

SCHEMAT MEDYTACJI IGNACJAŃSKIEJ



PRZYGOTOWANIE MEDYTACJI

- Przeczytaj dany fragment Pisma Świętego.
- Przeczytaj (wysłuchaj) wprowadzenie do medytacji.

Dobrą praktyką jest zrobić przerwę między przygotowaniem a samą medytacją. Jeśli medytacja będzie miała miejsce rano, lub przed południem, dobrze przygotować się do niej wieczorem.

MEDYTACJA

Wyciszenie się.

Stanięcie przed Panem – uświadom sobie Jego obecność, niekoniecznie uczuciowo, ale aktem wiary.

Znak krzyża

Modlitwa przygotowawcza stała. Aby wszystkie moje myśli, zamiary, decyzje i czyny były skierowane ku większej chwale, czci i służbie Twojego Boskiego Majestatu.

Wyobrażenie miejsca. Wyobraź sobie osoby, miejsce, w którym wydarza się scena, którą masz medytować.

Prośba o owoc. Poproś Pana o to, czego pragniesz – to dar, który dany fragment Pisma Św. pragnie ci dać, związany z tym, co Jezus mówi i czyni w tym fragmencie.

Rozważanie:

- Co Bóg mówi? Jaką prawdę objawia?
- Jak to się odnosi do mojego życia?
- Jak odpowiem na Boże Słowo?

Staraj się słuchać i rozumieć, co Bóg mówi przez dane słowo czy wydarzenie. Zobacz, jakie konsekwencje z tego co usłyszysz, wypływają dla Twojego życia, sytuacji, w której znajdujesz się obecnie. Zwróć uwagę także na swoje uczucia i inne poruszenia związane z rozważaną prawdą. Przedstawiaj je Bogu.

Rozmowa końcowa. Poświęć ostatnie minuty modlitwy na osobistą rozmowę z Panem – o tym co usłyszałeś, czego doświadczyłeś, co zrozumiałeś, co pragniesz postanowić na przyszłość.

Zakończ modlitwą, np. „Ojcze nasz”

REFLEKSJA PO MEDYTACJI

Po medytacji przez parę minut zastanów się nad minionym czasem modlitwy, nad tym, co zostało ci dane, co cię poruszyło, co odpychało, co było dobre, co było trudne, co nie bardzo wyszło.

Możesz zanotować np. główną myśl lub myśli, które towarzyszyły ci w czasie modlitwy, wnioski, do których doszliśmy.

SKRÓT

PRZYGOTOWANIE MEDYTACJI

- Przeczytaj dany fragment Pisma Świętego
- Przeczytaj wprowadzenie do medytacji

MEDYTACJA

Stanięcie przed Panem

Modlitwa przygotowawcza stała.

Wyobrażenie miejsca.

Prośba o owoc.

Rozważanie:

- Co Bóg mówi? Jaką prawdę objawia?
- Jak to się odnosi do mojego życia?
- Jak odpowiem na Boże Słowo?

Rozmowa końcowa.

„Ojcze nasz”

REFLEKSJA PO MEDYTACJI