

## **Konferencja 1: Metoda medytacji ignacjańskiej**

**30 marca 2008**

Szczęść Boże. Witam! Ojciec Dariusz Michalski, jezuita. Rozpoczynamy rekolekcje radiowe metodą ignacjańską. Ich myślą przewodnią w tym roku są słowa Jezusa z Ewangelii św. Jana: „Nazwałem was przyjaciółmi”.

W pierwszej konferencji chciałbym przedstawić metodę medytacji ignacjańskiej, która posłuży nam do odprawiania rekolekcji. Dobrze wiemy, że nie wystarczy samo wysłuchanie treści, choćby najciekawszych. Czas rekolekcji to nic innego jak czas intensywnego spotkania się z Bogiem poprzez pogłębioną i przedłużoną osobistą modlitwę. Czas, który wymaga z naszej strony trudu i wysiłku. Celem tych rekolekcji jest m.in. nauczenie się modlitwy wg metody medytacji ignacjańskiej. To, co proponujemy jest sprawdzoną formą stosowaną przez wielu chrześcijan na całym świecie od prawie 500 lat. Pomogła ona wielu osobom pogłębić swoją modlitwę i ostatecznie przemienić swoje życie. Medytacja jest formą modlitwy uczącą słuchania Słowa Bożego i odpowiadania na nie. Taki jest też cel rekolekcji: nauczyć się słuchać Boga i wypełniać usłyszane słowo. To słuchanie wymaga pewnej metody. Jak ona wygląda?

Pierwszym przygotowaniem do odprawienia medytacji będzie **uważne wysłuchanie tzw. Punktów czyli wprowadzenia do medytacji**. W trakcie słuchania punktów należy krótko zanotować to, co nas najbardziej poruszy, dotknie, zaniepokoi czy też uraduje. Wystarczy jedno, drugie słowo. Unikamy notowania wszystkiego. To co nas poruszy, nasza pierwsza reakcja to reakcja na głos Boga, który mnie dotyka przez swoje słowo, a medytacja będzie pogłębieniem spotkania ze Słowem Bożym, uważniejszym wsłuchaniem się w to słowo, zatrzymaniem się. Jeszcze raz podkreślam. Nie należy robić długich notatek. Czasem wystarczy jedno, dwa słowa kluczowe, które będą dla mnie najistotniejsze i które wystarczą mi na 45 min. medytacji. Nie próbujcie więc zanotować całego wprowadzenia, ale raczej to, co Was najbardziej poruszy. Zwróćcie uwagę na to pierwsze poruszenie i próbujcie je rozwijać na medytacji.

Najlepiej wprowadzenie wysłuchać wieczorem, tak by rano po przebudzeniu się przypomnieć sobie temat medytacji i jej prośbę. Jest to kolejny etap przygotowania medytacji jeszcze przed jej właściwym rozpoczęciem. Chodzi o to, byśmy wewnątrznie byli przygotowani na medytację. Trudno nam ją będzie odprawiać w sytuacji, gdy pośród zabiegania, różnych codziennych obowiązków nie będzie choćby jednej chwili by spokojnie sobie przypomnieć o czym dziś chcę rozmyślać.

Kolejna ważna rzecz to wyznaczenie sobie już na samym początku rekolekcji **stałego czasu medytacji** oraz **stałego miejsca medytacji**. Stały czas medytacji – to wprowadzenie pewnego porządku do moich codziennych zajęć. To pielęgnowanie dobrych rytuałów w swoim życiu. Często pozwalamy by obowiązki miały nas, a nie my obowiązki. Pozwalamy, by telefon dzwonił cały dzień, by komputer był włączony do późna i przez to wprowadzamy zamieszanie, które przekłada się na zamęt duchowy. Żyjemy bez stałych punktów dnia. Przypadek rządzi naszym dniem, a nie my sami. Czasem takie funkcjonowanie na luzie jest potrzebne, a czasem jest potrzebne zaprowadzenie porządku i ładu. Czas rekolekcji jest właśnie takim czasem uporządkowania swoich codziennych zajęć oraz pielęgnowaniem rytuałów, aby zapewnić modlitwie stałe miejsce. Wtedy otwieramy się na Boga pośród naszej codzienności.

