

## Konferencja I

Jeśli chcemy nasze życie budować na Bogu, musimy odkryć Jego prawdziwe oblicze, doświadczyć Jego bliskości i Jego mocy. Odkryć żywe źródło naszej wiary. To wymaga wysiłku, pójścia pod prąd nawyków, rytuału wiary, przyzwyczajień, stylu życia ... Dlatego hasłem tegorocznych rekolekcji są słowa Jana Pawła II z Tryptyku Rzymskiego „Jeśli chcesz znaleźć źródło...”.

Rozpoczynające się rekolekcje mają nam pomóc w tej niełatwej wędrówce do źródła naszej wiary – żywego Boga. Modlitwa, medytacja nad Słowem Bożym są przebywaniem z Bogiem, który pragnie spotkać się z nami. Odczytujemy i odnajdujemy Jego zamysł względem nas i względem świata, w którym żyjemy. Ma to być modlitwa zakorzeniona w naszym życiu. Modlitwa, która nie powinna uciekać od naszej codzienności, lecz ją właśnie brać jako jeden z głównych punktów odniesienia. Ważne jest, żeby nie uciekać przed samym sobą i przed światem, w którym jesteśmy zanurzeni. To właśnie w nim mieszka Bóg, tu i teraz. Prawda o naszej duchowości weryfikuje się w naszej codzienności. To czasem wymaga trudu przedzierania się przez różne przeszkody, które są w nas. Tylko w ten sposób odkrywamy żywe źródło.

Modlitwa w czasie rekolekcji jest zarówno miejscem spotkania się człowieka z Bogiem jak i z samym sobą. Tu człowiek może uczciwie stanąć przed samym sobą ale może też uciekać przed prawdą o sobie. A jednak nie wolno uciekać, nawet przed tym, co nas boli. Ból wskazuje nam na to, w czym jeszcze nie dostajemy w miłości do Boga, bliźnich i siebie samych.

Poznanie siebie nie powinno nam się kojarzyć tylko z czymś negatywnym. Możemy i powinniśmy również odkrywać prawdę o nas samych w jej pozytywnym wymiarze. Zauważyć wielość łask i darów, którymi zostaliśmy obdarzeni, a które spoczywają gdzieś niezauważone i zapomniane.

Rozpoczynające się rekolekcje mają nam pomóc dostrzec, że Bóg jest obecny w naszym życiu, w pracy, rodzinie, pośród codziennych obowiązków, w naszych relacjach z ludźmi, nawet jeżeli my nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. On sam zaprasza do słuchania tego, co mówi do nas przez słowa Pisma Świętego. Często sądzimy, że aby wznieść się ku Bogu powinniśmy porzucić to, co przyziemne. Oddalić się na miejsce ustronne, aby w ciszy i oderwaniu od spraw codziennych rozważać sprawy Boże. Rzeczywiście wyjazd z domu,

milczenie, wyłączenie komórki – czyli rekolekcje ignacjańskie w domu rekolekcyjnym – mogą być bardzo owocne i ważne. Ale nawet w czasie rekolekcji zamkniętych nie chodzi o oderwanie od życia, świata, lecz o nabranie dystansu, zobaczenie jak Bóg działa w mojej codzienności

Rekolekcje radiowe są przeznaczone dla wszystkich, którzy mają doświadczenie przedłużonej osobistej modlitwy lub mają silne pragnienie jej praktykowania. Pełne wejście w rekolekcje oznacza zobowiązanie i wierność sobie w codziennej, osobistej modlitwie. Rekolekcje są trudem, wymagają pewnego wysiłku, chociażby, żeby przeorganizować plan dnia, wstać wcześniej, lub położyć się później, nie zapomnieć o wysłuchaniu w radio kolejnych wprowadzeń. Z im większą wielkodusznością i wiernością będziemy przeżywać ten czas, tym większych owoców możemy się spodziewać.

