

## Konferencja I Na rozpoczęcie rekolekcji

Rozpoczynamy rekolekcje radiowe prowadzone według metody świętego Ignacego Loyoli. Celem tych rekolekcji jest pomoc w zjednoczeniu z Bogiem w każdym wymiarze i w każdej sytuacji naszego życia: osobistego, rodzinnego, zawodowego, społecznego...

*Panie, przymnóż nam wiary!* lub – w zależności od tłumaczenia – *dodaj nam wiary!*<sup>i</sup> Tak apostołowie proszą Jezusa, gdy On wyjaśnia im tajemnice królestwa Bożego. To o tym królestwie Jezus głosi Dobrą Nowinę ludziom tak licznie gromadzącym się wokół Niego. Mówi, że błogosławieni są *ubodzy w duchu, cisi, miłosierni, czystego serca, ci, którzy się smucą, łakną i pragną sprawiedliwości, wprowadzają pokój, cierpią prześladowania dla sprawiedliwości, są prześladowani z powodu Jezusa...*<sup>ii</sup> Wszystkich zaprasza do udziału w tym królestwie, choć ono *nie jest z tego świata*.<sup>iii</sup> Mimo że niewidzialne, jest obecne, *przybliżyło się*<sup>iv</sup>; choć małe i po ludzku słabe – rozrasta się. Jego logika jest inna niż logika społeczności tworzonych tylko przez ludzi. Miłość i miłosierdzie, przebaczenie, pokora, czystość intencji, sprawiedliwość, duch służby – to są jego atrybuty.

Apostołowie stwierdzają, że bez wiary nie jest możliwe przyjęcie takiego planu na życie, proszą więc, *dodaj nam wiary*. Gdy wypowiadają tę prośbę, Jezus opowiada im przypowieść o tym, jak wielka jest moc wiary. Jezus pragnie uzdalniać człowieka do takiej miłości, którą On sam darzy Ojca i ludzi. A my, dzisiaj? Czy wierzymy, że jesteśmy wezwani, by razem z Jezusem budować królestwo Boże? Czy we współczesnym świecie jest jeszcze miejsce dla Boga i Jego królestwa? Czy współczesny człowiek potrzebuje Boga? Nauka i technologia pokazują niemal nieograniczone możliwości człowieka, ale nie widać, by dzięki ich niebywałemu rozwojowi ludzie stali się lepsi, a świat – bardziej ludzki.

Papież Franciszek przestrzega: *Jeśli nie ma pamięci o Bogu, to wszystko się splaszczają do „ja”, do mojego dobrobytu. Życie, świat, inni tracą wartość, nic już nie znaczą, wszystko sprowadza się do jednego wymiaru: posiadania. Jeśli tracimy pamięć o Bogu, także i my sami tracimy wartość, także i my pozbawiamy się samych siebie (...).*<sup>v</sup>

Aby tej „pamięci o Bogu” nie utracić, spotykamy się na tych rekolekcjach i razem z Papieżem prosimy za siebie nawzajem: *Maryjo, wspomóż naszą wiarę! Otwórz nas na słuchanie słowa, byśmy rozpoznali głos Boga i Jego wezwanie. Obudź w nas pragnienie, by iść za Nim, wychodząc z naszej ziemi i przyjmując Jego obietnicę. Pomóż nam, abyśmy pozwolili dotknąć się przez Jego miłość, byśmy mogli dotknąć Go wiarą. Pomóż nam w pełni Mu się zawierzyć, wierzyć w Jego miłość, zwłaszcza w chwilach zgryzoty i krzyża, gdy nasza wiara wezwana jest do dojrzewania.*<sup>vi</sup>

Chcemy, by nasza wiara dojrzewała, byśmy – również przez udział w rekolekcjach – bardziej zjednoczyli się z Bogiem w całym naszym życiu: we wszystkim, czym żyjemy, w czym uczestniczymy, co myślimy, robimy i przeżywamy.

