



Rekolekcje Ignacjańskie

"Ćwiczenia Duchowe - pisał sam św. Ignacy - są najlepszą rzeczą, jaką w tym życiu mogę sobie pomyśleć i w oparciu o doświadczenie zrozumieć, aby człowiek mógł i sam osobiście skorzystać i wielu innym przynieść owocną pomoc i korzyść".

Rekolekcje Ignacjańskie to forma modlitwy, w której ludzie w różnym wieku i z różnych środowisk mogą poszukiwać spotkania z Bogiem, odczuwać Jego bliskość i miłość oraz spotkać się z samym sobą w prawdzie. Nazywane są ignacjańskimi od imienia ich autora - św. Ignacego z Loyoli, założyciela zakonu jezuitów. Św. Ignacy nie jest twórcą tej metody. Opisał on swoje przeżycia i sposób, w jaki był prowadzony przez Boga. Książeczka Ćwiczeń opisująca treść Rekolekcji i sposób, w jaki należy je odprawiać, została zatwierdzona w 1548 roku przez papieża Pawła III.

Rekolekcje składają się z kilku etapów: Fundamentu (5 dni), czterech Tygodni (od I do IV) oraz Syntezy. Niedawno wróciłam z Fundamentu, o którym chciałabym trochę opowiedzieć. Pozostałe części Rekolekcji są mi jeszcze nieznane, więc jeśli ktoś chciałby więcej się o nich dowiedzieć, zapraszam na stronę Jezuitów w Zakopanem: <http://www.jezuici.pl/drgorka/rekolekcje/rekolekcje.htm>



Kiedy wybierałam dom rekolekcyjny, zupełnie naturalnie w moich myślach pojawiło się Zakopane i „Górka”, choć nie jest to najbliższy dom od mojego miejsca zamieszkania.

O samej metodzie Ignacjańskiej wiedziałam niewiele. Jakieś mgliste pojęcie o medytacjach i wyobrażeniu obrazu, nic więcej. Wiedziałam tylko tyle, że jadę na 5 dni milczenia, modlitwy, poszukiwań siebie i Boga. Do pierwszego wieczornego wprowadzenia do modlitwy porannej można było rozmawiać. Sprawy „techniczne”, ulokowanie się w pokoju, pierwsza Msza Święta w kaplicy rekolekcyjnej, kolacja, spotkanie wieczorne i... MILCZENIE. Wydawałoby się, że nie ma problemu z milczeniem. Chcę to milczę i już. Okazuje się jednak, że to wcale nie jest proste, bo w sytuacji, kiedy milczenie jest nakazane, chciałoby się coś powiedzieć, a kiedy zaczynają się medytacje, poruszenia i nowe doświadczenia, pojawia się potrzeba podzielenia się z kimś tym wszystkim. A tu nie ma możliwości (jeśli traktujesz regułę milczenia w stu procentach serio, a mnie się nie do końca udało), bo chodzi o to, żeby tymi doświadczeniami dzielić się z kierownikiem duchowym i z samym Bogiem.

Później dostaliśmy **codzienny program**, każdego dnia taki sam:

- Medytacja I – poranna (o 7.00)
- Śniadanie
- Wprowadzenie do modlitwy
- Medytacja II
- Lektura duchowa
- Konferencja
- Obiad
- Medytacja III (powtórkowa)
- Eucharystia w kaplicy rekolekcyjnej
- Kolacja
- Medytacja IV (powtórkowa, przed Najświętszym Sakramentem)
- Wprowadzenie do modlitwy porannej

- Rachunek Sumienia ("Kwadrans Szczerości").



