

ROZMYŚLANIE PORANNE (MEDYTACJA)

Prócz codziennej praktyki wieczornego rachunku sumienia (podsumowania dnia) oraz czytania duchowego, niezwykle owocną duchowo jest praktyka rozmyślania (szczególnie na początku dnia). Poniżej przedstawiony został proponowany schemat takiej medytacji:

MODLITWA

Duchu Święty, Boże, proszę Cię u progu tego dnia, który jest Twoim darem, by ten czas rozmyślania był owocnym przebywaniem w obecności Boga. Daj mi poprzez tę medytację bardziej poznać Jezusa Chrystusa, bym mógł Go dziś naśladować i wypełniać Jego wolę. Obdarz mnie światłem rozumu i Twoją łaską, bym mógł zgłębić objawione tajemnice wiary świętej zawarte w słowie Bożym i innych świętych tekstach, a przekazywane przez Kościół Święty Matkę naszą. Obdarz mnie umiejętnością odniesienia tego słowa do mojego życia. Chcę powtórzyć za Psalmistą: „Będę rozmyślał o Twoich postanowieniach i ścieżki Twoje rozważałem. Będę się radował z Twych ustaw, słów Twoich nie zapomnę” (Ps 119, 15-16), albowiem „oczy moje budzą się przed nocnymi strażami, aby rozważać Twoją mowę” (Ps 119, 148). Spraw, bym rozważał na wzór Maryji, która „zachowywała wiernie wszystkie te sprawy w swoim sercu” (Łk 2,51).

Można dołączyć inne modlitwy, np. *Aniele Boży, Zdrowaś Maryjo*, wezwania do Świętych... lub inne własne słowa płynące z serca.

1. PRZECZYTANIE TEKSTU [*lectio*]

Wędrując przez tekst medytacji staraj się przeczytać go wolno i uważnie. Możesz to uczynić na głos.

2. UWAŻNE ROZMYŚLANIE [*meditatio*]

Po przeczytaniu tekstu zastanów się nad jego znaczeniem, przesłaniem. Nie musisz zrozumieć czy zapamiętać wszystkiego.

Zatrzymaj się nad słowem, które szczególnie poruszyło twoje serce. Otwórz swoje serce na Boże słowo. Pomyśl, co Bóg do ciebie mówi. Możesz niektóre słowa przepisać np. do dziennika duchowego.

3. ROZMOWA Z BOGIEM I KONTEMPLACJA [*oratio et contemplatio*]

O tym, co szczególnie poruszyło twoje serce rozmawiaj z Bogiem jak z Przyjacielem. Trwaj przed Panem, kontemplując Go. Nie musisz przy tym nic mówić. Otwórz twoje serce na łaskę Bożą.

4. DZIAŁANIE [*actio*]

Pomyśl, jak chciałbyś i jak mógłbyś dziś zrealizować przeczytane słowo. Podejmij postanowienie związane z odbytą medytacją. Zawierz Mu siebie na cały dzień, który przed tobą.

Zastanów się także nad przedmiotem pracy nad sobą wyznaczonym na określony czas przez kierownika duchowego, do czego wrócisz wieczorem podczas szczegółowego rachunku sumienia.

MODLITWA

Duchu Święty, bądź uwielbiony za czas tego rozmyślania. Uprzedzaj swoim natchnieniem moje działania dnia dzisiejszego. Niech słowo, które usłyszałem ukierunkuje moje serce na twoją wolę, by każda moja myśl, słowo i czyn były na Twoją chwałę i upodabniały mnie do Chrystusa!

UWAGA!

Tekst do medytacji nie powinien być za długi, a najlepiej gdyby był wyznaczony przez kierownika duchowego. Zazwyczaj medytuje się nad fragmentem Pisma Świętego, np. Ewangelią dnia. Medytacja ta pomaga wtedy w przeżyciu Eucharystii. Można wziąć na medytację inne teksty np. Świętych czy dobrą literaturę duchową.

O owocności rozmyślania stanowi nie tyle skupienie podczas jej trwania, ale skutki medytacji w ciągu dnia oraz pogłębienie więzi z Bogiem! Nie zniechęcajmy się więc ewentualnymi trudnościami w jej praktykowaniu (np. oschłościami czy rozproszoniami). Z czasem wyćwiczymy się w tej duchowej praktyce i stanie się nieodzowną częścią dnia. Wejdzie w rytm naszego życia duchowego. Najlepiej jest odprawić tę modlitwę w godzinach rannych, by poprzedziła czynności dnia, które mamy napełnić obecnością Boga, realizując słowa medytacji. Wtedy medytacja zharmonizuje się z wieczornym rachunkiem sumienia.

Owocnie jest odprawić medytację przed Najświętszym Sakramentem. Jeśli nie jest to możliwe, należy znaleźć miejsce odpowiednie do wyciszenia. Praktyka ta powinna trwać minimum 15 minut. W medytacji nad tekstem posłużyć się można jakimś gotowym komentarzem, a w medytacyjnym skupieniu pomóc może zapalona świeca lub obrazek.