

METODA MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ

Przygotowanie medytacji

Podstawą medytacji jest Słowo Boże zawarte w Piśmie św. Przed rozpoczęciem medytacji należy wybrać sobie konkretny tekst biblijny. W czasie rekolekcji ten tekst zostanie podany. Przeczytać go uważnie kilka razy, aby poznać dobrze najpierw jego treść. Do tego tekstu będzie podanych kilka myśli do ich rozważenia. Zastanowić się następnie, nad czym chciałbym się zatrzymać w tym tekście. Co mnie w nim uderza w sposób szczególny? Przez co czuję się przyciągany, a przez co odpychany? Co chciałbym rozważyć, gdzie spodziewam się znaleźć coś dla siebie. Wybierz tylko część proponowanych treści te, które rezonują w Tobie. Nie ulegaj pokusie, by brać ich jak najwięcej ("Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę" - ĆD 2).

Postawa ciała

Na medytację należy wybierać zawsze taką postawę ciała, która najbardziej pomoże do skupienia. Winna ona też oddawać w jakiś sposób postawę naszego serca czyli być adekwatna do uczuć dominujących w czasie medytacji (np. gdy dominuje żal i poczucie własnej grzeszności będzie to zwykle postawa klęcząca). Należy wybierać taką postawę ciała, aby nie było konieczności jej zmiany w czasie trwania medytacji. Postawa powinna być wygodna ale godna, mając na uwadze Osobę, z którą się spotykam na modlitwie – Boga. Najczęściej stosowana jest postawa siedząca, przy zachowaniu wyprostowanych pleców.

PRZEBIEG MEDYTACJI

1. Uświadomienie sobie Bożej obecności

Rozpocznij modlitwę spokojnie. Nie spiesz się, uczyni znak krzyża i pomyśl, że znajdujesz się przed Bogiem, może tego nie czujesz, ale tak jest. Św. Ignacy radzi wspomóc się pytaniem: "Jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie?" Poproś Ducha Świętego, aby Cię prowadził, bo cały twój wysiłek związany z modlitwą ma pomóc łasce Bożej, by ta działała w tobie. Bardzo ważne jest, aby nie przechodzić zbyt powierzchownie przez ten pierwszy etap medytacji. Od dobrego wejścia w prawdę o Bożej obecności zależy w dużej mierze owocność modlitwy. Warto temu poświęcić trochę czasu.

2. Wyobrażenie sobie miejsca

"Ustalenie miejsca będzie polegać na oglądaniu okiem wyobraźni miejsca materialnego, gdzie znajduje się to, co chcę uczynić przedmiotem medytacji"

(ĆD 47).

Wyobrażenie sobie miejsca ma służyć jako punkt orientacyjny ("latarnia morska") podczas całej medytacji. W razie "zagubienia się" (rozproszenia) pomoże nam "odnaleźć się", czyli powrócić do rozważanej treści, do tematu, przedmiotu medytacji.

3. Prośba o owoc medytacji

"Prosić Boga, Pana naszego o to, czego chcę i pragnę" (ĆD 48). Modlitwa zawsze ma zmierzać do jakiegoś celu, ma nas prowadzić ku czemuś konkretnemu. Prośba o owoc danej medytacji określa cel, który pragnie się osiągnąć. Ważne jest, abyśmy mieli – przystępując do medytacji – sprecyzowane własne oczekiwania, czego pragniemy, co oczywiście nie odbiera Panu Bogu możliwości obdarzenia nas czymś, czego się nie spodziewaliśmy. Możemy pragnąć np. bardziej poznać Jezusa, albo poznać bardziej siebie. Podczas rekolekcji prośby o owoc medytacji będą podawane.

4. Dalszy ciąg medytacji (medytacja właściwa)

a) Co Bóg mówi? (słuchać, patrzeć, rozumieć)

Medytacja, będąc modlitwą, jest otwarciem się całego człowieka na obecność i działanie zbawcze Boga. Polega to na tym, że z maksymalną uwagą wczytujemy się, wpatrujemy się i wsłuchujemy się, w prawdę będącą przedmiotem medytacji i rozmyślamy nad tym, co dostrzegamy posługując się rozumem i pamięcią. Trzeba uważnie patrzeć i słuchać, by obiektywnie poznać Boże orędzie zawarte w medytowanym tekście biblijnym. Starać się zrozumieć prawdę; co Bóg mi przekazuje w tym fragmencie? Zatrzymać swoją uwagę przy tym, co mnie uderza, tzn. co mnie pociąga czy też szczególnie odpycha, lub wydaje się nie do przyjęcia. Być może to właśnie jest problem, o którym Pan Bóg chce dzisiaj ze mną "pomówić", który chce we mnie przepracować.

b) Wejść w siebie (podać się osądowi Słowa Bożego)

Słowo Boże zawarte w Piśmie św. jest zawsze skierowane do konkretnego człowieka i chce rzucić światło na jego aktualną, konkretną sytuację życia. Nie poprzestajemy więc na słuchaniu, poznawaniu i rozmyślaniu. Z tym, co przykuje naszą uwagę "wchodzimy w siebie", tzn. do swego serca, do swoich motywacji i przyglądamy się jakiego rodzaju uczucia, emocje i poruszenia woli: pragnienia, pomysły uczynienia czegoś dobrego, to w nas powoduje. I zapytujemy się siebie: jakie konsekwencje wynikają dla mnie z poznanej prawdy? Jak ten tekst biblijny we mnie rezonuje? Do czego Pan Bóg mnie poprzez ten fragment zaprasza? W jaki sposób oświeci on moje życie – całe życie: przeszłe, teraźniejsze i przyszłe? Na co

Bóg zwraca twoją uwagę? Osądzanie mojego życia w świetle Słowa Bożego winno być bardzo konkretne, tzn. musimy poddawać osądowi Słowa Bożego konkretne sytuacje i problemy – po prostu całe nasze życie.

