



Timothy M.
Gallagher OMV

Medytacja i kontemplacja

Św. Ignacy uczy
jak modłać się Pismem Świętym
pokochać Jezusa

Przełożył Marek Chojnacki

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wstęp	7
Schemat medytacji i kontemplacji	13
1. „Czego chcę i pragnę”	17
„Oczyszczające łzy”	17
„Dopuszcilem te słowa do serca”	21
2. Zasadnicza część modlitwy. Medytacja	27
Potrójny proces	27
„Otworzyłam więc listy świętego Pawła”	29
„Nie bój się”	34
3. Zasadnicza część modlitwy. Kontemplacja	39
Potrójny proces	39
Skąd wiem, że nie jest to tylko moja wyobraźnia?	42
„Wyobraziłem sobie, że jestem na miejscu Zacheusza”	44
„Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie”	46
Czy mogę modlić się w ten sposób?	47
Zasadnicza część modlitwy: medytacja i kontemplacja	52
4. Nim zaczniemy się modlić	57
„Boże, moje serce jest gotowe”	57
Przygotowania do modlitwy	65
5. Rozpoczęcie modlitwy	69
Gdy serce przemawia do serca	69
„Rozważę, jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie”	72
Ofiarowuję całą moją wolę i czyny Bogu (modlitwa przygotowawcza)	76

Przypominam sobie fragment Pisma Świętego przeznaczony na tę modlitwę	78
W wyobraźni umieszczam siebie w miejscu, w którym rozgrywa się wybrana scena biblijna (ustalanie miejsca)	79
Proszę Boga o to, czego chcę i pragnę w tej modlitwie	83
Jak używać tych narzędzi duchowych?	84
6. Zakończenie modlitwy	87
Rytmy serca	87
Gdy moje serce jest poruszone, mówię do Boga (kolokwium)	88
Na zakończenie odmawiam <i>Ojcze nasz</i>	92
Refleksja nad naszą modlitwą	94
7. Dalsze rady na temat modlitwy	99
„Do lepszego znalezienia tego, czego się pragnie”	99
Modlitwa i ciało	100
„Zatrzymam się i spocznę”	101
Zmagania na modlitwie	104
Wzrastanie w modlitwie	107
Towarzyszenie na modlitwie	110
8. Podsumowanie. Przykład	115
Elementy elastycznej całości	115
Dzień pierwszy	116
Dzień drugi	119
Dzień trzeci	119
Kolejne dni	120
Poddać się twórczemu tchnieniu Ducha Świętego	120
9. Owoce modlitwy	123
Co się stanie, jeśli będę się w ten sposób modlić?	123
„Czysty dar łaski”	128
Podziękowania	131