

## Konferencja I Na rozpoczęcie rekolekcji

Dziś rozpoczynamy rekolekcje radiowe prowadzone według metody świętego Ignacego Loyoli. Ich celem jest – jak pisze święty Ignacy – *uporządkowanie swego życia*.<sup>1</sup> Pewnie każdy z nas marzy o zaprowadzeniu większego porządku w swoim życiu. Dla Ignacego to „uporządkowanie” oznacza duchową wolność, potrzebną do urzeczywistnienia celu ludzkiego życia. Ignacy pisze, że *człowiek po to jest stworzony, aby Boga, Pana Naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił swoją duszę*.<sup>2</sup> „Porządkowanie” życia przez udział w rekolekcjach nie jest zatem celem samym w sobie: byśmy się lepiej poczuli, mieli satysfakcję, że coś udało się nam osiągnąć ... Od dobrego samopoczucia ważniejsze jest to, na ile wzrastamy w zjednoczeniu z Panem w każdym wymiarze naszego życia. Oznacza ono, że przyjmujemy Go jako Wszechmocnego Boga i nie tylko pragniemy być w bliskiej, zażyłej z Nim relacji, ale jesteśmy gotowi usłyszeć Jego wezwania i wcielać je w czyn. To także umiejętność odnajdywania Boga we wszystkim i wdzięczność za wszystko, czym nas obdarza.

„Chwalić Boga, czcić Go i Jemu służyć” – jak te postawy wyrażają się w naszym życiu, jak możemy je odkrywać, rozwijać i pogłębiać? Przez najbliższe cztery tygodnie, dzień po dniu, będziemy szukać odpowiedzi na te pytania. Święty Ignacy wskazuje, że jest to droga do zbawienia. Czy odczuwamy potrzebę zbawienia? Czy jest w nas pragnienie wieczności? Skupieni na sprawach doczesnych, pochłonięci rozwiązywaniem bieżących problemów, korzystający z oszałamiającej technologii, zanurzeni w zsekularyzowanej kulturze – nie patrzymy na swoje życie z perspektywy wieczności. Wielu z nas takie spojrzenie może się nawet wydawać śmieszne, nienowoczesne, albo przynajmniej – niestosowne.

Tymczasem wydarzenia ostatniego roku – globalny kryzys wywołany pandemią koronawirusa – pokazał, jak niepewne są nasze plany, jak złudne jest poczucie bezpieczeństwa, jak kruche jest ludzkie życie ...

Papież Franciszek pisze: *To prawda, że globalna tragedia, jaką jest pandemia Covid-19, obudziła na pewien czas świadomość, że jesteśmy światową wspólnotą, płynącą na tej samej łodzi, w której nieszczęście jednego szkodzi wszystkim. Pamiętamy, że nikt nie ocala się sam, że można się ocalić tylko razem. [...]*

*Cierpienie, niepewność, strach i świadomość naszych własnych ograniczeń, które wzbudziła pandemia, wzywają do ponownego przemyślenia naszego życia, naszych relacji, organizacji naszych społeczeństw, a przede wszystkim sensu naszego życia. [...]*

*Daj Boże, aby w końcu nie było już „innych”, tylko „my”. Aby nie było to kolejne poważne wydarzenie dziejowe, z którego nie potrafimy wyciągnąć lekcji. [...] Oby tak wielkie cierpienie nie było daremne, obyśmy przeszli do nowego sposobu życia i odkryli raz na zawsze, że potrzebujemy siebie nawzajem i jesteśmy dłużnikami jedni drugich, aby ludzkość mogła odrodzić się ze wszystkimi swymi twarzami, rękami i głosami, niezależnie od granic, jakie stworzyliśmy.*

*Jeśli nie uda nam się odzyskać wspólnej pasji tworzenia wspólnoty przynależności i solidarności, której należy poświęcić czas, trud i dobra, łudząca nas globalna iluzja rozpadnie się i pozostawi wielu w poczuciu udręki i pustki.<sup>3</sup> [...]*

Taki apel Papież Franciszek kieruje do wszystkich ludzi – nie tylko chrześcijan i nie tylko wierzących – w swojej ostatniej encyklice „Fratelli tutti. O braterstwie i przyjaźni społecznej”. Stała się ona inspiracją dla tegorocznych rekolekcji. Gorąco zachęcamy do lektury tego dokumentu.