Podobnie ma się rzecz ze **stałym miejscem na medytację**. Stałe miejsce ma nam pomóc wejść w klimat spotkania z Bogiem. Każdy z Was winien znaleźć sobie spokojne, ciche miejsce na codzienną medytację. Najlepszym miejscem jest własny pokój, gdzie możemy przebywać sami. Trzeba się o takie miejsce postarać. Można modlić się przed ikoną, zapalając przy niej świecę. Zauważcie, że gdy wchodzimy do kościoła odruchowo milkniemy. Podobnie staniecie w swoim miejscu modlitwy przygotowuje nas już do jej rozpoczęcia. Trudność ze znalezieniem takiego

miejsca, może ukazać problem związany z porządkiem w życiu, z przestrzenią życiową, z codziennym funkcjonowaniem. Bo każdemu z nas potrzeba obszaru intymności, osobistego spotkania z Bogiem. Jeśli do tej pory nie zatroszczyliśmy się o takie miejsce i nie przyzwyczailiśmy swoich bliskich, żeby w czasie modlitwy nam nie przeszkadzali, nie wchodzili do naszego pokoju, jeśli w tym czasie nie wyłączamy telefonu to znaczy, że modlitwa nie jest jeszcze dla nas ważna. To znaczy, że nie traktujemy Boga serio.

Przypatrzcie się sobie na początku tych rekolekcji i znajdźcie stałe miejsce i czas na spotkanie z Bogiem. Koniecznie porozmawiajcie o tym na pierwszym spotkaniu z osobą towarzyszącą, tzw. kierownikiem duchowym.

Po wysłuchaniu punktów, po porannym przypomnieniu sobie tematu i prośby o owoc medytacji, po zajrzeniu do swoich notatek przed samą już medytacją można przystąpić do odprawienia właściwej medytacji. Rozpoczynamy ją znakiem krzyża. Medytacja wymaga stałej postawy ciała. Stąd moja rada, abyście na początku rekolekcji wybrali **jedną postawę ciała**, której już nie będziecie zmieniać. Chciałbym dodać, że medytacji nie robimy w ruchu czyli np. w czasie spaceru, ale w zamkniętym pomieszczeniu, w nieruchomej pozycji ciała do końca. Zachęcam do wybrania jednej z dwóch postaw ciała: albo siedzącej na krześle, z rękoma opartymi na udach, albo siedząc na piętach. Przy tej drugiej postawie dobrze jest podłożyć sobie pod pupę specjalny stołeczek do modlitwy lub skorzystać z poduszki do medytacji. Przy obu postawach ważne jest zachowanie wyprostowanego kręgosłupa. Prosty kręgosłup zapewnia wygodne siedzenie przez dłuższy czas. Złota zasada mówi, że postawa w czasie modlitwy nie może być ani za wygodna, bo wtedy szybko uśniemy, ani zbyt niewygodna, bo wtedy się skupimy na bólu w ciele, a nie na samej modlitwie. Prosty kręgosłup pomaga nam w skupieniu. Gdy będziemy np. przysypiać i tracić wyprostowaną postawę, to szybko to zauważymy i możemy powrócić do pierwotnej postawy.

Tak więc na początku medytacji, po przyjęciu stałej pozycji ciała, po wyłączeniu telefonu komórkowego i stacjonarnego, po kilku chwilach wyciszenia, uspokojenia swojego oddechu, chwili relaksu, uświadomienia sobie, że stoimy przed Bogiem, odmawiamy na początku tzw. modlitwę przygotowawczą, która jest stała i zawsze będzie rozpoczynała medytację. Najlepiej nauczyć się tej modlitwy na pamięć. Jej treść jest następująca: **Proszę Cię Panie, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twego Boskiego majestatu.** Jeszcze raz powtórzę treść tej modlitwy...

