

Kontemplacja

Jak już wiemy medytacja jest rozmyślaniem, czyli dominującą rolę pełni w niej umysł. Zastanawiamy się, szukamy, znajdujemy, ale nie żeby wiedzieć, ale żeby jeszcze lepiej poznać a przez to spotkać na naszej drodze Boga.

Poprzez medytację dochodzi do kontemplacji. Przy kontemplacji wykorzystujemy pięć zmysłów. Tak św. Ignacy pisze o nich w numerach 122 - 125 Ćwiczeń Duchownych:

[122] Punkt 1. Wzrokiem wyobraźni widzieć osoby, rozmyślać o nich i kontemplować po kolei, w jakich się znajdują warunkach, i starać się z tego widzenia osiągnąć jakąś korzyść.

[123] Punkt 2. Słuchem [wyobraźni] słuchać, co [te osoby] mówią lub mogły mówić i podczas refleksji podobnie zadbać o jakiś pożytek.

[124] Punkt 3. Węchem i smakiem [wyobraźni] czuć i smakować nieskończoną słodycz i czułość bóstwa, duszy i jej cnót; z tego wszystkiego odpowiednio do osoby, na którą się w kontemplacji spogląda, podczas takiej samej refleksji szukać pożytku z tego.

[125] Punkt 4. Dotykem [wyobraźni] dotykać, jakby obejmować i całować miejsca, po których te osoby chodzą lub gdzie siadają. Zawsze dbać o wyprowadzenie z tego jakiejś korzyści.

Kontemplacja to odpoczynek, to bycie i trwanie przy Bogu. Nie musimy wysilić rozumu, wystarczy być, patrzeć, słuchać, smakować i dotykać. Wszystko z sercem pełnym wiary, miłości i wdzięczności za dar stworzenia.