W naszej modlitwie z Pismem świętym mamy starać się odnaleźć odpowiedź na pytanie: co Bóg mówi do mnie tu i teraz? Podczas medytacji powinniśmy spędzać więcej czasu na słuchaniu Boga niż na mówieniu do Niego. Jedną z powszechnych trudności na modlitwie jest fakt, że zbyt wiele mówimy, a zbyt mało słuchamy. Dopóki koncentrujemy się na sobie będziemy mieć trudności w medytacji. Musimy skupić się na Bogu. Bóg chce mówić do nas, pragnie byśmy go słuchali w spokoju i ciszy i tylko wtedy odpowie w naszym sercu.

A teraz praktyczne uwagi:

Trzeba znaleźć stałą porę i, najlepiej, stałe miejsce dla codziennej modlitwy, medytacji. Medytacja powinna trwać nie krócej niż 30 minut i nie dłużej niż 45 minut. Jest to czas samej medytacji, bez przygotowania i modlitw wstępnych, które zajmują dodatkowe kilka, kilkanaście minut. Należy zdecydować, ile czasu chce się przeznaczyć na medytację. Starać się medytacji nie skracać, ale też nie przedłużać. Pora odprawiania medytacji powinna wynikać z rytmu dnia. Dla niektórych osób najlepsze będą godziny ranne, dla kogoś innego wieczorne, może to być też środek dnia. Dobrze jest ustalonej pory nie zmieniać. Ważne jest też znalezienie miejsca sprzyjającego modlitwie i skupieniu, miejsca, w którym nikt nie będzie przeszkadzał. Może to być np. kościół w drodze do pracy, ale może też być własny pokój. Ważne, żeby czuć się tam dobrze i spokojnie, żeby panowała cisza i dobre warunki do modlitwy. Oczywiście trzeba pamiętać o wyłączeniu telefonu. Postawa ciała podczas medytacji również musi pomagać w skupieniu. Nie powinna być niewygodna, aby nie było konieczności jej zmiany

---

<http://www.wzch.org.pl/radiowe>

w czasie trwania medytacji. Nie powinna być też zbyt wygodna (np. głęboki fotel) żeby nie zasnąć. Dobra jest postawa siedząca, przy zachowaniu wyprostowanych pleców. Po wysłuchaniu wprowadzenia w radio warto zrobić notatki, odszukać podany fragment Pisma św. i przeczytać go uważnie kilka razy, aby przyswoić sobie jego treść. Dobrze jest zastanowić się nad tym, co w tym tekście uderza mnie w sposób szczególny. Przez co czuję się przyciągany, a przez co odpychany? Podstawą medytacji jest Słowo Boże zawarte w Piśmie św., a nie komentarz, który ma tylko pomóc zwrócić uwagę na pewne aspekty. Jeżeli zaproponowane wprowadzenie w modlitwę nam pomaga, to dobrze, jeżeli nie – spokojnie koncentrujemy się na fragmencie z Pisma świętego.

Samą medytację rozpoczynamy od stanięcia w obecności Bożej - może to być znak krzyża, spojrzenie na krzyż czy ikonę. Chodzi o uświadomienie sobie, że staję przed Bogiem, moim Stwórcą i Odkupicielem. Bardzo ważne jest, aby nie przechodzić zbyt powierzchownie przez ten pierwszy etap medytacji. Od dobrego wejścia w prawdę o Bożej obecności zależy w dużej mierze czy modlitwa będzie owocna.

Następny krok to Modlitwa Przygotowawcza: „aby wszystkie moje myśli, zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty i prosty na służbę i ku chwale Twego Boskiego Majestatu.” W tej modlitwie, która nie zmienia się przez całe rekolekcje, chodzi o czystość intencji, o to żeby naprawdę szukać Boga, a nie siebie na tej modlitwie.

