

Konferencja 1: Metoda medytacji ignacjańskiej

Rozpoczynamy rekolekcje radiowe metodą ignacjańską, których mottem w tym roku są słowa Boga „Ja Jestem”. W pierwszej konferencji chciałbym przedstawić metodę medytacji ignacjańskiej, która posłuży nam do odprawiania rekolekcji. Wiemy dobrze, że podczas rekolekcji nie wystarczy samo wysłuchanie treści, choćby najciekawszych. Czas rekolekcji, to zaproszenie do spotykania się z Bogiem poprzez pogłębioną i przedłużoną osobistą modlitwę - medytację. Medytacja jest formą modlitwy, dzięki której uczymy się słuchania Słowa Bożego. Taki jest też cel rekolekcji: nauczyć się słuchać Boga i wypełniać usłyszane słowo. To słuchanie wymaga pewnego uporządkowania, pewnej metody modlitwy. Jak ona wygląda?

Pierwszym etapem przygotowania 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 ucieszy. To już jest moja pierwsza reakcja na głos Boga, który mnie dotyka przez swoje słowo a medytacja będzie pogłębieniem spotkania z tym słowem od Boga, uważniejszym wsłuchaniem się w to Jego słowo, zatrzymaniem się. Nie należy robić długich notatek. Czasem wystarczą jedna, dwie myśli kluczowe, które będą dla mnie najważniejsze i które wystarczą mi na 45 min. medytacji. Nie musicie więc zanotować całego wprowadzenia, ale raczej to, co was najbardziej poruszy.

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

Kolejna ważna sprawa, 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. Często pozwalamy, by telefon dzwonił cały dzień, by komputer był włączony do późna i przez to wprowadzamy zamieszanie w swoje życie, które przekłada się na zamęt duchowy. Żyjemy bez stałych punktów dnia. Czasem takie funkcjonowanie jest konieczne, ale rekolekcje są właśnie takim czasem, w którym potrzebne jest wprowadzenie pewnego ładu do swoich zajęć, by zapewnić modlitwie dobre warunki i odpowiedni czas.

Podobnie ma się rzecz ze stałym miejscem na medytację. To stałe miejsce ma mi pomóc wejść w klimat spotkania z Bogiem. Każdy z uczestników rekolekcji powinien znaleźć sobie

spokojne, ciche miejsce na codzienną medytację. Najlepszym miejscem jest własny pokój, gdzie możemy przebywać sami. Można modlić się przed ikoną, zapalając przy niej świecę. Trudności ze znalezieniem takiego miejsca, mogą ujawnić jakiś problem związany z porządkiem w życiu, z przestrzenią życiową. Bo każdemu z nas potrzeba obszaru intymności, osobistego spotkania z Bogiem. Popatrzcie na swoje życie na początku tych rekolekcji i znajdźcie stałe miejsce i czas na spotkanie z Bogiem. Porozmawiajcie na pierwszej rozmowie z osobą towarzyszącą wam w rekolekcjach o tym, gdzie się modlicie i o jakiej porze.

Jeszcze jedna uwaga, 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 podczas trwania medytacji. 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 używać specjalny stołeczek do modlitwy lub skorzystać z poduszki do medytacji. Przy obu postawach ważne jest zachowanie wyprostowanego kręgosłupa. 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 wyprostowanej postawy.

Po wysłuchaniu punktów, po porannym przypomnieniu sobie tematu i prośby o owoc medytacji i po zajrzeniu do swoich notatek przed samą medytacją można przystąpić do odprawienia właściwej medytacji. Rozpoczynamy ją znakiem krzyża. Tak więc na początku medytacji, po przyjęciu stałej pozycji ciała, po wyłączeniu telefonu komórkowego i stacjonarnego, po kilku chwilach wyciszenia, uspokojenia swojego oddechu, uświadomienia sobie, że stoimy przed Bogiem, powinniśmy na początku odmówić tzw. modlitwę przygotowawczą, która jest stała i będzie rozpoczęciem każdej medytacji. 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 odprawiamy te rekolekcje przede wszystkim dla chwały Bożej i po to, byśmy mogli lepiej służyć Bogu. Taki jest cel medytacji ignacjańskiej i taki jest główny cel naszego życia: oddać swoimi czynami, słowami, myślami chwałę Bogu i oddać się

Bogu na wyłączną służbę. Zobaczmy, że w tym kontekście te słowa nabierają niezwykłego znaczenia, a przede wszystkim zapewniają nam czystość intencji w naszej modlitwie: abym usłyszał, co Bóg ma mi do powiedzenia, abym to ja zmieniał swoje zamiary, decyzje i czyny, a nie Bóg. To Bóg jest pierwszy. Dopiero z takiego porządku, gdzie Bóg jest pierwszy, rodzi się wewnętrzny pokój.

