

Схема медитации св. Игнатия

Медитация, которую предлагает нам св. Игнатий (более известная как игнатианская медитация или рассуждение) это задерживание над Божьим Словом. Игнатий не научился этому у других – сам познал это во время своих духовных страданий. Ниже попробую представить его метод, но это лишь подсказки, в помощи нашего духовного роста.

Подготовка далекая.

Медитация опирается на Божьем Слове, поэтому лучше вечером перед сном внимательно прочитать выбранный фрагмент из Святого Писания, даже несколько раз, если потребуется, слушать свое сердце и запоминать фрагменты «начавшие» говорить с нами.

Далее можно пользоваться пунктами, иначе введением в молитву (это предложения следовать в течении медитации этой дорогой). Но нужно понимать, что «Не количество знаний, но внутреннее переживание и наслаждение вещами делает довольным и насыщает душу» (Духовные упражнения 2), итак, не «ищем» много описаний, не раз одно слово скажет нам больше, чем молитвы в течении недели. В этой подготовке важным является выбор места, позиции и времени молитвы. Раз выбранное место, позиция или время не должны изменяться во время молитвы, это учит нас выдержке (позиция «лежа на кровати» нежеланна и противопоказана.)

Подготовка близкая.

а) **В начале медитации** в избранном месте и позиции начнем с крестного знамения, поскольку осознаем, что стоим перед Богом, перед всей Его любовью, позволим, чтобы мы были одарены Его лаской.

б) **Просьба о подходящей интенции:** Далее Игнатий предлагает молитву из 46 номера Духовных упражнений: *Просить Бога, чтобы все планы, решения и действия были направлены чистым образом для служения и славы Его Божественного Величия (ДУ46).*

Прошу о том, чтобы мои мысли, желания и действия начинались от Бога, основывались на Его добре и в Его любви. Прошу, чтобы мои действия были в согласии с волей Всевышнего, и проводили меня к последней цели, к небу и встрече с Творцом.

в) **Представление себе места.** Сейчас переходим к представлению себе места. Определение места, которое ты бы хотел увидеть (ДУ 447). Размышляя над Рождеством Иисуса, представляем себе что мы находимся там и слышим разговор Марии и Иосифа, слышим плач Младенца, голоса животных, почувствовать запахи и ощущать холод, который присутствует вокруг. К воображению можем вернуться в любой момент медитации, если наши мысли не могут сосредоточиться над описанием, которое выбрал.

г) **Просьба о плодах медитации:** *Просить о том, чего хочешь и жаждешь(ДУ48).* В последнем пункте приготовления думаю о цели, с которой я молюсь, если например

это медитация о грехе то может быть это избавление от него и видение действий сатаны.

Медитация.

(ДУ 76) Адиция 4. *Начать рассуждение или стоя на коленях или лежа крестообразно на земле, или навзничь, или сидя или стоя; и всегда нужно стремиться к тому чего ты хочешь достичь.*

Переходим к самой молитве. Я буду идти пункт за пунктом и остановлюсь над теми описаниями, важными для меня, в которых Бог хочет говорить со мной. Не спешим, если одного предложения нам хватит, останемся при нем. Стараемся отнести эту молитву к нашей ежедневной жизни, ищем свою дорогу, ищем ответы.

Итоговый разговор.

(ДУ 54) Разговор происходит тогда, когда говориться как приятель приятелю или как слуга говорит с господином, раз прося его о милости раз обвиняя по причиненному злу, а иногда представляя свои интересы и прося о совете. В конце прочти «Отче наш». Здесь стану перед обликом Иисуса и начну с ним разговаривать, представлю ему мои труды, мои вопросы... пусть это будет откровенный разговор.

В конце молитва предложенная в п.(напр. «Отче Наш» или «Забери Господи и прими»).

Рассуждение.

(ДУ 76) Адиция 5. После окончания упражнений в течении четверти часа или буду сидеть, или ходить и думать каковы мои успехи в размышлении.

Если плохо, подумаю, что было тому причиной и если я ее найду, попрошу прощения, чтобы в будущем можно было исправиться. Если хорошо поблагодарю Бога, Господа нашего и в следующий раз поступлю также.

После медитации порассуждаю, решу были ли место и время подходящими, убегали ли часто мои мысли в это время, подумаю над ответами, полученными во время молитвы. Все это можно записать. Рассуждение может происходить уже в другом месте, напр. прохаживаясь по коридору или в саду.

Я представил Вам метод предложенный отцом Игнатием. И еще немного о времени продолжения.

Подготовка далекая – ок.15 минут.

Подготовка ближайшая и медитация – 45 минут.

Размышление – 15 минут

Размышление

Как мы уже знаем медитация это размышление, ведь доминирующую роль играет в ней разум. Решаем, ищем, находим, но не чтобы знать, но чтобы еще лучше познать и через это встретить на нашем пути Господа.

Через медитацию мы переходим к размышлению. При размышлении используем пять чувств. Так св. Игнатий пишет о них в Духовных Упражнениях 122-125:

(122) Пункт 1. Видением воображения видеть людей, думать о них, и размышлять по очереди, в каком находятся положении, и стараться из этого образа вынести что-то полезное.

(123) Пункт 2. Слухом (воображения) слышать, что (эти люди) говорят или могли говорить и во время рассуждения позаботиться о какой либо пользе.

(124) Пункт 3. Запахом и вкусом (воображения) чувствовать и наслаждаться бесконечной сладостью и заботливостью божественности, души и ее достоинств: все это соответственно для лица, на которое в размышлении смотрится во время такого же рассуждения и искать выгоду от этого.

(125) Пункт 4. Осязанием (воображения) касаться, как-бы обнимая и целуя места, где эти люди ходят или сидят. Всегда заботиться о выходе из этого какой либо пользы.

Размышление это отдых, это возможность находиться и быть с Богом. Не должны напрягать ум, достаточно быть, смотреть, слушать, наслаждаться и касаться. Все с сердцем, полным веры, любви и благодарности за дар сотворения.