

Medytacja chrześcijańska

„Maryja zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu”.

Ewangelia według św. Łukasza 2, 19.

Medytacja chrześcijańska w sensie etymologicznym *meditatio* (łac.), oznacza rozważanie, zagłębianie się w myślach, koncentracja. Medytować to być obecnym przed Bogiem. „Medytacja nie polega na myśleniu o Bogu. W czasie medytacji dążymy do dokonania czegoś niewymiernie wspanialszego – dążymy do bycia z Bogiem, do bycia z Jezusem, do bycia z Jego Duchem Świętym, a nie zaledwie do rozważania o Nim”¹. W medytacji zatem chodzi o doświadczenie miłości Trójcy Świętej. Medytacja chrześcijańska jest odpowiedzią na tęsknotę ludzi za doświadczeniem obecności Boga w ich życiu. Doświadczenie miłości Boga domaga się jednak czasu, dlatego też i medytacja wymaga czasu². Chodzi tu zarówno o długość medytacji, jak i systematyczność w uczeniu się tej formy modlitwy. Taka medytacja prowadzi do wewnętrznej spójności człowieka oraz jedności z bliźnimi.

Najbardziej klasyczna metoda medytacji została opisana w *Ćwiczeniach duchownych* Ignacego Loyoli. Zwraca on szczególną uwagę na stan umysłu, woli, pamięci, ale wymaga czynności przygotowujących.

Medytacja ignacjańska prowadzi przez kolejne etapy:

Przygotowanie to wybór tematu (np. konkretnego fragmentu Pisma Świętego, prawdy wiary), przyjęcie odpowiedniej postawy (klęcząca, siedząca). Medytację rozpoczynamy od uświadomienia sobie obecności Boga i prośby o łaskę w owocnej medytacji.

Rozmyślanie właściwe rozpoczyna się od rozbudzenia wyobraźni, która przywołuje na myśl medytowaną rzeczywistość. Kolejnymi etapami są: zaangażowanie pamięci (przypomnienie sobie przedmiotu rozmyślenia w ogólności), ćwiczenie rozumu (wejście w szczegóły rozważanego fragmentu i wyciągnięcie praktycznych wniosków), zaangażowanie woli (wzbudzenie pobożnych i pełnych miłości uczuć w stosunku do Boga i podjęcie postanowień).

Zakończenie to powtórzenie podjętych postanowień, intymna rozmowa z Bogiem³.

ZADANIE

- W tym tygodniu podejmij medytację nad wybranym fragmentem Pisma Świętego.

¹ W. ZATORSKI, *Chrześcijańska medytacja*, <https://opcjabenedykta.org/chrzescijanska-medytacja/>, [dostęp: 12.05.2025].

² Zob. J. AUGUSTYN, *Widzieliśmy Pana*, Kraków 2023, s. 233.

³ Z. NABZDYK, *Modlitwa – źródło i wyraz duchowości*, w: *Teologia duchowości katolickiej*, red. W. SŁOMKA, Lublin 1993, s. 136-137.