*Wraz z Chrystusem, Słowem Wcielonym, wieczność wtargnęła w czas<sup>4</sup>. Królestwo Boże, które głosi Jezus, jest pośród nas. To królestwo miłości i miłosierdzia, przebaczenia, pokory, czystości intencji, sprawiedliwości, służby potrzebującym i solidarności. Wierzmy, że sam Bóg będzie wspierał nas w rekolekcyjnych zmaganiach, bo to On, nasz Pan i Zbawiciel, uzdalnia nas do przekraczania barier, które sami sobie budujemy. On też jest Źródłem miłości, dzięki której wszystko nabiera sensu. To On obdarza nas swoim pokojem, którego nie zniszczą żadne, nawet największe kryzysy.*

Specyfiką rekolekcji radiowych jest to, że odprawimy je nie w ciszy, odosobnieniu i oderwaniu od codzienności, ale pośród zgłętku naszych zajęć, spotkań, obowiązków, niespodziewanych wydarzeń. Dzięki temu będziemy mogli lepiej wpleść w rekolekcyjne doświadczenie nasze zwykłe sprawy i bardziej z Bogiem spojrzeć na całe swoje życie. Zawieszenie Bogu we wszystkich wydarzeniach codziennego życia, również tych, które pozornie mogą utrudnić albo zakłócić nasze uczestnictwo w rekolekcjach, pomoże nam nie tylko owocnie je odprawić, ale także czerpać z ich owoców w przyszłości.

Pamiętajmy, że różne praktyki duchowe, takie jak modlitwa, medytacja, rachunek sumienia, które podejmujemy w okresie rekolekcji bardziej intensywnie niż na co dzień, pełnią rolę służebną w stosunku do przemiany naszego życia. Praktyki te mają pomóc nam w większym otwarciu się na Bożą obecność i Jego działanie w tym, co składa się na całe nasze życie: duchowe, osobiste, rodzinne, zawodowe ... W czasie rekolekcji nie koncentrujemy się więc na modlitwie, ale na naszym życiu w jedności z Bogiem.

Trzeba też pamiętać, że doświadczenie Boga w życiu codziennym jest inne niż na modlitwie. W czasie modlitwy, kiedy świadomie i bezpośrednio zwracamy się do Boga, łatwiej jest nam dostrzec, poczuć Jego obecność. Możemy jednak przeżywać taki czas, w którym nawet na modlitwie tej Obecności nie doświadczamy. Wtedy tylko wiara, zawierzenie i wierność pozwalają nam przy Nim wytrwać. Dlatego tak ważna jest wiara w to, że Bóg jest z nami we wszystkim, czym żyjemy. Potrzebujemy też cierpliwości wobec siebie i naszych doświadczeń – także rekolekcyjnych. Prawdziwa przemiana wymaga czasu i rzadko od razu widzimy jej owoce.

Podstawą owocnego odprawienia rekolekcji jest szacunek do dotychczasowego doświadczenia Boga, nawet gdy uważamy je za bardzo małe. Ono jest punktem wyjścia – udział w tych rekolekcjach jest kolejnym etapem naszego życia, konsekwencją wszystkiego, co przeżyliśmy dotąd. Niezależnie od tego, czy i w jakim stopniu sobie to uświadamialiśmy, byliśmy przez Boga prowadzeni, On nam nieustannie towarzyszył, dlatego tak ważne jest, aby nie przekreślać historii swojego życia, ani nie umniejszać jej znaczenia, ale z wdzięcznością odkrywać w niej wierność i dobroć Boga.

