

Wskazówki do Medytacji ze św. Wincentym a Paulo

Zbliża się kolejna, 27. już Vincentiana, pragniemy jak najlepiej się do niej przygotować, dlatego przekazujemy w Wasze ręce siedem medytacji. Mamy nadzieję, że pomogą Wam w głębszym poznaniu duchowości wincentyńskiej. Vincentiana to nie tylko przegląd piosenki religijnej, ale również spotkanie z patronem tego dzieła – św. Wincentym a Paulo. Jako klerycy nie mamy dużego kontaktu z duszpasterstwem parafialnym, dlatego pragniemy przygotowania do majowego spotkania związać z normalnym rokiem pracy formacyjnej. Ufamy, że medytacje te zostaną wpisane w cykl Waszych spotkań w grupach parafialnych oraz przede wszystkim w chwile wspólnotowej adoracji Najświętszego Sakramentu.

Aby pomóc Waszej modlitwie, przygotowaliśmy kilka sugestii, które stanowią część tradycji chrześcijańskiej duchowości:



Temat Przedstaw grupie temat. Postaraj się stworzyć modlitewny nastrój, który ułatwi uczestnikom wyciszyć się i wejść w treści medytacji. Możesz poustawić zapalone świece, posłużyć się odpowiednią muzyką, wystrojem wnętrza. Jeśli miejscem waszego spotkania jest salka, otwórz w widocznym miejscu Księgę Pisma świętego lub postaw krzyż.



Modlitwa początkowa Otwórz się na moc modlitwy. Każde ludzkie doświadczenie ma wymiar religijny. Całe życie nasycza Boża obecność, dlatego pamiętaj, że Bóg jest obecny, gdy zaczynasz się modlić. Nie martw się, gdy coś odrywa twoją uwagę. Jeśli coś nadal przeszkadza w trakcie modlitwy, poświęć trochę czasu rozmawiając o tym z Bogiem. Bądź elastyczny, Duch Boży wieje, kędy chce.



O Wincencie Każda medytacja proponuje Ci historię z życia Wincenciego i czytanie z jego pism. Nie śpiesz się czytając tekst grupie. Możesz zachęcić uczestników do przeczytania tego fragmentu. Jeśli uznasz jakąś frazę za szczególnie trafną dla grupy zatrzymaj się nad nią. Rozkoszuj się jej treścią i wrażeniem.



Przerwa Nie śpiesz się. Przerwa wraz z pytaniami, które proponujemy jest bardzo ważna. Dysponuj tak czasem, aby nie mnożyć treści. Pamiętaj, że najważniejsza jest modlitwa, a treści stanowią jedynie pomoc i narzędzie medytacji.



Słowa Wincenciego Nie czuj się przymuszony do wykorzystania wszystkich czytań. Sam musisz ocenić, jakie są potrzeby i zaangażowanie grupy. Jeśli uznasz, że treści jest zbyt wiele, pomiń ten punkt medytacji. Jeśli stwierdzisz, że słowa Wincenciego mogą być szczególnie pomocne grupie, przeczytaj podany fragment osobiście lub poproś któregoś z uczestników.



Refleksja Śledząc tekst, zauważysz krótką refleksję w formie komentarza, która ma dać Ci szerszą perspektywę patrzenia. Następnie otrzymujesz kilka propozycji medytowania nad czytaniem i tematem modlitwy. Być może znasz różne metody medytacji – posłuż się nimi. Rozbudź swoją wyobraźnię, wyrównaj oddech, skup swoje serce i umysł na aspekcie, który szczególnie do Ciebie przemawia. W zależności od grupy i ilości czasu wolnego możesz zachęcić uczestników do podzielenia się refleksjami, reakcjami lub wnioskami.



Pytania Każda z refleksji kończy się pytaniami, które pozwolą uczestnikom pogłębić usłyszane treści z perspektywy własnego życia. Przeczytaj je powoli. Nie śpiesz się. Niech ten czas będzie okazją do uzmysłowienia sobie, że Bóg przemawia do nas w przeszłych i teraźniejszych doświadczeniach, że Bóg rzeczywiście działa w naszym życiu. Zaproponuj uczestnikom, aby własne myśli przelali na papier. Pisanie jest procesem odkrywczym. Jeżeli w różnych odstępach czasu piszesz szczerze to, co masz na myśli i w sercu, lepiej poznasz, kim jesteś, jaki masz stosunek do Boga, jak głębokie tęsknoty tkwią w twojej duszy, a nawet o wiele więcej. Jeśli nigdy nie korzystałeś z pisania jako sposobu medytacji, spróbuj.



Słowo Boże Przeczytanie urywku z Pisma Świętego może posłużyć za podsumowanie medytacji. Jeśli uznasz, że podany fragment może w sposób szczególny przemówić do uczestników, poświęć mu więcej czasu, aniżeli proponujemy.



Modlitwa końcowa Jeśli grupa ma swoją własną ulubioną formę modlitwy – skorzystaj z niej! Może to być wspólny śpiew, spontaniczne dziękczynienie, uwielbienie lub modlitwa, którą Wam proponujemy.

Teraz jesteś gotów do rozpoczęcia modlitwy ze św. Wincentym a Paulo, wiernym i opiekuńczym przyjacielem na etapie twojej duchowej wędrówki. Mam nadzieję, że odnajdziesz w nim prawdziwego przyjaciela bliskiego twojej duszy.