

Ignatius av Loyolas sätt att meditera

Meditationen (och kontemplerationen) enligt Ignatius, omfattar följande moment:

Läsning. Den andlige vägledaren har kortfattat gått igenom berättelsen. Jag läser sedan lugnt och sakta igenom ett avsnitt ur Bibeln, i den mån meditationen behandlar ett stoff från bibeln. Det är till stor hjälp att dela in avsnittet i delar, genom att sätta rubriker, hitta nyckelord (Ignatius kallar det för ”punkter”). Tack vare punkterna behöver jag inte läsa texten under själva meditationen. Det lönar sig att läsa texten i god tid före övningen, ca 12 timmar innan, så att innehållet kan sjunka in och eventuellt bli en del av drömmen under natten.

Kontakt med kroppen och vördnad för Gud. Jag ställer mig först vid sidan av den plats där jag ska meditera och går till exempel igenom punkterna. Jag tar några djupa andetag och får kontakt med min kroppslighet. Sedan gör jag en knäböjning och sätter mig ner (*Andliga övningar 75*).

Förberedande bön. Gud, vår Herre, jag ber dig om nåden att alla mina avsikter, handlingar och förehavanden helt och hållet må inriktas på din gudomliga tjänst och lovprisning (AÖ 46). Formulera gärna en liknande bön efter eget huvud, med egna formuleringar.

Första prologen. Att ställa i ordning och betrakta **scenen** (AÖ 47).

Andra prologen. Bön om nåd. Bön om det som jag vill och önskar. Jag ber dig Gud om nåden att beröras av den helande Kristus, lyssna på den undervisande Kristus (beroende på stoffet för meditationen).

Detta ovanstående avsnitt tar 5–10 minuter.

Meditation. Med **fantasins fem sinnen** lever jag mig in i berättelsen. Hur ser platsen ut? Hur ser personerna ut? Vad säger de till varandra? Hur agerar de? Jag låter handlingen tala till mig personligen. **Vilka tankar och känslor väcker den?**

Meditationsavsnittet tar ca 45 minuter.

Samtal. Jag avslutar övningen med ett samtal. Såsom vänner talar med varandra samtalar jag med Fadern, Sonen, Anden eller med Guds Moder Maria om det som berört mig under meditationen.

Samtalet tar ca 5 minuter.

Avslutning. Jag ställer mig upp och ber ett *Fader vår* eller *Kristi själ*.

Reflektion. Jag reflekterar över det som hände och drar andlig nytta (AÖ 77). Det kan vara till hjälp att skriva en anteckning i dagboken, om jag för en sådan.

p. Fredrik Heiding S.J.