\*  
\*      \*

Rekolekcje będą trwały cztery tygodnie. Każdego tygodnia, codziennie – od poniedziałku do piątku – będziemy rozważać, czyli medytować, wybrany fragment Pisma Świętego. Aby ułatwić i ukierunkować jego medytację, dołączone będą do niego pewne wskazówki, sugestie dotyczące treści i przebiegu modlitwy, czyli wprowadzenie do medytacji. Sobota będzie dniem przeznaczonym na przeprowadzenie medytacji powtórkowej, to znaczy na powtórzenie wybranego z całego tygodnia rozważania – tego, które, w naszym odczuciu, wymaga pogłębienia albo szczególnie nas poruszyło. W niedzielę nie będziemy odprawiać medytacji, ale wysłuchamy rekolekcyjnej konferencji.

Oprócz codziennej medytacji raz w tygodniu spotkamy się z osobą towarzyszącą. W tym roku, z powodu obostrzeń sanitarnych, spotkania te będą odbywały się zdalnie – przez telefon lub za pośrednictwem internetu. W tym czasie będziemy mogli porozmawiać z osobą towarzyszącą o tym, czego doświadczamy w czasie rekolekcji. Zadaniem takiej osoby nie jest rozwiązywanie naszych problemów, czy udzielanie rad na temat naszego życia, ale pomoc w dostrzeżeniu tego, jak Bóg nas prowadzi. Zachęcamy do korzystania z tej możliwości, ponieważ rozmowa z osobą, która ma pogłębioną znajomość rekolekcji ignacjańskich i jest do nas życzliwie nastawiona, pomoże w uporządkowaniu naszego doświadczenia.

Jednak rozmowa z osobą towarzyszącą nie jest warunkiem owocnego odprawienia rekolekcji: w naszych rekolekcjach rokrocznie uczestniczy wiele osób, które nie odbywają takich rozmów.

Na zakończenie – kilka praktycznych uwag dotyczących medytacji. Punktem wyjścia do rekolekcyjnej medytacji jest modlitwa dotychczas przez nas praktykowana – teraz będziemy starali się poszerzyć ją o to, co jest zaproponowane na każdy dzień rekolekcji. Trzeba jednak pamiętać o tym, że chodzi o „poszerzenie”, a nie – zakwestionowanie swoich dotychczasowych doświadczeń. Nie pozwólmy też, aby nasze wyobrażenie o tym, jak powinna przebiegać medytacja, stało się ważniejsze od tego, co Bóg mówi do nas tu i teraz.

Dobrze jest znaleźć stałą porę i miejsce codziennej modlitwy. Powinna ona trwać nie krócej niż 30 minut i nie dłużej niż 45 minut. Jest to czas samej medytacji, bez przygotowania i modlitw wstępnych, które zajmują dodatkowych kilka minut. Należy zdecydować, ile czasu chce się przeznaczyć na medytację, i starać się jej nie skracać, ale też nie przedłużać.

Pora odprawiania medytacji powinna wynikać z rytmu dnia. Ważne jest też znalezienie miejsca sprzyjającego modlitwie i koncentracji, miejsca, w którym nikt nie będzie przeszkadzał. Oczywiście trzeba pamiętać o wyłączeniu telefonu. Postawa ciała podczas medytacji również powinna pomagać w skupieniu. Dobra jest postawa siedząca, przy zachowaniu wyprostowanych pleców.

Po wysłuchaniu wprowadzenia warto odszukać podany fragment Pisma Świętego i przeczytać go uważnie kilka razy, aby przyswoić sobie jego treść. Dobrze jest zastanowić się nad tym, co w tym tekście porusza mnie w sposób szczególny. Podstawą medytacji jest słowo Boże zawarte w Piśmie Świętym, a nie komentarz z wprowadzenia do medytacji, który ma tylko pomóc zwrócić uwagę na pewne aspekty. Jeżeli zaproponowane wprowadzenie nam pomaga, to dobrze, jeżeli nie – spokojnie koncentrujemy się na fragmencie z Pisma Świętego. Podkreślmy: nie rozważamy tekstu wprowadzenia do medytacji, ale podany fragment Pisma Świętego!

