

Szemlélődés (Imagináció)

Ez a módszer Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatos könyvében van kifejtve. A személyes átélést és az Úrral való találkozást segíti. Bevonja az imádságba az egyik fontos képességünket, a képzeletünket. Sokszor nagyon mély rétegeket tár fel a résztvevőkben.

Csak eseményzerű szentírási helyekre alkalmazható. Egyik lényeges feltétele a fantáziánk szabad használata, a másik, hogy kellő időt kell hagynunk a gyakorlatra.

Amikor először vezetünk ilyen szemlélődést, érdemes előre leírni a mondatainkat, amiket mondani fogunk, hogy lássuk nem túl részletezők-e.

A gyakorlat menete:

1. Lecsendesedünk, hogy kilépjünk a rohanásból és befelé figyeljünk.

Csukd be a szemedet, és a gyakorlat végéig tartsd csukva.”

„Észleld a testedet: lábadat, ahogy érintkezik a talajjal; a testedet, ahogy érintkezik a székkal; az orrodát, ahogy be- és kiáramlik rajta keresztül a levegő.”

2. Meghallgatjuk a kiválasztott szentírási részt.
3. Isten jelenlétébe helyezkedünk.
4. Mindenki magában kérje Istentől, mutassa meg mit szeretne, hogy elfogadjon tőle az imában.
5. Távolabbi előkészítés: Kialakítjuk a színhelyet. Használjuk képzeletünkben az érzékszerveinket: „lássad a tájat, a távolabbi környezetet, lássad a színeket, halljad a hangokat, érezd az illatokat, meg is tapinthatasz valamit...” A vezetőnek nem szabad részletes leírást adni a dolgokról, csak mutasson rájuk és hagyja, hogy a résztvevők képzeljék el.
6. Közelebbi előkészítés: „Lássad az embereket, akik Jézust körülveszik; hogyan vannak öltözve stb.; hallgassad, miről beszélnek; szemléljed mit tesznek, hogyan vannak jelen. Kérdezd meg magadtól, hol vagy a jelenetben?”
7. „Lépj közelebb, nézzed, mit tesz Jézus, hogyan néz ki, hallgassad, mit mond. Kérdezd meg magadtól, hol vagy, és hogyan vagy jelen a jelenetben, milyen érzésekkel stb.”Erre a részre bőven kell időt hagyni.
8. Fontos lehet, ha a szemlélődés ezen pontján Jézus, vagy az egyik szentírási szereplő a résztvevőhöz fordul és ima-beszélgetés kezdődik köztük.
9. Az ima végén búcsúzzunk el Jézustól és a többi szereplőtől. Térjünk vissza az imánk színhelyére (röviden érzékeljük a hangokat, azt a hol vagyunk).
10. Mindenki kérdezze meg magától, mi az, amit magával hozott a jelenetből.
11. A következő, vagy hasonló kérdések megbeszélésével segíthetjük tudatosítani a szemlélődésben történeteket: „Mit tudtál a legelevenebben elképzelni? Mit a legnehezebben? Mi érintett meg leginkább? Mi lepett meg leginkább? Isten milyennek mutatkozott? Felfedezettél valamit magadról? Beszélgettél-e Jézussal, vagy valamelyik szereplővel?
12. Ezt követheti a történet feldolgozása, de ez nem mindig könnyű a mély személyes élményt követően.
13. Változat: Lehet a szemlélődéssel zárni a Szentírási szakasz feldolgozását.