

Konferencja 1: Metoda medytacji ignacjańskiej

Rozpoczynamy rekolekcje radiowe metodą ignacjańską. W pierwszej konferencji chciałbym przedstawić metodę medytacji ignacjańskiej, która pomoże 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 modlitwę osobistą. Czas, który wymaga z naszej strony trudu i wysiłku. Proponowana forma modlitwy jest stosowana przez wielu chrześcijan na całym świecie. 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 was najbardziej poruszy, dotknie, zaniepokoi czy też ucieszy. Wystarczy kilka najważniejszych słów czy myśli. Unikamy notowania wszystkiego. To co nas poruszy, nasza pierwsza reakcja to reakcja na głos Boga, który nas 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. Wystarczy kilka słów kluczowych czy myśli, które będą dla was najistotniejsze i które wystarczą wam 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, abyście wewnątrz byli przygotowani na medytację. Trudno wam ją będzie odprawiać w sytuacji, gdy pośród zabiegania, różnych codziennych obowiązków nie będzie choćby jednej chwili, aby spokojnie sobie przypomnieć, o czym dziś chcę rozmyślać.

Bardzo 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. Chodzi o to, aby planować dzień. Jeśli żyjemy bez stałych punktów dnia, to przypadek rządzi naszym dniem, a nie my sami. Jeśli pozwalamy, by telefon dzwonił cały dzień, by komputer czy telewizor był włączony do późna, to wprowadzamy zamieszanie, które przekłada się na zamęt duchowy. Czasem takie funkcjonowanie na luzie jest potrzebne, a bardziej jest potrzebne zaprowadzenie porządku i ładu. Czas rekolekcji jest właśnie takim czasem uporządkowania swoich codziennych zajęć, aby zapewnić modlitwie stałe miejsce. Wtedy możemy otwierać się na Boga pośród codzienności. Podobnie ma się rzecz ze **stałym miejscem na medytację**. Stałe miejsce ma pomóc wejść w klimat spotkania z Bogiem. Każdy z was powinien znaleźć sobie spokojne 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. Każdemu z nas potrzeba obszaru intymności, osobistego spotkania z Bogiem. Jeśli do tej pory nie zatroszczyliście się o takie miejsce i nie przyzwyczailiście swoich bliskich, aby w czasie modlitwy wam nie przeszkadzali, nie wchodzili do waszego pokoju, jeśli w tym czasie nie wyłączacie telefonu to znaczy, że modlitwa nie jest jeszcze dla nas ważna. Zwróćcie na to uwagę na początku tych rekolekcji, znajdźcie stałe miejsce i czas na spotkanie z Bogiem. Koniecznie porozmawiajcie o tym na pierwszym spotkaniu z osobą towarzyszącą wam w rekolekcjach.

Podczas medytacji pomocna jest odpowiednia postawa 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. 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 siedzieć na specjalnym stołeczku lub skorzystać z poduszki do medytacji. Przy obu postawach ważne jest zachowanie wyprostowanego kręgosłupa. Prosty kręgosłup zapewnia wygodne siedzenie przez dłuższy czas. Trzeba wiedzieć, 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.

Po zjrzeniu do swoich notatek przed samą medytacją można przystąpić do odprawienia właściwej medytacji. Ważne jest uświadomienie sobie, że staję w Bożej obecności. Rozpaczynam modlitwę znakiem krzyża. Odmawiam 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, aby nam było lepiej. Modlimy się, a więc odprawiamy te rekolekcje przede wszystkim po to, byśmy mogli lepiej służyć Bogu. Taki jest cel medytacji ignacjańskiej. Taki jest też cel naszego życia: oddać się Bogu na służbę. W modlitwie przygotowawczej prosimy Boga o czystość intencji: chodzi o to, abym usłyszał, co Bóg ma mi do powiedzenia podczas modlitwy; abym był posłuszny Bogu, abym chciał zmieniać swoje życie.

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, ale także to, co czują i przeżywają, np. ich smutek, przygnębienie. Zobaczmy także, co się z nimi dzieje, gdy Jezus staje obok nich. Starajmy się to sobie wszystko wyobrazić, usłyszeć, odczuć. 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 bliskości 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 tej sceny. To pozwala nie zagubić się w medytacji.

Po wyobrażeniu miejsca przywołajmy **szczegółową prośbę o owoc medytacji**. Jest ona codziennie podawana we wprowadzeniu do medytacji. Trzeba ją wypowiedzieć, uczynić swoją. Te trzy elementy medytacji, a więc modlitwa przygotowawcza, wyobrażenie miejsca oraz szczegółowa

prośba o owoc 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** – czyli 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 powstrzymujemy się od fantazjowania lub dodawania czegoś od siebie. To słowo Boże ma wystarczającą treść, aby 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 pocujemy, 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 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 nasycza 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 chwile milczenia. Nie bierzmy na medytację zbyt wiele treści. Nie przerabiamy treści. 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, odpowiadzmy 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. 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, przepraszać, 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 osobą towarzyszącą powiedzcie mu jak długo się modlicie.

Pragnę też przypomnieć, że medytację odprawiamy w oparciu o tekst biblijny, a nie w oparciu o samo, nawet najpiękniejsze, wprowadzenie. Punkta, czyli innymi słowy wprowadzenie pełni 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, pomału. Bądźmy cierpliwi. Nie zniechęcajmy się, gdy wyda nam się, że medytacja nam się nie powiodła. Potrzeba czasu, aby zobaczyć, że modlitwa prowadzi do przemiany 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 bacznym 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 Plus lub umieszczane na stronie internetowej www.wzch.org.pl/radiowe ; www.pluswarszawa.pl

Pięć medytacji odprawiacie od poniedziałku do piątku. 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 wydała wam się najbardziej oschłą, 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 rozkwita przyroda, jak Bóg ją wam ofiarowuje 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 osoby towarzyszącej jest chwaleń 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.