

Medytacja (modlitwa serca):



WSTĘP

1. Patrząc na krzyż, obraz, tabernakulum, Najświętszy Sakrament, czasami na świecę, lub zamykając oczy przywołuję w swojej wyobraźni jakiś znak obecności Jezusa. Skupiam się na nim i uświadamiam sobie z Kim za chwilę będę rozmawiał, przebywał...

2. Proszę teraz Matkę Najświętszą, jako Królową Wszystkich Świętych, jako Matkę Jezusa, moją Matkę, o to, pomogła mi dobrze przeżyć czas spotkania z Jezusem; aby była Matką modlitwy. Następnie podobnie proszę mojego Anioła Stróża i Świętych, którzy są mi szczególnie bliscy /patronów z chrztu, bierzmowania, patrona dnia i innych/, by również wstawiali się za mnie do Jezusa, by byli moją grupą wstawienniczą w czasie mojego spotkania z Bogiem.

3. Przyzywam następnie razem z Maryją, Aniołem Stróżem, Świętymi /mam wtedy większe poczucie modlitwy kościoła, modlitwy wspólnej/ Ducha Świętego. Błagam Go, aby ogarnął mnie całość, moje myśli, wyobraźnię, wszystkie moje zmysły, uczucia, moją wolę, ciało /wyobrażam sobie jak Duch Święty wręcz przepływa od głowy aż do stóp/ i moje serce. Mogę zatrzymać się i skoncentrować na moim wnętrzu, w którym jest już Duch Święty.

4. Uwielbiam Jezusa w Duchu Świętym. Mogę czynić to w językach lub aktami strzelistymi, np. uwielbiam Cię Jezu, w Twojej miłości, błogosławię Twoją dobroć...

MEDYTACJA WŁAŚCIWA

1. Czytam powoli, przygotowany wcześniej fragment Pisma Św.; raz, drugi, może trzeci, aż zacznę rozumieć go w całości, lub w jakimś jego fragmencie.

2. Próbuję „wejść” w tę scenę, np. jakieś spotkanie Jezusa z drugim człowiekiem, lub wyobrazić sobie jak Jezus wypowiada te słowa do uczniów. Słucham ich. Patrzą na innych słuchaczy /uczniów, faryzeuszy, chorych, dzieci.../ jak reagują. Przyglądam się im.

3. A teraz słucham i patrzę jak Jezus do mnie kieruje te słowa. Co chce mi przez nie powiedzieć? Do jakich wydarzeń z mojego życia mnie odwołuje /pociesza, umacnia, zaprasza do większej odwagi, ufności, czasami w imię miłości upomina/.

4. Zaczynam rozmawiać z Jezusem, o tym co mi pokazuje. Niech się nawiąże serdeczna rozmowa. Chcę być szczery, nie będę krył przed Nim moich uczuć, nawet tych które są buntem, złością /czasem nawet na Niego – bo wydają mi się, że mnie opuścił/. Angażuję się emocjonalnie w rozmowę, spotkanie z Nim.

5. Patrzą teraz na Jezusa, na wygląd Jego twarzy, oczu. Pozwalam Mu się przeniknąć wzrokiem pełnym miłości. Może się przytulę do Niego, może dam Mu się pogłaskać po głowie, lub dotknę jego szat, albo zakrwawionych nóg na krzyżu. Chcę po prostu być z Nim, czuć Jego bliskość, dobroć, miłość. Miłosne przebywanie. To jest centrum mojej modlitwy /kontemplacja Jezusa/. !!!

ZAKOŃCZENIE

1. Podziękuję Jezusowi. Matce Bożej, Świętym za wszystkie owoce tej modlitwy. Tak jak mi dyktuje serce.

2. Zrobię postanowienie w związku z tym, co Jezus mi pokazał

3. Prośba – abym wytrzymał

4. Mogę zapisać, albo w swoim zeszycie duchowym, albo na luźnej, małej kartce zdanie/wyraz, które będzie słowem życia na dzień dzisiejszy. Można je wziąć z sobą, lub umieścić w widocznym miejscu mojego pokoju.

5. Idę z tym słowem Bożym w życie.