Teraz należy przywołać zaproponowany we wprowadzeniu obraz, wyobrazić sobie rozważaną scenę biblijną. To wyobrażenie ma nam pomóc wejść głębiej w medytowany fragment Pisma świętego - patrzeć, słuchać, odczuwać, zobaczyć też siebie w tej scenie. Niektórzy ludzie mają dużą łatwość posługiwania się wyobraźnią, dla innych jest to trudne. Niemniej jest to ważny element medytacji i należy go podjąć.

Następny punkt to prośba o konkretny owoc medytacji, co oczywiście nie odbiera Panu Bogu możliwości obdarzenia nas czymś, czego się nie spodziewaliśmy. Nie trzeba bać się prosić wedle tego, co podpowiada serce. Bóg skoryguje moją prośbę – być może pod koniec medytacji zrozumie, że należało ją sformułować inaczej.

Teraz następuje właściwa medytacja. Jest to modlitwa, która otwiera całego człowieka na obecność i działanie Boga. Trzeba uważnie patrzeć i słuchać, by poznać jaką prawdę przekazuje mi Bóg w rozważanym tekście biblijnym. Nie należy zastanawiać się nad sensem teologicznym, nie zaglądać do przypisów, nie przeskakiwać na inne fragmenty. Ważne jest to,

co to słowo ma mi do zakomunikowania, co do mnie osobiście tu i teraz chce powiedzieć. Nie intelektualizować! Nie zastępować Bożej mądrości swoją własną. Nie chodzi o to, by teraz wszystko zrozumieć. Medytacja to szukanie szczerego spotkania z sobą i z Bogiem. Podczas medytacji nie należy rozwiązywać problemów, lecz trwać przy Bogu, smakować Jego słowo, karmić się nim.

Słowo Boże rozważane na medytacji jest zawsze skierowane do konkretnego człowieka i chce rzucić światło na jego aktualną sytuację. Nie chodzi o to, żeby poznać teoretycznie jakąś ogólną prawdę o Bogu. Istotne jest, żeby wejść w siebie, tzn. do swego serca, i przyjrzeć się jakiego rodzaju uczucia (emocje) i poruszenia woli (pragnienia) rozważane słowo we mnie wywołuje. W jaki sposób oświetla ono moje życie - całe życie: przeszłe, teraźniejsze i przyszłe? Co Bóg chce mi pokazać, do czego zaprosić. Jaka jest moja odpowiedź? Co mogę zrobić w konkretnych sytuacjach mojego życia?

Podczas medytacji mogą pojawiać się rozproszenia – trudności ze skupieniem, pustka, albo przeciwnie, gonitwa myśli. Nie należy się tym przejmować, spokojnie wracając do rozważanego tekstu i obrazu. Czasem jednak jakaś myśl czy obraz uporczywie wraca. Warto wtedy się zatrzymać i bliżej przyjrzeć. Może to być jakaś ważna, a odsuwana lub nieuświadomiona, sprawa czy relacja, która zasługuje na to, żeby spojrzeć na nią w świetle Bożego słowa.

W medytacji nigdy nie należy się spieszyć. „Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasyca duszę” napisał Święty Ignacy. Nie trzeba „przerobić” wszystkich proponowanych treści, lecz skupić się na czymś, co nas zatrzymało.

Całą medytację należy zakończyć serdeczną, bezpośrednią rozmową z Bogiem Ojcem, z Chrystusem lub Matką Najświętszą. Dobrze jest podziękować za światła, które pojawiły się, podczas modlitwy, szczerze mówić o trudnościach, prosić o pomoc.

Po zakończonej modlitwie należy poświęcić chwilę na refleksję nad przebiegiem medytacji. Można zapisać jakieś myśli czy odczucia ze swojego rozmyślenia. W trakcie medytacji nic nie notujemy! Czasami mamy takie przekonanie, że koniecznie trzeba zapisać jakąś myśl „bo ucieknie”. Tego nie należy się obawiać. Naprawdę ważne myśli zostaną, a jeżeli coś ucieknie, to widocznie nie było takie ważne.

