

Wprowadzenie w rekolekcje

Wielu ludzi odczuwa dzisiaj potężny głód głębszego doświadczenia Boga w modlitwie. Nie zadowolają nas już tylko „modlitwy słowne”, pacierze, chcemy wejść w bardziej osobową więź z samym Bogiem. To pragnienie jest szczególnym błogosławieństwem, bo tylko Bóg może zaszczepić w nas taki głód. On sam zaprasza do słuchania tego, co mówi do nas przez słowa Pisma Świętego, byśmy mogli lepiej poznać Jego miłość, Jego dyskretną obecność, Jego działanie bez rozgłosu. Rozpoczynające się rekolekcje mają nam pomóc w podjęciu takiej modlitwy opartej na rozważaniu Słowa Bożego. Ma to być modlitwa zakorzeniona w naszym życiu, modlitwa, która nie powinna uciekać od naszej codzienności, lecz właśnie brać ją jako jeden z głównych punktów odniesienia. Często sądzimy, że aby wznieść się ku Bogu powinniśmy porzucić to, co przyziemne, oddalić się na pustynię, aby w ciszy i oderwaniu od spraw codziennych rozważać sprawy Boże. Rzeczywiście takie oderwanie, wyjazd, czas milczenia, wyłączenie komórki – czyli rekolekcje ignacjańskie w domu rekolekcyjnym - może być bardzo owocne i ważne. Ale nawet w czasie tych rekolekcji nie chodzi o oderwanie od życia, lecz o nabranie dystansu, zobaczenie jak Bóg działa w moim życiu. Często jednak taki wyjazd jest niemożliwy z różnych względów, zatrzymują nas rozmaite obowiązki. Właśnie dla takich ludzi święty Ignacy zaproponował rekolekcje w codzienności, pośród życia.

Nasze rekolekcje za pośrednictwem radia, to nie jest więc jakaś współczesna próba adaptacji wymuszona tempem życia, lecz sprawdzona tradycja. Rekolekcje w ciągu życia dotykając naszych relacji międzyludzkich, pracy, codziennych obowiązków, mają pomóc nam dostrzec, że Bóg jest obecny w naszym życiu, nawet jeżeli my nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Propozycję odprawienia rekolekcji kierujemy do osób, które mają doświadczenie przedłużonej osobistej modlitwy lub mają silne pragnienie jej praktykowania i zobowiązują się w tym czasie podejmować ją codziennie. Rekolekcje są trudem, wymagają pewnego wysiłku. Trzeba np. przeorganizować plan dnia, wstać wcześniej, lub położyć się później, nie zapomnieć o wysłuchaniu w radio kolejnych wprowadzeń. Z im większą wielkoduszością i wiernością będziemy przeżywać ten czas, tym większych owoców możemy się spodziewać.

Modlitwa, medytacja nad Pismem Świętym jest przebywaniem z Bogiem, w którym uczymy się patrzenia na świat, na ludzi i na siebie Jego oczyma, a rezygnujemy z własnego punktu widzenia. W tym osobistym spotkaniu odczytujemy i odnajdujemy zamysł Boga względem nas i względem świata, w którym żyjemy. Ważne jest, żeby nie uciekać przed samym sobą, przed światem, w którym jesteśmy zanurzeni, bo właśnie w nim mieszka Bóg, tu i teraz. Jestem tym samym człowiekiem, który się modli i tym sa-

mym, który żyje, pracuje, załatwia różne sprawy. Prawda o naszej duchowości weryfikuje się w naszej codzienności.

Z tego, co powiedzieliśmy do tej pory wynika, że modlitwa jest zarówno miejscem spotkania się człowieka z Bogiem jak i z samym sobą. A więc obszarem, gdzie człowiek może stanąć przed samym sobą w uczciwości, ale może też uciekać przed prawdą o sobie. Nie starajmy się dobrze wypaść, uciekając także przed tym, co nas boli, co jest dla nas trudne. Próbujmy dostrzec gdzie jest w tym Bóg, jak On patrzy na nas i jak nas widzi. To poznanie siebie nie powinno nam się kojarzyć tylko z czymś negatywnym. Możemy i powinniśmy również odkrywać prawdę o nas samych w jej pozytywnym wymiarze: łask i darów, którymi zostaliśmy obdarzeni, a które spoczywają gdzieś niezauważone i zapomniane.

W naszej modlitwie z Pismem świętym mamy starać się odnaleźć odpowiedź na pytanie: co Bóg mówi do mnie tu i teraz? Dlatego 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 wsłuchujemy się, co Bóg ma nam do powiedzenia. Próbujmy odchodzić od koncentrowania się na swoich sprawach i skupiać uwagę na Bogu. Bóg chce mówić do nas, chce byśmy Go nasłuchiwali w spokoju i ciszy. Wtedy odpowie w naszym sercu.

A teraz uwagi praktyczne.

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. Należy zdecydować ile czasu chce się przeznaczyć na medytację i starać się tego czasu 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 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.

Samą medytację rozpoczynamy od stanięcia w obecności Bożej - może to być znak krzyża, spojrzenie na krzyż czy ikonę. Chodzi o uświadomienie sobie, że stoję 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 Twojego 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, nie tylko refleksją intelektualną 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 zrozumieć, 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 zagłębiać do przypisów, nie przeskakiwać na inne fragmenty. Ważne jest to, co Boże Słowo ma mi do zakomunikowania, co bezpośrednio i osobiście, tu i teraz, chce mi 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, ale żeby wejść w siebie, tzn. do swego serca, i przyjrzeć się jakiego rodzaju uczucia (emocje) i poruszenia woli (czyli pragnienia) rozważane słowo w nas wywołuje. W jaki sposób oświetla ona 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, tylko spokojnie powracać do rozważanego tekstu i obrazu. Czasem jednak jakaś myśl czy obraz uparczywie wraca. Warto wtedy się zatrzymać, i przyjrzeć, bo 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 nasycza duszę" napisał Święty Ignacy.

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, ale raczej żeby zobaczyć, w jaki sposób Bóg prowadził nas na modlitwie, jak dawał się poznać, a także to, w jaki sposób my odpowiadaliśmy na tę obecność. Taką obserwację 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.

Ważnym elementem tych rekolekcji jest rozmowa z osobą towarzyszącą w rekolekcjach, tak zwanym kierownikiem duchowym, który 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 swo-

im 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 szczerłość, otwartość, zaufanie. Osoba towarzysząca nie ocenia, lecz pomaga. Treść rozmowy objęta jest tajemnicą.

Na koniec warto przypomnieć, że cały czas tych rekolekcji jest czasem modlitwy: 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 wy-ciszenia, skupienia – żeby w codzienności zrobić miejsce dla Boga: mniej telewizji, 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. To, co oddamy, poświęcimy – nasz czas, wysiłek, wierność – Bóg odda nam w obfitości

Bóg mówi gdy znajdzie człowieka słuchającego. A są to słowa życia wiecznego.