Zauważmy, że ta modlitwa wprowadza nas w spotkanie z Bogiem. Nie modlimy się po to, by nam było lepiej. Modlimy się, a więc odprawiam te rekolekcje przede wszystkim dla chwały Bożej i po to, byśmy mogli lepiej służyć Bogu. Taki jest cel medytacji ignacjańskiej. Taki jest też cel naszego życia: oddać swoimi czynami, słowami, myślami chwałę Bogu i oddać się Bogu na wyłączną służbę. Zobaczmy, że w tym kontekście słowa modlitwy przygotowawczej nabierają niezwykłego znaczenia, a przede wszystkim zapewniają nam czystość intencji w naszej modlitwie: chodzi o to, abym to ja usłyszał co Bóg ma mi do powiedzenia; abym to ja zmieniał swoje zamiary, decyzje i czyny, a nie Bóg; abym ja był posłuszny Bogu, a nie Bóg mnie. To Bóg jest pierwszy! Dopiero wtedy mogę być szczęśliwy, radosny i pełen wewnętrznego pokoju. Jeśli jest inaczej to trzeba się zapytać czy aby na pewno Bóg jest pierwszy.

Po odmówieniu modlitwy przygotowawczej przechodzimy do przeczytania fragmentu tekstu z Pisma Św. To właśnie w oparciu o Słowo Boże będziemy odprawiać medytację. Jest ono dla nas podstawą do rozważań i bycia z Bogiem. Po jego uważnym przeczytaniu skorzystajmy z naszej wyobraźni. W każdym wprowadzeniu jest proponowane tzw. wyobrażenie miejsca czyli zobaczenie oczyma wyobraźni tego, co mamy medytować. Jeśli np. tematem medytacji są uczniowie w drodze do Emaus, to spróbujmy zobaczyć tę scenę, wyobrazić ją sobie: zobaczyć nie tylko to, co zewnętrzne czyli jak uczniowie wyglądają, jakim krokiem idą, czy są zmęczeni itd. ale także to, co czują i przeżywają czyli ich smutek, przygnębienie. Zobaczmy także, co się z nimi dzieje, gdy Jezus staje obok nich. Starajmy się to sobie wszystko wyobrazić, usłyszeć, może czasem dotknąć. Każdy z nas ma bardziej wyczuloną jakąś część wyobraźni – warto z niej korzystać. Pomocne jest stanięcie

samemu w tej scenie jako np. obserwator lub słuchacz. Mogę siebie widzieć w tej scenie jako osobę, która stoi obok i widzi przechodzących uczniów, obserwuje ich. Mogę więc słyszeć to, o czym mówią, widzieć to jak się zachowują, odczuwać ich nastroje, trwać w przyłgnięciu, dotyku Jezusa, gdy przychodzi do swoich uczniów itd. Zaangażowanie wyobraźni na początku medytacji ma nam pomóc, aby później wyobraźnia nam nie przeszkadzała. Jeśli w trakcie medytacji pojawią się rozproszenia, pogubimy się to mamy stały punkt, jakby latarnię morską naszej modlitwy czyli właśnie obraz dla rozważanej sceny. Wyobrażenie tej sceny będzie punktem odniesienia dla całej naszej modlitwy. Jeśli przyjdą rozproszenia, to wracamy do wyobrażenia sobie sceny. Taka metoda pozwala nie zagubić się w medytacji.

Po wyobrażeniu miejsca przywołajmy **szczegółową prośbę dla medytacji**. Jest ona również podawana we wprowadzeniu do medytacji, których słuchacie codziennie. Trzeba ją sobie przywołać, wypowiedzieć, uczynić swoją.

Te trzy elementy medytacji, a więc modlitwa przygotowawcza, wyobrażenie miejsca oraz szczegółowa prośba dla medytacji są stałymi elementami medytacji. Stanowią jej stały początek. Po kilku dniach kiedy już się przyzwyczaimy do nich, będą to elementy, które będą nas nieść i ułatwią codzienną medytację.