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 przemyśleń. 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, czy są zmęczeni itd. ale także to, co czują i przeżywają. Zobaczmy także, co się z nimi dzieje, gdy Jezus staje obok nich. Starajmy się to sobie wszystko wyobrazić. Mogę siebie umieścić w tej scenie jako osobę, która stoi obok, widzi przechodzących uczniów i obserwuje ich. Mogę więc słyszeć, o czym mówią, widzieć to jak się zachowują, odczuwać ich nastroje itd. Zaangażowanie wyobraźni na początku medytacji ma sprawić, aby później wyobraźnia nam nie przeszkadzała. Jeśli w trakcie medytacji pojawiają się rozproszenia, czy pogubimy się, to mamy taki stały punkt odniesienia do naszej modlitwy czyli właśnie obraz dla rozważanej sceny. To wyobrażenie miejsca będzie wyznaczać kurs w czasie 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 ułatwiać 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 fragment. Zobaczyć, 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, wgrzyźć się w nie. Przynosić 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 by dotknąć nas i przemienić. Nie spieszmy się. Pamiętajmy, że to słowo jest skierowane specjalnie dla nas.

Kiedy już poczujemy, że Słowo Boże, które rozważamy stało nam się bliższe, niejako znajome, wtedy przejdźmy do drugiego etapu. Zapytajmy się, jak to słowo oświetla moje życie, ukazuje mi je od innej, nieznannej mi dotąd strony. Co to 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 coś opowiedziało nam o naszym życiu, ukazało prawdę naszego życia. Prawdę, przed którą często uciekamy, którą maskujemy lub 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!

Nie starajmy się zakończyć medytacji zaraz, gdy tylko ujrzymy zakryte przed nami do tej pory prawdy o naszym życiu, o samym Bogu. Czasem ujrzenie jakiejś prawdy będzie wymagało jeszcze wyostrenia wzroku, słuchu, lepszego zrozumienia, co tak naprawdę Bóg mi chce powiedzieć o moim życiu, czy też o Nim samym. Z drugiej strony pamiętajmy o zasadzie św. Ignacego: nie ilość myśli nasycza duszę, ale ich smakowanie. Nie próbujemy produkować myśli w sobie, ale przede wszystkim otworzyć się na słuchanie Boga. Bądźmy cierpliwi, nie spieszmy się. Pozwólmy sobie na chwile milczenia. Nie bierzmy na medytację zbyt wiele treści. Czasem wystarczy jedna, druga myśl. Chodzi o to byśmy się w nich rozsmakowali.

Ostatnim etapem właściwej medytacji jest tzw. rozmowa końcowa. Św. Ignacy mówi, aby rozmawiać z Bogiem jak przyjaciel z przyjacielem, a więc szczerze, otwarcie, ze świadomością, że przede mną jest Osoba, Bóg, który mnie słyszy i który chce mnie słuchać. Jakże często w naszym życiu wychodzimy z założenia, że skoro Bóg wie, co się dzieje w naszym życiu, to po co mamy 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 i że sprawia Mu 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 „Ojcze nasz” i znakiem krzyża. Cała medytacja od momentu rozpoczęcia znakiem krzyża, po znak krzyża na końcu winna trwać 30-45 min.

Pragnę też przypomnieć, że medytację odprawiamy w oparciu o tekst biblijny, a nie w oparciu o same, nawet najpiękniejsze, najbardziej porywające wprowadzenie. Punkta, czyli wprowadzenie do medytacji pełni rolę pomocniczą w stosunku do słowa Bożego, które mamy smakować, nawet 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. Nie zniechęcajmy się, gdy wyda nam się, że medytacja nam się nie powiodła. Potrzeba czasu, cierpliwości, bo modlitwa powoli przemienia nasze serca, nasze postawy.

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 5-10 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 uważnym 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 Słowo Boże i punkta podawane na antenie Radia Warszawa lub umieszczone na stronie internetowej 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. Potrzeba wchodzenia w głąb siebie. Zwróćcie uwagę gdy rano idziecie do pracy dobrze wam znaną ścieżką. Jeśli przypatrzycie się lepiej zobaczycie drzewa, miejsca, których wcześniej tam nie widzieliście. A przecież tam byli! 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, z tych, którym się wcześniej modliliście. W 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, następnie krótko podzielcie się swoim doświadczeniem modlitwy: tym, co Was poruszyło i jak przyswajacie sobie metodę medytacji. Zadaniem osoby towarzyszącej wam w rekolekcjach 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 pomoc. Każde pytanie jest dobre. Życzę 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.