

Rekolekcje w życiu codziennym

wg metody św. Ignacego Loyoli

luty – marzec 2003



Duszpasterstwo Akademickie KUL



Wspólnota Życia Chrześcijańskiego w Lublinie

Kilka uwag na temat modlitwy

MIEJSCE MODLITWY:

- ciche, spokojne, nie hałaśliwe (warto wyłączyć telefon na czas modlitwy),

- pokój w domu lub w akademiku, ale też kościół, kaplica; a więc miejsce, które nie rozprasza,

- zadbaj o stałość miejsca (gdy już znajdziesz miejsce, które ci odpowiada – staraj się być mu wierny, nie zmieniaj go).



CZAS:

Ustal już teraz, na początku, ile czasu dziennie chcę poświęcić Panu Bogu - oczywiście patrząc realnie, tyle ile możesz. Staraj się trzymać tego czasu, nie odstępując od niego. Idealnie by było, gdyby to była ta sama pora, ale w życiu różnie bywa.

TREŚĆ:

Dobrze jest do modlitwy się przygotować, tzn. dzień wcześniej przeczytać fragment, którym masz się modlić dnia następnego. Ustali sobie, kiedy chcesz się modlić (pora dnia, godzina). Dobrze jest również wrócić powracać do danego fragmentu w ciągu dnia - przypomnieć go sobie, może nawet przeczytać go. Warto „żyć” słowami danego fragmentu cały dzień, mieć je w sercu i w pamięci (np. pomyśleć choćby przez chwilę w przerwie pracy, jadąc trolejbusem, stojąc na przystanku itp.).

POSTAWA:

Na modlitwie: klęcząca lub siedząca. Wygodna, w której ja najlepiej się czuję i mogę wytrzymać w niej dłuższą chwilę. Zaleca się nie zmieniać tej postawy podczas modlitwy.

Również postawa w ciągu dnia: bardziej wyciszona, zogniskowana na fragmencie Pisma św., który aktualnie medytujesz.

MEDYTACJA:

Punkta: Są wprowadzeniem w medytację. Mają sugerować jej kierunek, atmosferę. W żadnym wypadku nie są elementem determinującym, czy jakoś ograniczającym. Nie są planem produkcyjnym do wykonania. Są raczej drogowskazem, w jakim kierunku podążać, na czym skupić uwagę, przy czym warto się zatrzymać.

Medytacja: Jest czasem modlitwy - spotkania człowieka z Bogiem. Niech to nie będzie czas produkowania myśli i sztucznego wysiłku, by wszystko było jak w punktach czy jak na jakiejś „niebieskiej matrycy”. W medytacji myślenie jest sprawą zupełnie drugorzędną - nie jest celem, ale jednym ze środków. Gdy intensywnie myślimy, możemy najwyżej tworzyć nowe konfiguracje z tego wszystkiego, co już mamy w głowie, co jest już nam znane. Tak jak w kalejdoskopie - obrazy ciągle inne, ale szkiełka wciąż te same.

Myślenie, wyobraźnia, zewnętrzna forma itd. nie mogą izolować medytującego od rzeczywistości. Medytacja powinna prowadzić do odkrycia czegoś nowego, a nie tylko do wymyślania nowych pomysłów na przyszłość. Medytacja to czas prawdziwego spoczynku w Bogu. Dajmy się prowadzić, uznajmy się za pokonanych, ale nie przegranych. Spróbujmy odpuścić sobie, zrezygnować z całego napięcia związanego z irracjonalnym przekonaniem, że na modlitwie muszę być niezły, efektywny, że wszystko ode mnie zależy. Raz w życiu poczujemy spokój płynący z przekonania, że oto nic nie muszę. Odczujmy radość z beczynności przed obliczem Pana.

Szukaj dla siebie odpowiedniego czasu i rozmyślaj często o Bożych dobrodziejstwach. Zrezygnuj z ciekawostek. Czytaj o takich sprawach, które dostarczają więcej skruchy, niż zajmują umysł.

Tomasz a'Kempis,
O naśladowaniu Chrystusa.

Warto wyakcentować kwestię skonfrontowanie siebie, swojego życia z medytowaną prawdą, zdarzeniem. Dobrze, aby medytacja prowadziła do postawienia sobie pytania, „jak to jest obecne w moim życiu?”, „co ja na to?”.

Zakończenie medytacji: Nie można zapomnieć o zakończeniu medytacji, tzn. o podziękowaniu Panu Bogu za czas spotkania. Można odmówić *Ojcze nasz* lub jakąś inną znaną modlitwę.

Po modlitwie bardzo istotne jest zobaczenie jak mi poszła medytacja, co się udało, a co nie i to zarówno od strony technicznej jak i treściowej (zobaczyć owoce medytacji, a więc co przykuło moją uwagę, co zrobiło na mnie największe wrażenie i dlaczego). Chodzi o podsumowanie tego czasu modlitwy. Owoce medytacji możemy i powinniśmy zapisywać.



ROZMOWY:

Na pierwszej rozmowie z Kierownikiem Duchowym dobrze jest powiedzieć coś więcej o sobie, jak również o swoich oczekiwaniach, odczuciach wobec tych rekolekcji. Co do dalszych rozmów - chodzi o podzielenie się tym, co działo się na modlitwie, a więc podzielenie się owocami modlitwy (ile czasu poświęciłem na modlitwę w ubiegłym tygodniu, jak poszły mi medytacje, co najbardziej mnie uderzyło w nich i dlaczego?).

