

## Sposób modlitwy uwagi wstępne

### Rozważanie Słowa Bożego - medytacja ignacjańska

Parafia Najświętszego Serca  
Pana Jezusa  
**o. Maciej Konenc SJ**  
41-902 Bytom  
ul. M. Skłodowskiej-Curie 2  
Tel. 0-32/388-88-61

Na modlitwę rekolekcyjną (na codzienną również) proponujemy znaleźć każdego dnia ok. 30 minut wolnego czasu, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał, oraz spokojne miejsce. Zdajemy sobie sprawę, że w domu może być o to trudno, więc niech każdy stworzy takie warunki, jakie w danym momencie jest w stanie stworzyć. Gdyby się okazało, że któregoś dnia trudno znaleźć tyle czasu, to zachęcamy do krótszego pomodlenia się tymi treściami. Można zapamiętać jedno czy drugie pytanie, które będzie nas potem skłaniać do refleksji i modlitwy, czy też fragment Słowa Bożego z dnia aby inspirował nas przez cały dzień.

Przygotuj sobie miejsce do modlitwy: jakiś obrazek lub krzyż, może świeczka - coś, co pomoże Ci się skupić na podanych treściach. Zanim zaczniesz się modlić przeczytaj proponowany tekst z Pisma Świętego oraz wprowadzenie do modlitwy. Może już teraz znajdujesz tam coś, co Cię porusza, daje jakieś światło, zrozumienie lub mówi coś o Twoim życiu. Zaznacz to miejsce dokładnie i w czasie modlitwy skup się bardziej na tym fragmencie.

Rozpoczynając modlitwę przyjmij pozycję wygodną, która będzie sprzyjać zarówno modlitwie, jak i spokojnej refleksji (pamiętaj, że pozycja zbyt wygodna doprowadzi raczej do snu niż do spotkania z Bogiem). Może być pozycja siedząca lub klęcząca, ale godna Osoby, z którą chcesz się spotkać.

Na początku modlitwy uczyni znak krzyża i poproś Pana, aby Ci towarzyszył, oraz by posłał swojego Ducha Świętego, który będzie się w Tobie modlił. Będzie to potrzebne tym bardziej, jeśli czujesz, że nie umiesz się modlić, że przychodzi Ci to z trudem i jesteś rozproszony. Możesz do tej prośby wracać zawsze, kiedy przyjdzie rozproszenie na modlitwie. Rozproszenia są czymś normalnym i nie należy mieć wyrzutów sumienia z ich powodu. Zawsze, ilekroć spostrzeżesz, że odszedłeś od treści modlitwy, to po prostu spokojnie do niej powracaj.

Kiedy już rozpoczniesz, idź według wskazówek podanych we wprowadzeniu. Rozmyślaj nad treściami, które znajdziesz w tekście. Wejdź do swego serca i przyjrzyj mu się. Zapewne pojawią się pytania. Są one skierowane do Ciebie. Jaką odpowiedź dasz na nie swoim życiem? Co chciałbyś z tym zrobić? Jakie wzbudzą się w Tobie postanowienia? Nie zwlekaj i ich

realizacją.

Bóg chce się spotkać z "całym" człowiekiem, dlatego w modlitwę trzeba zaangażować wszystkie nasze siły. Na początku wprowadzenia będą podane wskazówki, jak włączyć wyobraźnię, która jest w modlitwie bardzo ważna. Oprócz rozmyślania (używania rozumu), podczas spotkania z Bogiem pojawiają się również rozmaite uczucia. Będą one reakcją na to, co Bóg nam pokaże. Pozwól im pojawiać się, wypływać. Bóg chce rozmawiać z Tobą takim, jakim jesteś, nawet jeśli czujesz złość, gniew, rozgoryczenie, itp. Nie lekceważ tych uczuć, ale staraj się je nazywać i wypowiedzieć przed Bogiem (Panie, czuję do Ciebie/do siebie: żal, złość, odczuwam radość, zadowolenie, pokój, umocnienie itd.). Wypowiedz również z czym te uczucia (smutek, niechęć, bezsens, lub też pokój, radość...) są związane.

Pamiętaj, że nie musisz "przerabiać" całego wprowadzenia do modlitwy. Jeżeli coś Cię zatrzymało "*w pół drogi*", mocno poruszyło i na tym punkcie zostałeś - nie idź dalej. Zostań w tym miejscu, niejako "*smakuj to*", rozważaj, niech Cię to porusza, dotyka serca... Kiedy upłynie czas przeznaczony na modlitwę po prostu ją zakończ w miejscu, do którego doszedłeś.

Ostatnie pięć minut modlitwy przeznacz na jej podsumowanie. Zwróć się do Boga z tym, co masz aktualnie w sercu. Własnymi słowami podziękuj Panu za ten czas, za to że się z Tobą spotkał, że dotykał Twojego serca (również miejsc bolesnych). Poproś Go o to, co zrodziło się na modlitwie. Kiedy poczujesz wezwanie do przebaczenia to przebacz i sobie i innym. Jeśli na modlitwie okazało się, że potrzebujesz Boga za coś przeprosić, to przeproś. Na samym końcu porozmawiaj z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem, lub też - jeśli tak czujesz w sercu - jak z Kimś dalekim, kto może kiedyś był Ci bliski, przy czym zawsze pamiętaj, że jest to Bóg.

Zachęcam gorąco, by podczas rekolekcji prowadzić swój mały "dziennik duchowy", w którym po każdej skończonej modlitwie będziesz zapisywać swoje refleksje, światła, uczucia, słowa, postanowienia, które chodziły Ci po głowie. Warto prowadzić taki dziennik, gdyż jest zapisem Twojego dialogu z Bogiem, twojej drogi duchowego wzrostu. Notatki będą dobrym materiałem do przygotowania się do rozmów z osobą towarzyszącą w tych rekolekcjach, aby osiągnąć jak największy owoc tego czasu postu swoje nawrócenie! Zapisywanie jest ważne.

Teksty do modlitwy, do rozważań można pobrać z naszej strony parafialnej: [www.bytom.jezuici.pl](http://www.bytom.jezuici.pl)

Owocnego czasu przeżycia okresu Wielkiego Postu AD 2020 życzy:

**o. Maciej Konenc SJ**