**MEDYTACJA IGNACJAŃSKA**

Medytacja ignacjańska, którą proponuje nam św. Ignacy Loyola jest zatrzymaniem się nad Słowem Bożym. Ignacy nie nauczył się tej metody od innych - sam jej doświadczył w czasie swoich zmagań duchowych. Potem stworzył on dzieło Ćwiczenia Duchowne w których są praktyczne i duchowe wskazówki do odprawiania rekolekcji ignacjańskich. Medytacja ta obejmuje nie tylko sferę intelektualną ale także zmysłową, wolitywną.

**1. Przygotowanie dalsze** - szykuję to co mam zjeść jutro ;)

Medytacja opiera się na Słowie Bożym, dlatego najlepiej wieczorem przed snem przeczytać dokładnie wybrany fragment Pisma Świętego, jeśli trzeba nawet kilka razy, słuchać serca i zapamiętać fragmenty, które "zaczęły" do nas przemawiać (ale  **NIE MYŚLEĆ O NICH**)

Następnie robimy tzw. **punkta** (wprowadzenie w modlitwę)- ; ustalam sobie o czym (w związku z Ewangelia) będą myślał kiedy będę się modlił (schemat modlitwy, którą zajmę się jutro). Ale trzeba pamiętać, że "Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasyca duszę", więc nie "szukajmy" wielu treści, nieraz jedno słowo wystarczająco do nas przemówi, że będziemy nim sie modlić nawet tydzień.

**2.Przygotowanie bliższe**

- **tuż przed modlitwą** (15 min wcześniej)

„Na dwa lub trzy kroki od miejsca, w którym zamierzasz odprawić modlitwę staniesz na czas potrzebny na odmówienie Ojcze Nasz wzniesiesz umysł do góry i nad tym się zastanowisz, że Bóg nasz Pan na ciebie spogląda i uczynisz akt uszanowania albo upokorzenia”.

Ignacy strasznie dużo wagi przykłada do rzeczy praktycznych.. Jeżeli rozpocząłeś modlitwę na kolanach,
to módl się do końca na kolanach. Jak rozpocząłeś stojąc – módl się stojąc. Jak rozpocząłeś siedząc, skończ siedząc. Jedyną pozycją, której zabrania jest leżenie – poza leżeniem krzyżem. Jeżeli tak się zdarzy, że odprawiłeś medytację na kolanach i ona przyniosła owoc, to kolejnego dnia znów odpraw ją na kolanach – to znaczy, że twoje kolana przyniosły ci pomoc. To może się wydawać śmieszne, ale Ignacy ma taką wizję człowieka, że modli się całym sobą. Jeżeli łaska przychodzi do osoby, która sobie siedzi to może Pan ma upodobanie w tym siedzącym człowieku. Więc bądź uważny na to, jak Pan Bóg przychodzi i bądź konsekwentny wobec swych wyborów.

Następnie robisz znak krzyża i wzbudzasz akt strzelisty. Polega on na tym, że prosisz Pana, aby wszystko co będziesz robić, każda myśl, intencja, chęć, decyzja, podobały się Bogu. Ignacy proponuje modlitwę z: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu

- **wyobrażenie sobie miejsca***"Ustalenie miejsca jakby się je widziało"*

Twórz w głowie obraz, czyli posadź się wyobraźnią w tej ewangelii, którą czytasz, używając wszystkich zmysłów.

Punkt 1. Wzrokiem wyobraźni widzieć osoby, rozmyślać o nich i kontemplować po kolei w jakiej znajdują się sytuacji – starać się z tego widzenia osiągnąć jakąś korzyść.

Punkt 2. Słuchem wyobraźni słuchać, co te osoby mówią lub mogły mówić i podczas tej refleksji również wyciągnąć wnioski dla siebie.

Punkt 3. Węchem i smakiem wyobraźni czuć i smakować nieskończoną słodycz i czułość bóstwa, duszy i jej cnót; z tego wszystkiego odpowiednio do osoby, na którą się w kontemplacji spogląda, podczas takiej samej refleksji szukać pożytku z tego.

Punkt 4. Dotykiem [wyobraźni] dotykać, obejmować i całować miejsca, po których te osoby chodzą lub siadają. Zawsze dbać o wyprowadzenie z tego jakiejś korzyści.

