**Metoda sulpicjańska - Jezus przed oczami, w sercu i na rękach**

“Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Choć nadal prowadzę życie w ciele, jednak obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie.” Ga 2, 20

Jak czytam ten fragment z listu do Galatów to czuję ogromną przepaść. Przepaść między tym jak ja traktuje Boga, na ile pozwalam Mu działać, na ile Go w ogóle zapraszam do siebie, a tym jak tak naprawdę pragnę. Stać się jednością z Chrystusem - to zadanie, które stoi przed każdym z nas. Działanie z Duchem świętym, będąc wrażliwym na Jego codzienne poruszenia jest prawdziwym obliczem życia wierzącego. Oczywiście te dotknięcia Ducha Św to nie tylko wielkogabarytowe objawienia rodem z Nazaretu, ale także te drobne wskazania i głos sumienia każdego dnia. Dlaczego w ogóle teraz o tym mówię? Metoda sulpicjańska jest właśnie tą drogą spotkania z Bogiem, która prowadzi do zjednoczenia codzienności z Chrystusem. W jaki sposób się to dzieje, o tym za chwilę.

Teraz dosłownie w kilku słowach powiem, skąd w ogóle wzięła się ta forma medytacji.Powstała w XVII w seminarium św. Sulpicjusza w Paryżu. Stąd też pochodzi nazwa. Autorem jej jest ksiądz Jean-Jacques Olier. Sprowadza się ona do trzech zasadniczych elementów: „mieć Chrystusa Pana przed oczyma, w sercu i w rękach”. Tyle z teorii.

A jak wygląda ona w praktyce? W tym momencie na chwilę przydadzą się karteczki ze schematem modlitwy. Pochylę się tylko nad wybranymi elementami odnosząc sie do własnych przeżyć, resztę “przećwiczymy” w medytacji po konferencji.

1. Po pierwsze zaczynamy i kończymy modlitwę znakiem krzyża - taki oczywisty szczegół, który zmienia bardzo dużo. Wyznacza on czas przeznaczony strikte Bogu. W tej przestrzeni zwracam się do Niego bezpośrednio.
2. Po drugie zdaje sobie sprawę z tego, że Bóg przy mnie jest. Robię to nie tak na sucho “Bóg tu jest”, ale zwracając się do Boga ‘wierzę, że Ty tu jesteś“ i dalej “Przepraszam Cię za wszystkie moje odejścia od Ciebie… ” i dopiero wtedy proszę o Ducha świętego. Już w samym przygotowaniu do medytacji jest zawarta ogromna mądrość - żeby móc spotkać się z Bogiem muszę najpierw wyznać wiarę w Jego miłujące istnienie, uznać moją grzeszność i poprosić o Ducha. To przygotowuje mnie do patrzenia na Niego.
3. Po patrzeniu na Chrystusa, po adoracji przychodzi czas na najbardziej odjechaną część medytacji Komunię - “Jezus w moim sercu”. Do tej pory jest ona dla mnie momentem walki. By móc uwewnętrznić przemodlone wcześniej treści, muszę powiedzieć Bogu “działaj teraz we mnie co chcesz, bierz cokolwiek Ci się podoba i sprawiaj bym faktycznie przyjęła jako swoje to co do mnie mówisz”. Muszę oddać siebie Bogu. To nie jest takie proste, zwłaszcza gdy coś nam w tym Słowie Pana nie pasuje. Najlepsze jest to, że czas Komunii jest chwilą oczekiwania na Boga. Ja tylko wolą decyduję się na to zjednoczenie i czekam. Można by zapytać na co konkretnie czekam? Skąd mam wiedzieć, że ten Bóg już przyszedł, że już jestem zjednoczona z Nim? Nie ma prostego czy nawet skomplikowanego wzoru na to. Nie zawsze jest związane z jakimkolwiek wyczuwalnym odczuciem. Nieraz czuję ciepło, nabieram pewności, że to czy tamto jest słuszne. Nieraz jednak wydaje mi się, że po prostu nie jestem jeszcze gotowa by oddać Mu moje serce, skruszyć wolę, zgiąć kark. Bóg bardzo mi pokazuje, że nie jestem taka święta, że jeszcze długa droga przede mną, że jeszcze wiele do zmiany. To wszystko opiera się o przyjęcia Słów Chrystusa jako swoją drogę, a nawet więcej, zjednoczeniu ich z każdym uderzeniem serca, każdym moim oddechem. To może czynić Duch święty w nas. Każdy z nas do takiego
4. Na koniec ważne jest by nasze zjednoczenie z Bogiem nie było jedynie doświadczeniem serca, umysłu, woli a dało się rozpoznać w naszym działaniu. Bardzo dobry patent. Postanowienie oparte na współpracy z Jezusem, Jego łaską. Bo co sami możemy zrobić?

W ramach zakończenia, pragnę zachęcić was gorąco do tego, by najbliższa godzina była czasem dla Boga. Czasem Jemu przeznaczonym. By medytacja mogła być dla nas czasem OSOBISTEGO spotkania z Jezusem, Jego słowem i łaską dla nas, które to zaowocuje uwielbieniem Go. I przez ten najbliższy czas i jutro i pojutrze a nawet za rok czy

20 lat dążmy do komunii z Jezusem, która jest istotą chrześcijaństwa, by móc kiedyś, może już za 15 minut powiedzieć: “Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Choć nadal prowadzę życie w ciele, jednak obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie.” Ga 2, 20.