Następnym etapem medytacji jest tzw. **część właściwa** – już samo rozważanie tekstu. Jak się do tego zabrać? Otóż można medytację porównać do spotkania z przyjacielem. Najpierw staram się zrozumieć treść, to, co przyjaciel chce mi przekazać. W naszym przypadku będzie to słowo Boże. Dajmy sobie odpowiednio dużo czasu, aby przyswoić słowo Boże. Możemy kilkakrotnie przeczytać rozważany tekst. Zobaczmy, co nas najbardziej uderza, wywołuje wewnętrzny rezonans albo pozytywny albo negatywny. Po tej reakcji na słowo poznamy, że Bóg chce nam coś przekazać. A więc najpierw próbujemy przyjąć słowo, wgryźć się w nie. Przyswoić je sobie, nasycić się nim. Tak, jak w spotkaniu z przyjacielem czasem potrzeba o coś dopytać – czegoś możemy nie rozumieć. Próbujemy dłużej pobyc z tymi treściami, wejść w nie. Ale powstrzymujmy się od fantazjowania lub dodawania czegoś od siebie. To słowo Boże ma wystarczającą treść by dotknąć nas i przemienić. Nie spieszymy się. Pamiętajmy, że to słowo jest skierowane specjalnie dla nas. **Jest opowieścią o naszym życiu**. Często będziemy zaskoczeni jej trafnością.

Kiedy już czujemy w sobie, że Słowo Boże, które rozważamy stało nam się bliższe, niejako znajome, wtedy przejdźmy do drugiego etapu. Zapytajmy się, jak to słowo naświetla moje życie, ukazuje mi je od innej, nieznannej mi dotąd strony. Co te słowo mówi mi o mnie, o moich relacjach z Bogiem, z innymi, z samym sobą? Co mi mówi o moim stosunku do rzeczy, obowiązków, mojego czasu i tego wszystkiego co wypełnia moje życie? Pozwólmy, aby słowo Boga przemówiło i niejako opowiedziało nam o naszym życiu, ukazało prawdę naszego życia. Prawdę, przed którą często uciekamy, którą zakrywamy. Bóg nie chce nam mówić o skomplikowanych zagadnieniach naszego życia. Chce nam przekazać bardzo proste prawdy, ale prawdy często zapomniane. Prawdy o przebaczeniu sobie i innym, o szczerości, o miłości do Boga, bliźniego i siebie... to, że coś trzeba w życiu zmienić, przestawić, może inaczej spojrzeć na Boga niż dotychczas... - niech to rozważane słowo przemówi do nas. Ten etap medytacji jest więc słuchaniem. W medytacji chodzi o słuchanie Boga, o przyjmowanie treści, której nie widać za pierwszym razem, gdy czytamy tekst. Często pojawi się zadziwienie, gdy w końcu usłyszymy słowo Boże: Jak ja mogłem tego nie widzieć? Jak mogłem być taki niewrażliwy. Przecież to jest oczywiste! Jeśli usłyszymy Boga, to nauczymy się słuchać tego, co chcą nam przekazać inni w naszej codzienności.

Nie starajmy się zakończyć medytacji zaraz, gdy tylko ujrzymy zakryte przed nami do tej pory prawdy o naszym życiu, o samym Bogu. Czasem ujrzeć jakiejś prawdy będzie wymagało jeszcze wyostrenia wzroku, słuchu, lepszego zrozumienia co tak naprawdę Bóg mi chce powiedzieć o moim życiu czy też o sobie samym. Czasem trzeba będzie pozostać w milczeniu. Nie bójmy się go.

