

Metoda medytacji ignacjańskiej

Wprowadzenie

Podstawą medytacji jest Słowo Boże zawarte w Piśmie świętym. Przed rozpoczęciem medytacji należy wybrać sobie konkretny tekst biblijny. Przeczytać go uważnie kilka razy, aby poznać dobrze najpierw jego treść. 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? Pomocne jest także - gdy chodzi o przygotowanie medytacji wieczorem na dzień następny - zachowanie addycji pierwszej i drugiej (por. CD nr 73 i 74).

Stawienie się w obecność Bożą i stała modlitwa przygotowawcza

Uświadomić sobie przez chwilę, że staję przed Bogiem, moim Stwórcą i Odkupicielem. Św. Ignacy radzi wspomóc się pytaniem: „jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie?”

Prosić w krótkiej modlitwie Ducha Świętego o światło i moc do dobrego odprawienia medytacji: o głębokie zrozumienie Słowa Bożego oraz poznanie, w jaki sposób oświeśla ono moje życie. Św. Ignacy usilnie zaleca, aby każdą medytację czy kontemplację poprzedzać „Modlitwą przygotowawczą”, która streszcza Fundament Ćwiczeń: *Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu.*

Wyobrażenie sobie miejsca

„Ustalenie miejsca będzie polegać na oglądaniu okiem wyobraźni miejsca materialnego, gdzie znajduje się to, co chcę uczynić przedmiotem medytacji” (CD 47), np. w medytacji na temat nauki Jezusa, przedstawić sobie Jezusa nauczającego zgodnie z tym, jak ukazuje go Ewangelia.

„Natomiast w przypadku rzeczy niewidzialnej, jak np. w rozmyślaniu o grzechu, ustalenie miejsca będzie polegać na widzeniu okiem wyobraźni i rozważaniu stanu duszy mojej jakby uwięzionej, przebywającej jakby na wygnaniu” (CD 47).

Wyobrażenie sobie miejsca ma służyć jako punkt orientacyjny (latarnia morska) podczas całego rozmyślania. W razie „zagubienia się” (oddalenia się myślą i sercem od przedmiotu medytacji) umiejscowienie rozważanej treści wydarzenia ma być pomocą w „odnalezieniu się”. Wyobrażenie sobie miejsca będzie się zmieniać w zależności od danego przedmiotu medytacji.

Prośba o owoc danego rozmyślania

„Prosić Boga, Pana naszego, o to, czego chcę i pragnę. Prośba ta ma się stosować do danego przedmiotu: jeżeli rozważam o Zmartwychwstaniu Jezusa, to prosić o radość z Chrystusem radosnym, a jeżeli o Męcę, prosić o ból, łzy i cierpienie z Chrystusem cierpiącym” (CD 48).

Prośba o owoc danego rozmyślania określa cel, który pragnie się osiągnąć. Nie tylko poszczególne medytacje, ale także poszczególne Tygodnie oraz całe Ćwiczenia zmiierzają do określonego owocu - celu.

Dalszy ciąg medytacji

Medytacja będąc modlitwą jest otwarciem całego człowieka, całej głębi osobowej na obecność i działanie zbawcze Boga. Konkretnie: chodzi o to, by z maksymalną uwagą nakierować wszystkie zmysły (zwłaszcza słuch i wzrok) a przede wszystkim duchowe zdolności (pamięć i rozum) na „prawdę historyczną” (CD 2).

To zaktywizowanie i ukierunkowanie zdolności poznawczych obudzi głębię serca (zwykle mówimy o woli i o uczuciach).

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

Trzeba uważnie patrzeć i słuchać, by obiektywnie poznać Boże orędzie zawarte w medytowanym tekście biblijnym. Jaką prawdę przekazuje mi Bóg w tej perykopie? Zatrzymać swoją uwagę w szczególny sposób nad tym, co mnie uderza: nad tym, co mnie pociąga lub też co wydaje mi się trudne do przyjęcia. Uświadomię sobie, że jest to wezwanie samego Boga.

Rozumiejące słuchanie, chociaż jest podstawą medytacji, to jednak nie jest ani jedyną ani najważniejszą jej aktywnością. Rozbudowanie samego słuchania i rozważania w medytacji groziłoby przeintelektualizowaniem naszej modlitwy.

b) Poddać się osądowi Słowa Bożego

Słowo Boże zawarte w Piśmie świętym jest zawsze objawione i przeznaczone dla konkretnego człowieka: poznana Prawda jest skierowana do mnie. Jakie zatem konsekwencje wynikają dla mnie z poznanej prawdy? W jaki sposób oświetla ona moje życie - całe moje życie: przeszłe, teraźniejsze i przyszłe?

Osądzanie mojego życia w świetle Słowa Bożego winno być bardzo konkretne, tzn. Słowo Boże musi osądzić konkretne sytuacje i problemy mojego życia.

c) Moja odpowiedź

Polega ona na poddaniu się pewnym uczuciom budzącym się pod wpływem zetknięcia się mojego życia ze Słowem Bożym. Uczucia winny przeplatać całą medytację: uczucia miłości do Boga, dziękczynienia, żalu, prośby itd. O ile działania poznawcze winny być świadomie pobudzane; kierowane, a nawet ograniczane, o tyle w zakresie uczuć należy zachować się bardziej spontanicznie.

W tym ostatnim działaniu nie chodzi jednak o sztuczne "produkowanie w sobie" uczuć, ale raczej o bezpośrednie wyrażenie przed Bogiem tego, co rodzi się we mnie pod wpływem oceniania mojego życia w świetle Słowa, Bożego.

W medytacji nie należy się spieszyć. „Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę” (CD 2).

Rozmowa końcowa

Całą medytację zakończyć serdeczną, bezpośrednią rozmową z Bogiem Ojcem, Chrystusem i Matką Najświętszą. „Rozmowę końcową, ujmując ją trafnie, należy odbyć tak, jakby przyjaciel 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” (CD 54).

Oto przykład końcowej rozmowy, jaką św. Ignacy proponuje w medytacji o grzechu: „Wyobrażając sobie Chrystusa, Pana naszego obecnego i wiszącego na krzyżu rozmawiać z nim pytając Go jak On, będąc Stwórcą do tego doszedł, że stał się człowiekiem, a od życia wiecznego przeszedł do śmierci doczesnej i do konania za moje grzechy”.

Podobnie patrząc na siebie samego pytać się siebie: co uczyniłem dla Chrystusa? co czynię dla Chrystusa? co powinienem czynić dla Chrystusa? I tak widząc Go w takim stanie przybitego do krzyża, rozważać to co mi się wtedy nasunie (CD 53).

Refleksja po medytacji

„Po skończonym ćwiczeniu przez kwadrans, siedząc lub chodząc, 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” (CD 77).

Jest rzeczą pożyteczną zapisać sobie pewne refleksje, wnioski, które są owocem medytacji.

Opr. na podstawie: o. Józef Augustyn, o. Krzysztof Osuch, *Metoda medytacji ignacjańskiej*.