Różnego rodzaju "zrozumienia", "odkrycia", uczucia i poruszenia woli będą przeplatać się zwykle przez cały czas trwania medytacji. Niekiedy mogą pojawić się trudności w dostrzeganiu i nazywaniu swoich uczuć. Bierze się to zwykle z braku doświadczenia w tej dziedzinie, a niekiedy z programowego ukrywania swych uczuć nawet przed samym sobą. Oczywiście nigdy nie chodzi o to, by w medytacji sztucznie "produkować" w sobie uczucia. One zawsze powinny pojawiać się spontanicznie pod wpływem spotkania się z daną prawdą na poziomie nie tylko intelektualnym ale i na poziomie serca.

c) Moja odpowiedź

Medytacja winna zaowocować zawsze jakąś konkretną, choć małą zmianą w moim życiu. Zmiany te będą polegać czasami na podjęciu życiowych decyzji, a czasem jedynie na osłabieniu lęku czy "nieuporządkowanego uczucia", na wyzbyciu się niechęci do jakiegoś człowieka, na rozbudzeniu postawy służby, itd. Modlitwa ma zawsze ku czemuś prowadzić. W każdej medytacji winno więc nastąpić udzielenie sobie i Bogu odpowiedzi na pytania: Co ja na to? Jak odpowiem na poznaną prawdę? Co ta prawda może wnieść do mego życia?

UWAGA!

W medytacji nigdy nie należy się spieszyć. "Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę" (ĆD 2).

5. Rozmowa końcowa

Gdy czas, który przeznaczyłeś na modlitwę będzie dobiegać końca, porozmawiaj chwilę z Panem Bogiem o całej tej modlitwie, o wszystkim tym, co zrodziło się w Twoim sercu, o pragnieniach, ale i o obawach, o rzeczach dobrych i złych, przyjemnych i trudnych. Rozmawiaj przede wszystkim szczerze. Jak pisze św. Ignacy rozmawiaj: "(...) tak, jakby przyjaciół mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jaką łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę" (ĆD 54).

6. Refleksja po medytacji

Dużą pomocą w utrwaleniu owocu medytacji i w ciągłym doskonaleniu swej modlitwy będzie praktyka refleksji po medytacji. Zastanów się na ile potrafiłeś się skupić, koncentrować na Bogu. Co było dobre, a co Ci się nie udało? Przywołaj

konkretne myśli, decyzje; jeśli chcesz coś zapisać, zrób to w czasie refleksji, ale nie podczas samej medytacji. Refleksja po modlitwie pomoże Ci uniknąć błędów w przyszłości i zachować to, co było dobre. Jak radzi św. Ignacy: "po skończonym ćwiczeniu (...) zbadam, jak mi się powiodła ta medytacja. Jeżeli źle, zbadam przyczynę tego, a tak poznawszy przyczynę będę żałował za to, chcąc poprawić się w przyszłości. A jeżeli dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę się trzymał tego sposobu" (ĆD 77).

7. Powtórki

Św. Ignacy bardzo często poleca robić powtórki medytacji (czasem jedną, a czasem więcej). Powtórki są sposobem pogłębienia przeżycia danej prawdy. W powtórcie nie karmimy się nowymi treściami właśnie po to, aby poprzednie treści zostały bardziej zgłębione sercem, aby poczuć bardziej ich "smak"; aby przeżywać spotkanie ze Słowem Bożym na jeszcze głębszym poziomie. Powtórki mają przenieść treści rozmyślenia z poziomu rozumu na poziom serca, jeżeli nie udało się to w medytacji za pierwszym razem. W wyborze treści do medytacji powtórkowej kierujemy się tym co wywarło na mnie większe wrażenie, gdzie "odczuwałem większe pocieszenie lub strapienie, albo też w ogóle miałem jakieś większe przeżycia duchowe" (ĆD 62).

KONTEMPLACJA

Czym różni się kontemplacja od medytacji? W medytacji na plan pierwszy wysuwa się praca pamięci i rozumu. W kontemplacji natomiast na pierwszy plan wybija się wyobraźnia. Opierając się właśnie na wyobraźni, odprawiający kontemplację poddaje się pewnej pasywności poprzez patrzeć i słuchanie.

Ważną jest rzeczą, aby odbywające się w wyobraźni wykorzystanie zmysłów nie było tylko czysto zewnętrznym obserwowaniem danego wydarzenia. Winno to polegać na włączeniu siebie samego w kontemplowaną tajemnicę. Dla przykładu w kontemplacji o narodzeniu św. Ignacy proponuje: "Ja zaś stanę się służką ubożuchnym i niegodnym, patrząc na Niech, kontemplując Ich i służąc Im w potrzebach, tak jakbym tam znalazł się obecny" (ĆD 114).

Patrząc, słuchając mamy zastanawiać się, poddawać się uczuciom i wręcz przeprowadzać rozmowę z osobami biorącymi udział w kontemplowanym wydarzeniu, a potem "wejść w siebie, aby jakiś pożytek duchowy wyciągnąć" (ĆD 114), to znaczy pytać się siebie, co mi ta kontemplowana prawda mówi, do czego mnie wzywa.

Opracował:
o. Maciej Konenc SJ