

Przygotowanie do Medytacji Ignacjańskiej Mk 2, 1-12

Gdy po pewnym czasie Jezus wrócił do Kafarnaum, posłyszano, że jest w domu. Zebrano się zatem tylu ludzi, że nawet przed drzwiami nie było miejsca, a On głosił im naukę. I przyszedli do Niego z paralitykiem, którego niosło czterech. Nie mogąc z powodu tłumu przynieść go do Niego, odkryli dach nad miejscem, gdzie Jezus się znajdował, i przez otwór spuścili nosze, na których leżał paralytyk. Jezus, widząc ich wiarę, rzekł do paralytyka: «Dziecko, odpuszczone są twoje grzechy». A siedziało tam kilku uczonych w Piśmie, którzy myśleli w sercach swoich: «Czemu On tak mówi? On bluźni. Któż może odpuszczać grzechy, prócz jednego Boga?» Jezus poznał zaraz w swym duchu, że tak myślą, i rzekł do nich: «Czemu myślisz te nurtują w waszych sercach? Cóż jest łatwiej: powiedzieć paralytykowi: Odpuszczone są twoje grzechy, czy też powiedzieć: Wstań, weź swoje nosze i chodź? Otóż, żebyście wiedzieli, iż Syn Człowieczy ma na ziemi władzę odpuszczania grzechów – rzekł do paralytyka: Mówię ci: Wstań, weź swoje nosze i idź do swego domu!» On wstał, wziął zaraz swoje nosze i wyszedł na oczach wszystkich. Zdumieni się wszyscy i wielbili Boga mówiąc: «Nigdy jeszcze nie widzieliśmy czegoś podobnego».

1. PRZECZYTAJ TEKST KILKA RAZY

- Co cię w tym tekście uderza, zastanawia, prowokuje, niepokoi. Zatrzymaj się na treściach, które dają radość, pokój, entuzjazm, które wewnętrznie nasycają, ubogacają i umacniają, a z drugiej strony na treściach, które rodzą przeciwne uczucia, a więc niepokoją, drażnią, budzą niechęć, opór, irytację, złość, gniew itd.
- Podkreśl te treści na kartce lub w Piśmie Świętym, bądź zapisz w zeszycie.
- Ważny jest wybór tych treści, które są nam bliższe i bardziej nas dotyczą.
- W czasie przygotowania medytacji możemy korzystać również z pewnych symbolów. Może to być obraz, ikona, fotografia, tekst literacki, pejzaż, muzyka itd.
- Przykładowy obraz do modlitwy: *Wyobraź sobie wejście do domu, przed którym stoi tłum ludzi.*



2. MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA

- Zanim rozpoczniesz medytację warto poświęcić chwilę na wewnętrzne wyciszenie, skupienie.
- Pomocą w wyciszeniu wewnętrznym mogą być proste ćwiczenia, np. świadomość własnego ciała i koncentracja na impulsach wewnętrznych, obserwacja własnych



oddechów, koncentracja na wdechu i wydechu powietrza, rytmiczne powtarzanie pewnych zdań np. *Ojciec nasz* albo *Jezu Chryste zmiłuj się nade mną*, lub słów, np. *Jezus*.

- **Modlitwa przygotowawcza.** Uświadom sobie, że stoisz w obecności Boga.
- Poproś Ducha Świętego o moc i Światło do dobrego odprawienia medytacji, o głębokie zrozumienie słowa Bożego i poznanie, w jaki sposób oświeca ono nasze życie.
- Bądź ze wszystkim, czym jesteś (mogą to być nasze zalety, ograniczenia, troski...) I jaki jesteś (zmęczony, szczęśliwy, z ciężkim sercem, niechęcią do modlitwy...).

3. POMOCNE PUNKTY DO MEDYTACJI

a. *Zebralo się zatem tylu ludzi, że nawet przed drzwiami nie było miejsca...*

Czasem ludzie, którzy znajdują się blisko Jezusa zasłaniają Go i przeszkadzają innym w dotarciu do Niego siejąc zgorszenie, czy głosząc własną naukę, która niewiele ma wspólnego z Dobrą Nowiną. Ci, którzy nieśli paralytyka, znaleźli sposób, żeby mimo przeszkód dotrzeć do Boga. Przyjrzyj się swojemu pragnieniu bycia blisko Pana. Czy jest coś, co blokuje Ci drogę do Niego? Może to jakaś osoba, a może jakiś grzech, z którym się już długo zmagasz. Poproś Pana, aby pomógł Ci uwolnić się od koncentracji na tym problemie i dał Ci świeże spojrzenie na Twoje życie. Co może być dziś Twoim „odkryciem dachu”?

b. *Jezus, widząc ich wiarę, rzekł do paralytyka: «Dziecko, odpuszczone są twoje grzechy».*

Wydaje się nieraz, że dla niektórych ludzi nie ma nadziei. Sparaliżowani swoimi słabościami nie roszą szans na wyjście z nałogów i innych trudnych sytuacji, w które są uwikłani. Spróbuj razem z Chrystusem zachwycić się wiarą tych, którzy mają odwagę walczyć o godność człowieka nawet wtedy, gdy ten jest pełen niemocy. Obserwuj, co dzieje się w Twoim sercu i do czego zaprasza Cię Pan Jezus.



c. *...Syn Człowieczy ma na ziemi władzę odpuszczania grzechów...*

Co czujesz na myśl, że w swoim człowieczeństwie jesteś spokrewniony z Jezusem. Jego władza odpuszczania grzechów na ziemi jest faktem. On odpuszcza nasze grzechy tu na ziemi. Nie musisz czekać na swoją świętość w życiu wiecznym. Chrystus pragnie, by Twoje życie było święte już teraz i On ma władzę je takim uczynić, o ile jest to zgodne z Twoją wolą. Co Ty na to?

4. ZAKOŃCZENIE

- Trzeci krótki akt strzelisty dotyczy prośby o owoc i cel konkretnej medytacji. Zbierz wszystkie myśli, poruszenia jakie miały miejsce podczas tego przygotowania do medytacji i podziękuj Bogu za wszystko, czego doświadczyłeś.

Zakończ dowolną wybraną przez siebie modlitwą.