Z drugiej strony pamiętajmy o zasadzie św. Ignacego: **nie ilość myśli nasycy duszę, ale ich smakowanie**. Nie próbujmy produkować myśli w sobie, ale przede wszystkim otworzyć się na słuchanie Boga. Bądźmy cierpliwi, nie spieszymy się. Pozwólmy sobie na chwilę milczenia. Nie

bierzmy na medytację zbyt wiele treści. Nie przerabiamy. Czasem wystarczy jedna, druga myśl. chodzi o to byśmy się w nich rozsmakowali. **Chodzi o spotkanie Boga.**

Ostatnim etapem właściwej medytacji jest tzw. **rozmowa końcowa**. Św. Ignacy mówi: rozmawiając z Bogiem jak przyjaciel z przyjacielem, a więc szczerze, otwarcie, ze świadomością, że jest ze mną Bóg, odpowiedzmy Mu na to, co nas poruszyło. Jakże często w naszym życiu wychodzimy z założenia, że skoro Bóg wie, co się dzieje w naszym życiu, to nie warto Mu o tym mówić. Po co mamy Go zanudzać? To prawda że Bóg wszystko wie. Ale to nie pełna prawda. Pełna prawda jest taka, że Bóg chce nas słuchać. Sprawia Mu ogromną radość, gdy z Nim rozmawiamy. Chce, abyśmy do Niego mówili i z Nim rozmawiali. Jeśli nie ma tej rozmowy, odpowiedzi na usłyszane słowo, to nie ma spotkania. Zapewnijmy więc sobie 5-10 minut na rozmowę końcową – na szczerą, przyjacielską rozmowę z Bogiem. Ta rozmowa jest zwieńczeniem naszego spotkania. Mówmy o tym co zrodziło się w naszym sercu w czasie medytacji, jakie są nasze pragnienia, jak Bóg poruszył nasze serca, naszą wolę, nasz umysł, nasze uczucia. Dziękujmy, przepraszajmy, prosimy o to, czego nam brak. Niech to będą słowa płynące z serca. Nie dlatego, że taka jest metoda, ale dlatego, że tak rozmawiają ze sobą przyjaciele. **Medytację kończymy odmówieniem modlitwy Ojciec nasz i znakiem krzyża.** Cała medytacja od momentu rozpoczęcia znakiem krzyża, po znak krzyża na końcu winna trwać 30-45 min. Na pierwszej rozmowie z kierownikiem duchowym powiedzcie mu jak długo się modlicie.

Pragnę też przypomnieć, że medytację odprawiamy w oparciu o tekst biblijny, a nie w oparciu o same, nawet najpiękniejsze, wprowadzenie. Punkta, czyli innymi słowy wprowadzenie pełnią rolę pomocniczą w stosunku do słowa Bożego, które mamy smakować, czy przeżuwać - jak mówi św. Ignacy. Słowo Boże, które rozważamy ma moc przemieniać nasze życie, nas samych, nasze serca. Zaufajmy Słowu Bożemu w nas nawet, gdy ono na początku wydaje nam się dziwne, niezrozumiałe, trudne w odbiorze. Pamiętajmy, że wielkie rzeczy rodzą się powoli, pomалу. Św. Paweł mówi: Miłości jest cierpliwa. Nie zniechęcajmy się, gdy wyda nam się, że medytacja nam się nie powiodła. Nieudana modlitwa, to tylko taka, która nie przemienia naszego serca, naszych postaw.

Chciałbym podkreślić, że w czasie samej medytacji nic nie zapisujemy, nic nie notujemy. Nawet, gdyby to były najpiękniejsze i najwznioślejsze myśli czy poruszenia. To **po medytacji jest czas na tzw refleksję**. Wtedy przez 5 min. należy zanotować jak mi poszła medytacja, czyli jaki byłem na medytacji: otwarty, gorliwy na słuchanie Boga czy też na odwrót leniwy, ospały, niechętny... Refleksja po medytacji jest baczny przyjrzeniem się sobie, by zbadać czy zrobiłem wszystko, co w mojej mocy, by to spotkanie było udane. W czasie refleksji po medytacji można także zapisać sobie najważniejszą myśl z medytacji. To, co mnie najbardziej poruszyło lub to, co czuję, że nie zostało dotknięte, a co wydaje mi się trudne, do czego np. nie mam chęci się zabrać.