Na medytacji nie chodzi o to, by odkrywać niezwykle rzeczy, radykalnie rozwiązywać swoje problemy. Raczej o to, żeby zobaczyć, w jaki sposób Bóg prowadził nas na modlitwie, jak dawał się poznać oraz czy i w jaki sposób odpowiadaliśmy na tę obecność.

<http://www.wzch.org.pl/radiowe>

---

Takie spostrzeżenie warto zanotować. Można również wrócić do medytacji wieczorem, podsumowując dzień. Podczas rachunku sumienia na pewno uda się zobaczyć, w jaki sposób modlitwa pomagała w odkrywaniu Bożej obecności i działania pośród mijającego dnia. Na każdy dzień proponowana jest medytacja nad innym fragmentem Pisma św., a raz w tygodniu proponowana jest medytacja powtórkowa. Ta nazwa może być trochę myląca. Nie chodzi o powtórzenie całej medytacji, ale o powrót do tego fragmentu, który był jakoś szczególnie ważny. Zatrzymał nas, przyniósł dużo poruszeń – zarówno tych pozytywnych, jak radość, pokój, jak i negatywnych – niepokój czy irytację. Należy samemu wybrać taki „swój” fragment. Jest to dobra sposobność do przyjrzenia się, jak szły medytacje, co było ważne, a co sprawiało trudność. Medytacja powtórkowa może pogłębić przeżyte doświadczenie. Często pozwala dostrzec coś zupełnie nowego, mimo, że rozważamy ponownie ten sam fragment Pisma świętego. Ta medytacja jest bardzo ważna i wymaga dobrego przygotowania.

Ważnym elementem tych rekolekcji jest rozmowa z osobą towarzyszącą w rekolekcjach, tak zwanym kierownikiem duchowym. Osobą, która jednak tak naprawdę nie „kieruje”, nie rozwiązuje problemów, nie udziela rozstrzygających odpowiedzi, lecz towarzyszy, pomaga w dostrzeżeniu Bożego prowadzenia. Jest to ktoś, kto ma doświadczenie w rekolekcjach, niekoniecznie osoba duchowna. Na rozmowie należy powiedzieć o swoim sposobie medytacji, o ewentualnych trudnościach. Należy skupić się na tym, co przeżywamy w czasie modlitwy. Nie chodzi o to, by mówić wyłącznie o sprawach „pobożnych”, czy bardzo teoretycznych, ale żeby przede wszystkim skupić się na tym, czego doświadczamy na modlitwie i jak to się odnosi do mojego życia, starając się dostrzec w tym wszystkim obecność Boga. Ważna jest szczerść, otwartość, zaufanie. Osoba towarzysząca nie ocenia, lecz pomaga. Treść rozmowy objęta jest tajemnicą.

Na koniec warto przypomnieć, że całe rekolekcje są czasem modlitwy. Obejmuje ona nie tylko pory wyznaczone w sposób szczególny, czas medytacji czy słuchania wprowadzeń, ale również cały dzień. Doświadczenie modlitwy porannej dobrze jest wnieść w codzienność. Można np. kończyć medytację rozmową z Bogiem prosząc, aby to, co się zobaczyło, przeżyło, było dalej pogłębiane pośród pracy, odpoczynku, codziennych zajęć.

W dobrym przeżyciu rekolekcji bardzo pomaga wprowadzenie na ten czas pewnego wyciszenia, skupienia – żeby w codzienności zrobić miejsce dla Boga: mniej telewizji, internetu, niepotrzebnych zajęć, za to może czas na spacer, na nawiedzenie kościoła itd. Ważne jest, o ile tylko to możliwe, częstsze uczestnictwo w mszy świętej.

Święty Ignacy zachęca by podjąć trud rekolekcji z hojnością i wielkodusznością. Nie ma ważniejszej sprawy niż spotkać się z Bogiem, który na nas czeka, który z miłością mówi każdemu z nas: drogi jesteś w moich oczach.