

MEDYTACJA IGNACJAŃSKA

Schemat medytacji

Przygotowanie medytacji <ul style="list-style-type: none">• Przeczytaj dany fragment Pisma świętego.• Przeczytaj wprowadzenie do medytacji i zaznacz najważniejsze treści.• Do porannej medytacji przygotuj się wieczorem.	do 15 min.
Medytacja <ul style="list-style-type: none">• Prośba• Wyobraźnia• Prośba Treści rozważ w trzech krokach: <ol style="list-style-type: none">1. Co mówi Bóg?2. Jak to się odnosi do twojego życia?3. Wyciągnij pożytek duchowy. Rozmowa końcowa	30–45 min.
Refleksja po medytacji <ul style="list-style-type: none">• Zawsze ją notuj.• Opisz drugi i trzeci krok medytacji.• Napisz też o uczuciach, które ci towarzyszyły.	do 15 min.

Jak się przygotować do medytacji ignacjańskiej?

Przygotowanie do medytacji robimy samodzielnie. Przeczytaj 3 – 4 razy fragment Pisma świętego. Następnie przeczytaj wprowadzenie do medytacji. Zwróć uwagę na to, co porusza twoje serce.

Medytacja zaczyna się i kończy znakiem krzyża. Od znaku krzyża do znaku krzyża przyjmujemy, że mija 30 – 45 minut. Wyznacz sobie długość czasu. Początek medytacji składa się z trzech elementów: prośba, wyobraźnia, prośba.

Pierwsza prośba nazywa się modlitwą przygotowawczą: "**Spraw Panie, aby wszystkie moje zamiary, decyzje, czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu**". Nie trzeba tej modlitwy powtarzać słowo w słowo, ale prosić, aby być uczciwym przed sobą i wobec Boga. Uświadom sobie że znajdujesz się w obecności Boga.

Punkt drugi to wyobrażenie sobie sytuacji, o której mówi dany fragment Pisma świętego. Stwórz obraz, który będzie cię "trzymał" w medytacji, będzie punktem odniesienia, do którego powrócisz w razie rozproszeń.

Druga prośba jest podawana przy każdym wprowadzeniu do medytacji. Jest prośbą o konkretny jej owoc.

Następnie jest czas na **medytowanie**, rozmyślanie nad fragmentem Pisma Świętego. Nie jest ważne, aby przerobić wszystko i w odpowiedniej kolejności. To Duch Święty prowadzi cię w tej modlitwie. Możesz, ale nie musisz skorzystać z proponowanych treści rozważań. Rozważając fragment Pisma świętego trzymaj się trzech kolejnych kroków:

- 1. Co mówi Bóg?**
- 2. Jak to się odnosi do twojego życia?**
- 3. Wyciągnij pożytek duchowy.**

Ważne jest, aby Słowo Boga nawiązało korespondencje z aktualną sytuacją twojego życia.

W rozmowie końcowej z Bogiem, rozmawiaj jak przyjaciel z przyjacielem, powiedz o tym wszystkim, co się wydarzyło.

Na koniec medytacji odmów "Ojcze Nasz" i zrób znak krzyża.

Po medytacji poświęć chwilę, aby zapisać to, co podczas niej przeżyłeś. Refleksja nie jest modlitwą, ale powtórny zastanowieniem się nad tym, co usłyszałeś podczas medytacji. Zachęcam cię, abyś podzielił się refleksją z medytacji na spotkaniu swojego kręgu. Twoja refleksja może stać się zachętą lub inspiracją dla innych członków wspólnoty.