Inne pomocne uwagi na temat modlitwy

- w planowaniu czasu na modlitwę nie powinniśmy się kierować tym, czy mamy ochotę na modlitwę, czy też nie.
- modlitwa dla naszej wiary jest tym, czym rozmowa, spotkanie osób w rozwoju znajomości. Nie do pomyślenia jest bliższa relacja bez częstych kontaktów, rozmów, spotkań, które są znakiem więzi, a jednocześnie ją budują, pogłębiają, kształtują.
- modlitwa musi mieć swój początek. Dobrze byłoby przygotować się do niej dzień wcześniej. Ignacy nazywa to przygotowaniem dalszym. Wieczorem zastanowić się nad tym co mam rozważać zaraz po wstaniu. Myśl o temacie medytacji ma nam towarzyszyć przed zaśnięciem i zaraz po wstaniu. Gdy nie mamy na to czasu to przed medytacją przeczytajmy cały fragment i podane punkta.

- cennym jest, jak podaje Ignacy, pomodlić się nad miejscem, w którym mamy odbywać medytację. Odmówić *Ojczy Nasz* przed podejściem do miejsca naszego spotkania z Bogiem.

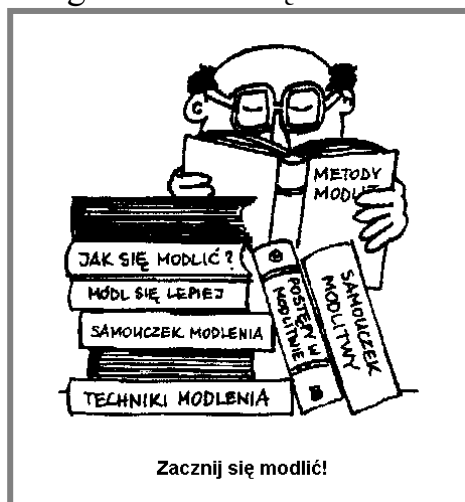
- początkiem naszej modlitwy jest wyciszenie, nastawienie na Boga, uświadomienie sobie Jego obecności. Pod żadnym pozorem nie należy tego zaniedbywać, choćbyśmy mieli poświęcić na to prawie cały czas wyznaczony na modlitwę. Ignacy pisze tak w modlitwie przygotowawczej: *Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu (CD 46).*

- w modlitwie musimy wiedzieć, czego tak naprawdę chcemy. Dobrze jest, gdy wiemy o co tak naprawdę nam chodzi, jaki jest temat i konkretny cel, jaki chcemy osiągnąć. W metodzie Ignacego pojawia się to jako wprowadzenie *Prosić o to, czego chcę...* i tu pojawia się konkretny cel danej medytacji. Bez określenia celu nie możliwe jest podsumowanie i ocena naszego zaangażowania w modlitwę. Gdy nie wiemy jaki jest cel danej medytacji to trudno nam ocenić czy osiągnęliśmy go czy też nie.

- cała medytacja musi mieć swoje zakończenie, jest to finał naszego spotkania. Ignacy pisze tak: *rozmowę końcową... należy odbyć tak, jakby przyjaciel rozmawiał z przyjacielem albo sługa do pana swego, już to prosząc o jakąś łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając się mu ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę (CD 54).*

- w czasie modlitwy winna towarzyszyć nam ufność i pewność, że Bóg słucha. Trudnością, jaka może się pojawiać jest niewiara w to, że Bóg interesuje się nami, że nas słucha, że pragnie naszej przyjaźni, że czeka na spotkanie z nami.

- wyobrażenie sobie miejsca, do jakiego zachęca nas Ignacy w każdym wprowadzeniu do medytacji, ma nam być pomocne do całościowego zaangażowania się w modlitwę (postawa, zmysły, wyobraźnia). Czytamy



fragment, po wyciszeniu i stanięciu w obecności Bożej, wyobrażamy sobie miejsce (można zamknąć oczy). Przykład scena w Wieczerniku: przyglądamy się pomieszczeniu gdzie ma odbyć się wieczerza, czy jest ono wysokie, czy niskie, jak wygląda stół, kto znajduje się w tej sali, samemu też możemy usiąść w jakimś kąciku i przyglądać się temu, co tam się dzieje. Takie zaangażowanie wyobraźni ma nie tylko na celu uniknięcie rozproszeń, ale głównie ma nam uprzytomnić, że to co czytamy na kartach Ewangelii działa się naprawdę. Ma to być próba

pisania Ewangelii przeżycia jej na swój własny sposób.

Ku pamięci

1. Rekolekcje trwają od 18 lutego do 22 marca:

rozpoczęcie – **18 lutego 2003** (msza św. o godz. 19.00 w Kościele Akademickim KUL),

zakończenie – **22 marca 2003** (skupienie w DA KUL).

2. Dni skupienia – 22 lutego i 22 marca 2003

a) początek – godz. 9.00 (DA KUL),

b) zakończenie – godz. 12.15 (Msza św. w Kościele Akademickim KUL).

3. Spotkania

a) w każdy wtorek o godz. 19.00 w Kościele Akademickim KUL (msza św., konferencja, przedstawienie medytacji na cały tydzień; czas trwania ok. 2 godz.),

b) materiały do modlitwy otrzymujemy na spotkaniach wtorkowych.

4. Codzienna modlitwa:

przygotowanie do modlitwy (15 minut),

medytacja (minimum 30 minut),

codzienny rachunek sumienia (15 minut).

5. Podczas rekolekcji każdemu uczestnikowi towarzyszy Kierownik, z którym osoba dzieli się doświadczeniem rekolekcji (4 spotkania).