W czasie tygodnia zapraszamy Was do odprawienia pięciu medytacji od poniedziałku do piątku w oparciu o punkta podawane na antenie Radia Józef lub umieszczone na stronie internetowej [www.wzch.org.pl/radiowe](http://www.wzch.org.pl/radiowe) (zarówno w wersji mp3 jak i tekstowej). Pozostają jeszcze dwa dni. Pierwszy z nich przeznaczcie na tzw. medytację powtórkową. Jest to bardzo ważny czas. Dlaczego? Otóż w medytacji powtórkowej powracacie do treści, które Was najbardziej poruszyły w mijającym tygodniu. Chodzi o treści, które uważacie za ważne, a czujecie, że jeszcze wymagają pogłębienia, zatrzymania się, pobycia z nimi. Chodzi o to, by kopać studnię w jednym miejscu w poszukiwaniu wody, a nie co chwilę szukać jej gdzie indziej. Potrzeba wchodzenia w głąb siebie. Zwróćcie uwagę gdy rano idziecie do pracy dobrze wam znaną ścieżką. Jeśli przypatrzycie się lepiej zobaczycie drzewa, miejsca, ba nawet całe domy, których wcześniej tam nie widzieliście. A przecież były tam wcześniej! W medytacji powtórkowej chodzi właśnie o takie uważne wejście w głąb rozważanych wcześniej treści. Na nowo usłyszycie słowa Jezusa, które zawsze były w Ewangelii ale wy ich wcześniej nie słyszeliście.

**Medytację powtórkową** przygotujcie sami. Sami wybierzcie to, co was najbardziej poruszyło, a może najbardziej odepchnęło. W medytacji powtórkowej można też powrócić do medytacji, która wydał nam się najbardziej oschła, gdzie nic się jak gdyby nie wydarzyło. Wypiszcie

sobie kilka myśli z tekstu, do którego chcecie powrócić. Na medytację powtórkową nie bierzcie nowych fragmentów z Pisma św., ale tylko jeden, **podkreślam jeden**, z tych, którym się wcześniej modliliście. W tych medytacjach powtórkowych nie musi być wiele treści. Może być więcej bycia ze słowem, smakowania go, szukania jego ukrytego sensu. Już nie tyle chodzi o rozmyślanie, refleksję co bardziej o bycie ze słowem, trwanie – nawet jeśli nic się nie będzie dziać na płaszczyźnie myśli. Ile razy stajemy na modlitwie, tyle razy Bóg z nami rozmawia i przebywa, a my nie zawsze musimy to postrzegać swoimi zmysłami.

Z kolei niedziela niech będzie czasem wolnym od medytacji – czasem uważnego spotkania z Jezusem Zmartwychwstałym na Eucharystii, spotkaniem z rodziną, przyjaciółmi, poświęcenia im większej ilości czasu. Niech ten jeden dzień w tygodniu będzie czasem odpoczynku, także fizycznego. Koniecznie znajdźcie czas na spacer albo inną formę odpoczynku. Zobaczcie jak budzi się przyroda, jak Bóg ją wam ofiaruje i jak się dla was trudzi.

Na pierwszej rozmowie rekolekcyjnej przedstawcie się, powiedzcie parę słów o sobie, a następnie krótko podzielcie się swoim doświadczeniem modlitwy: tym, co Was poruszyło i jak przyswajacie sobie metodę medytacji. Zadaniem kierownika nie jest chwalenie lub ganień Was, ale udzielenie pomocy, abyście zobaczyli czy jesteście wierni rekolekcjom i co Bóg chce Wam w nich powiedzieć. Nie bójcie się pytać, prosić o radę, pomoc. Każde pytanie jest dobre.

Życzę Wam owocnego czasu medytacji i przypominam o wysłuchaniu kolejnej konferencji za tydzień o tej samej porze. Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu, jak była na początku teraz i zawsze i na wieki wieków. Amen.