Aby tak się stało, powinniśmy pamiętać, 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. Ale fakt, że Boga nie doświadczamy, nie oznacza, że On się z nami nie jednoczy. Podobnie jest w życiu – kiedy pracujemy, troszczymy się o najbliższych, robimy zakupy, przygotowujemy się do egzaminu, spotykamy się ze znajomymi, odpoczywamy... W tym wszystkim Bóg także się z nami jednoczy, choć wcale tego nie odczuwamy. Czasami tylko – kiedy jakieś sytuacje lub zdarzenia poddajemy bardziej wnikliwej refleksji – zaczynamy przeczuwać Jego obecność, wsparcie, działanie... Dlatego tak ważna jest wiara w to, że Bóg jest z nami we wszystkim, czym żyjemy.

Życie i codzienne wydarzenia są prawdziwą szkołą wiary, bo trudniej jest dostrzec Boga w świecie, niż w czasie modlitwy. Kiedy wybieramy i czynimy dobro – nieważne, czy wielkie, czy pozornie niewiele znaczące – jednoczymy się z Bogiem. Uczciwie i rzetelnie wypełnione obowiązki, pomoc potrzebującemu człowiekowi, odwaga w przeciwstawieniu się złu, obrona pokrzywdzonego, podjęcie dobrej, choć może czasami trudnej, decyzji – wszystko to jest wyrazem trwania i sposobem wzrastania w więzi z Bogiem. Mamy nadzieję, że te rekolekcje przyczynią się do pogłębienia takiego przeżywania wiary.

Specyfiką rekolekcji radiowych jest to, że odprawimy je nie w ciszy, odosobnieniu i oderwaniu od codzienności, ale pośród zgiełku 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. Zawierzenie Bogu we wszystkich wydarzeniach codziennego życia, również tych, które pozornie mogą utrudnić albo zakłócić nasze uczestnictwo w rekolekcjach, jest tym, co pomoże nam nie tylko owocnie je odprawić, ale także czerpać z ich owoców w przyszłości.

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, z którą będziemy mogli porozmawiać o tym, czego doświadczamy w czasie rekolekcji. Jej zadaniem nie jest rozwiązanie naszych problemów (nie jest to także celem rekolekcji), 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 doświadczenie rekolekcji ignacjańskich i jest do nas życzliwie nastawiona, pomoże w uporządkowaniu naszego doświadczenia. Jednak spotkanie i rozmowa z osobą towarzyszącą nie jest warunkiem owocnego odprawienia rekolekcji: w rekolekcjach tych – odbywających

<http://www.wzch.org.pl/radiowe>

się od kilkunastu lat – rokrocznie uczestniczy wiele osób, które nie odbywają rozmów z osobami towarzyszącymi.

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.

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 medytacji nie skracać, ale też nie przedłużać.

Pora odprawiania medytacji powinna wynikać z rytmu dnia. Ważne jest też znalezienie miejsca sprzyjającego modlitwie i skupieniu, miejsca, w którym nikt nie będzie przeszkadzał. Oczywiście trzeba pamiętać o wyłączeniu telefonu. Postawa ciała podczas medytacji również musi 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!

<http://www.wzch.org.pl/radiowe>

Samą medytację rozpoczynamy od uczynienia znaku krzyża, czyli – przeżegnania się. 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*. 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 do medytacji. 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 uporcezywie 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 nasyca duszę*. 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.

Aby pomóc wejść w doświadczenie takiej modlitwy, przygotowaliśmy pierwszą rekolekcyjną medytację w formie trzydziestominutowej medytacji prowadzonej. Usłyszymy ją za chwilę – po zakończeniu tej konferencji.

Nasze rekolekcje odbywają się w Wielkim Poście, który jest w życiu Kościoła czasem szczególnym. 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 *przymnożyło nam wiary* i dało siłę do budowania z Jezusem królestwa Bożego w zwykłych okolicznościach naszego życia.

---

<sup>i</sup> Łk 17, 5. Wszystkie wykorzystane w materiałach rekolekcyjnych cytaty z Pisma Świętego pochodzą z *Pisma Świętego Starego i Nowego Testamentu*, Wydanie piąte na nowo opracowane i poprawione, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2002.

<sup>ii</sup> por. Mt 5, 3–11.

<sup>iii</sup> J 18, 36.

<sup>iv</sup> Łk 10, 9.

<sup>v</sup> Franciszek, homilia podczas Mszy św. dla katechetów, Watykan, 29 września 2013 r.

<sup>vi</sup> Franciszek, Encyklika *Lumen fidei*, 60.