Samą medytację rozpoczynamy od uczynienia znaku krzyża. Chodzi o uświadomienie sobie, że staję 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, w której proszę Boga, *aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu*<sup>5</sup>. Są to słowa świętego Ignacego. W tej modlitwie, która nie zmienia się przez całe rekolekcje, chodzi o czystość intencji, o to, żeby naprawdę szukać Boga, a nie siebie. Jest ona wyrazem naszej zgody i zarazem prośby, żeby to On, nasz Bóg i Pan, kierował tą modlitwą.

Teraz należy przywołać zaproponowany we wprowadzeniu obraz, wyobrazić sobie rozważaną scenę biblijną. To wyobrażenie ma nam pomóc wejść głębiej w medytowany fragment Pisma Świętego – patrzeć, słuchać, odczuwać; a także – zobaczyć siebie w tej scenie.

Kolejny punkt to prośba o konkretny owoc medytacji, który jest podany we wprowadzeniu. Oczywiście nie odbiera to Panu Bogu możliwości obdarzenia nas czymś, czego się nie spodziewaliśmy. Nie trzeba bać się prosić o to, co podpowiada serce. Bóg skoryguje moją prośbę – być może pod koniec medytacji zrozumie, że należało ją sformułować inaczej.

Po nim 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. 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. Istotne jest, żeby wejść w siebie, to znaczy do swego serca, i przyjrzeć się, jakiego rodzaju uczucia (emocje) i poruszenia woli (pragnienia) rozważane słowo we mnie wywołuje. W jaki sposób oświetla ono 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? Święty Ignacy zachęca, by podjąć trud rekolekcji z hojnością i wielkodusznością. Niech moja odpowiedź będzie taka, do jakiej czuję się wezwany. Nie zapominajmy też o wdzięczności za Bożą opiekę i prowadzenie w całym naszym dotychczasowym życiu.

Podczas medytacji mogą pojawiać się trudności ze skupieniem: pustka, albo przeciwnie – gonitwa myśli. Nie należy się tym przejmować, spokojnie wracając do rozważanego tekstu i obrazu. Czasem jednak jakaś myśl czy obraz uporczywie wraca. Warto wtedy się zatrzymać i bliżej jej przyjrzeć.

W medytacji nie należy się spieszyć. Święty Ignacy pisał: *Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę*<sup>6</sup>. Nie trzeba „przerobić” wszystkich proponowanych treści, lecz skupić się na tym, co nas zatrzymało.

Całą medytację należy zakończyć serdeczną, bezpośrednią rozmową z Bogiem Ojcem, z Chrystusem lub z Maryją. Dobrze jest podziękować za inspiracje, które pojawiły się podczas modlitwy, szczerze mówić o trudnościach, prosić o pomoc.

Na zakończenie odmawiamy modlitwę *Ojcze nasz*. Po medytacji należy poświęcić chwilę na refleksję nad jej przebiegiem i zapisać inspiracje z niej płynące.

Nasze rekolekcje odbywają się w Wielkim Poście. Wszyscy jesteśmy wezwani do odnowienia i pogłębienia więzi z naszym Panem, Jezusem Chrystusem, by w ten sposób lepiej przeżyć tajemnicę Jego Męki, Śmierci i Zmartwychwstania. Pragniemy, aby doświadczenie Misterium Paschalnego zaowocowało pokojem, który daje Zmartwychwstały Pan, i dało siłę do budowania z Nim Królestwa Bożego w zwykłych okolicznościach naszego życia.

---

<sup>1</sup> Święty Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, p. 21.

<sup>2</sup> Tamże, p. 23.

<sup>3</sup> Papież Franciszek, encyklika *Fratelli tutti. O braterstwie i przyjaźni społecznej*, p. 32-33, 35-36.

<sup>4</sup> Kard. R. Cantalamessa, rekolekcje papieskie, Advent 2020.

<sup>5</sup> Święty Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, p. 46.

<sup>6</sup> Tamże, p. 2.