

Medytacja biblijna – Namiot Spotkania

PRZYGOTOWANIE

Otwarcie się na działanie Ducha Świętego i taka dyspozycyjność, by nie stawiać Bogu przeszkód:

- 1. Uciszenie się zewnętrzne i wewnętrzne** (odosobnienie zewnętrzne i świadome pozostawienie wszystkich innych myśli, wyobrażeń, trosk i zainteresowań - „być u siebie w domu”).
- 2. Uświadomienie sobie obecności Bożej** (stoimy przed Bogiem żywym, z którym wchodzimy w szczególny kontakt).
- 3. Gest adoracji i czci należnej Bogu** (zewnętrzny wyraz pokornej czci, który ma dopomóc wewnętrznie „upaść przed Bogiem”).
- 4. Prośba o dobrą modlitwę** (modlitwa jest darem; prosić także o owoc zamierzony przez Boga w tym modlitewnym spotkaniu).

WŁAŚCIWA MEDYTACJA

- 1. „Bierz i czytaj”** - czytać powoli, bardzo uważnie, refleksyjnie i obiektywnie. Czytać jak list od osoby umiłowanej. Co to słowo znaczy dla mnie „dziś”?
- 2. „Patrz, słuchaj i rozważaj”** - „zapatrzeć się” w całość wydarzeń zbawczych; „zasłuchać się” w mówiącego Pana, jak Maryja; „rozważać” - co to znaczy dla mnie?
- 3. „Rozmawiaj z Bogiem”** - Bóg przemawiał, a teraz ty daj Bogu odpowiedź miłości. Rozmawiaj, jak przyjaciel z Przyjacielem.
- 4. „Wznies ducha ku Bogu”** - medytacja powinna przechodzić w „modlitwę serca”, w proste zasłuchanie się i zapatwienie w swego Pana.
- 5. „Żyj i działaj”** - „modlitwa jest na to, aby zrodziły się czyny” (św. Teresa). Chodzi o praktyczne postanowienie, które pozwoli „przerzucić mosty” pomiędzy modlitwą a życiem. Postanowienie praktyczne, konkretne i dostosowane do potrzeb osobistych. Dzięki temu postanowieniu „szkoła modlitwy” staje się „szkołą życia”.

ZAKOŃCZENIE MEDYTACJI

Zakończyć modlitwą ustną np. psalmem responsoryjnym. Po medytacji można zanotować światła, jakie dusza otrzymała od Boga. Zaleca się też krótką refleksję nad przeżytą medytacją: czy była dobrze przygotowana? Czy trwałem w skupieniu zewnętrznym i wewnętrznym? Czy oddalałem roztargnienia? Czy zachowałem spokój i pełne zaangażowanie? Czy nie przechodziłem zbyt szybko do następnych treści? Jaki jest konkretny owoc medytacji? (Postanowienie). Notatki z medytacji stanowią „ślad” spotkania z Bogiem.