Czemu to służy? Kiedy zaczniesz już się modlić, zdarzy się, że się zdekoncentrujesz, odfruniesz. Wszyscy to znamy. Tym, co ma cię przywrócić, jest ten obraz – im wyraźniej go stworzysz, tym będzie łatwiej.

- **prośba o owoc medytacji**"*Prosić o to czego chcę i pragnę"*

Przypomnij sobie wybrane dzień wcześniej puncta i poproś Jezusa o dobry skutek tej modlitwy. Pokaż Panu, czego chcesz. Masz ewangelię o zmartwychwstaniu – poproś byś mógł uczestniczyć w radości z tego zmartwychwstania. Niech Pan sprawi, abyś mógł się ucieszyć. Powiedz Mu: „Zrób to i to”.

**3. Modlitwa właściwa - medytacja**

Ignacy nie ma gotowych wyznaczników.

Bo to jest moment, w którym przygotowawszy konkretny grunt, tracimy kontrolę i trzeba oddać inicjatywę Panu Bogu. Masz punkty, więc wiesz jaką masz iść drogą, ale one przestają być jasną regułą. Bierz punkt pierwszy i się nim zajmij.

Ignacy mówi – czekaj, co się stanie. Ale to nie czekanie na cud, tylko robota intelektualna, rozważanie, próba zobaczenia siebie. Jeśli to zrobisz i nie dzieje się nic nadzwyczajnego, idziesz do punktu drugiego. Wykonaj to, co sobie zaplanowałeś. Ale jeśli w tym pierwszym punkcie Pan odpowie, odkryje nowe rzeczy przed tobą, zobaczysz Jego działanie – zostaw pozostałe punkty. Bądź w gotowości i wolności przed Panem. Punkty są tu pewnym narzędziem, a nie sztywną rozpiską na 6 i pół minuty każdy. Identycznie – jeśli pierwszego dnia pochłonie cię Ewangelia, zostaw tematy rozważań na kolejne dni – zostań tylko w tym pierwszym temacie. Nawet przez tydzień. Nawet przez rok. Możesz się jedną ewangelią do końca życia modlić. Tylko **bądź otwarty na to, co Pan będzie ci pokazywał.**

Kontemplacja to odpoczynek, to bycie i trwanie przy Bogu. Nie musimy wysilić rozumu, wystarczy być, patrzeć, słuchać, smakować i dotykać. Wszystko z sercem pełnym wiary, miłości i wdzięczności za dar stworzenia.

Jedyne, co ważne, to **ustalony czas medytacji** – pół godziny lub 45 minut. Zdecyduj. Ale jak podjąłeś decyzję, nie skracaj go i nie wydłużaj. Każda pokusa skrócenia i każda pokusa wydłużenia modlitwy jest od złego. **Porządek.** Jeśli Pan Bóg będzie chciał to wróci do tych spraw na następnej medytacji. Wieczorem możesz zrobić sobie medytację powtórkową. Znowu po kolei – od pierwszego do ostatniego punktu.

**4. Rozmowa końcowa**

Następnie musisz zrobić jeszcze jedną ważną rzecz: **odbyć rozmowę z Panem Bogiem**. Rozmowa odbywa się właściwie, jeżeli się mówi jak przyjaciel do przyjaciela lub ewentualnie – jak sługa do Pana. Prosząc o łaskę, obwiniając się ze zła czy prosząc o radę.

**Na koniec**– mówi Ignacy **– odmów Ojcze nasz**.

**5. Refleksja**

„Po zakończeniu ćwiczenia przez kwadrans będę albo siedział, albo chodził i zastanawiał się, jak mi się powiodło w kontemplacji lub rozmyślaniu. Jeżeli źle, pomyślę, co było tego przyczyną, i jeżeli ją odnajdę, wyrażę żal, żebym się mógł w przyszłości poprawić. Jeżeli zaś dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu i następnym razem będę postępował podobnie”.

Nie idź od razu do życia. Nie wyszła ci medytacja? Znajdź przyczynę. Może zawaliłeś w przygotowaniu, może źle zrobiłeś puncta, może nie walczyłeś. Przeproś za to. Poszło dobrze? Podziękuj Mu.

**Na jeden dzień:**

**Przygotowanie dalsze**ok. 15min.

**Przygotowanie bliższe i medytacja** 45 minut.

**Refleksja** 15 minut.