. **Wsluchaj się** w to, co mówią, co czynią.

##### **3. Proś o konkretną łaskę, której pragniesz (zmienna)**

Po wyobrażeniu sobie sceny, nad którą masz rozmyślać, poproś o konkretną łaskę, której pragniesz (przedmiot tej prośby zależy od tego, nad czym rozmyślasz).

#### B. Medytacja zasadnicza (ok. 20-30 min.)

Przejdź do pierwszego punktu, który sobie przygotowałeś. Zatrzymaj się nad tym, co najbardziej Cię zastanowiło? Dlaczego właśnie to? Co Pan mówi ci przez to.

Słuchaj odpowiedzi. Zobacz w jaki sposób dotyczy to twego życia.

Jaka jest twoja odpowiedź na to, co poznałeś? Zwróć uwagę na uczucia.

Pozwól modlić się wszystkim swoim zmysłom. Smakuj to ci jest dane. Przejdź od rozważania do modlitwy. Przyjmij co otrzymałeś. Dziękuj. Proś. Przepraszaj.

Gdy skończysz rozmyślać, możesz przejść do następnego punktu, który sobie wynotowałeś.

#### C. Rozmowa końcowa (ok 5 min.)

Na zakończenie rozmawiaj z Bogiem na temat Twoich myśli. Na koniec, wchodząc w siebie, postaraj się nazwać słowami doświadczenia i odczucia, poprzez które pojmujesz lub poznajesz coś o Bogu, o Jego sposobie bycia i działania, czy o tobie w relacji do Niego. Możesz rozmawiać o tym z Panem lub jedną z osób z historii, nad którą medytowałeś. Na koniec każdej medytacji odmów: *Ojcze nasz*.

## III

### REFLEKSJA PO MEDYTACJI (ok. 10 min.)

Zaraz po lub jakiś czas potem, zastanów się nad przebiegiem medytacji od strony metody (czy zachowałem wszystkie jej elementy) oraz o od strony treści (zauważ, jak Pan Ci się udzielał). Teraz jest czas, aby zanotować ważniejsze światła i poruszenia z modlitwy.