Aby owocnie przeżyć Rekolekcje, trzeba spełnić kilka warunków, wśród których należy wymienić przede wszystkim:

- Szczerze pragnienie przeżycia Ćwiczeń z pobudek religijnych i dobrowolna decyzja uczestniczenia w takiej formie rekolekcji.
- Przynajmniej wstępne praktykowanie przedłużonej codziennej modlitwy.
- Umiejętność zauważania i analizowania własnych przeżyć, uczuć i poruszeń wewnętrznych oraz postawa otwartości i wolności w dzieleniu się nimi z kierownikiem duchowym.
- Wewnętrzne skupienie i zachowanie całkowitego milczenia przez cały czas trwania rekolekcji.
- Właściwe przeżycie rekolekcji domaga się pewnej dojrzałości i równowagi psychofizycznej, dlatego są one przeznaczone głównie dla osób pełnoletnich.



[Źródło: www.rekolekcje.vel.pl]

Początki modlitwy poprzez medytację nie są łatwe. Nawet owo „wstępne praktykowanie przedłużonej codziennej modlitwy” nie daje obrazu, jak będzie wyglądało rozmyślanie według metody Ćwiczeń Duchowych (bo medytacja to nic innego, jak właśnie „rozmyślanie”). Czas, który wyznaczamy sobie na modlitwę nie powinien być krótszy niż 45 minut. Można go wydłużyć, jeśli czuje się taką potrzebę, ale chęć jej skrócenia nie pochodzi już od Boga, tylko od złego. To szatan podrzuca modlącemu się myśl, żeby skończyć wcześniej, a następną medytację przedłużyć o ten brakujący czas. Nie należy iść na łatwiznę, nawet jeśli wydaje nam się, że nasza medytacja jest kiepska, bo jesteśmy roztargnieni albo już zmęczeni, bo ławka twarda, bo myśli nie chcą płynąć tak, jak powinny, bo brakuje wytrwałości. Nawet wtedy obecność nasza jest Bogu miła, bo wie On, że te wszystkie rozterki Jemu powierzamy i jesteśmy tu, w tej chwili, dla Niego. Wytrwanie określonego czasu da nam poczucie dumy i radości, świadomość wierności modlitwie i Bogu.



Każda medytacja powinna odbywać się według ustalonej kolejności:

1. Modlitwa przygotowawcza zwyczajna (znajduje się w Książeczce Ćwiczeń Duchowych pod numerem 46).
2. Uświadomienie sobie Bożej obecności – tej myśli, uświadomieniu sobie bliskości Boga, można poświęcić nawet 10-15 minut, aby dobrze wejść w prawdę o Bożej obecności.
3. 1 wprowadzenie – historia tego, co będziemy rozważać, czyli zapoznanie się z tekstem, którym może być fragment Pisma Świętego.

4. 2 wprowadzenie – wyobrażenie sobie czegoś, co pomoże nam skupić myśli na medytacji. Może to być miejsce modlitwy, może to być obraz z danego fragmentu Pisma Świętego, może to być Bóg Ojciec. Będzie to nasz punkt, do którego będziemy wracać z rozproszeń, jak latarnia morska dla statków zagubionych na morzu.

5. 3 wprowadzenie – prośba o owoc modlitwy. Prosimy Boga o łaskę, której potrzebujemy. Możemy poprosić o coś konkretnego, o zmianę postępowania, o cechę, której nie mam, jak cierpliwość, akceptację cierpienia, radość, pomoc w zrozumieniu czegoś itp. Bóg może dać nam to, o co prosimy, ale może też dać nam coś innego lub nic, ale musimy Go prosić.

6. Dalszy ciąg medytacji.

a) Należy słuchać, patrzeć i rozumieć – co mówi Bóg. To jest czas rozmowy z Bogiem, wsłuchiwanie się w ciszę, w której przemawia do nas Pan. Czas rozmyślenia o danym fragmencie Pisma, zatrzymania się nad zagadnieniem, które wyjątkowo nas porusza (tak przyciąga, jak i odpycha, poruszenia mogą być pozytywne i negatywne), które jest skierowane specjalnie do nas. Pozwalamy Bogu przepracowywać w nas problem, który wybrał „na dziś”, na czas tej medytacji. Poddajemy się Jego woli, Jego działaniu, Jego miłości.

b) To, co przykuje naszą uwagę jest materiałem, na podstawie którego mamy „wejść w siebie”, tzn. do swojego serca. Naszym zadaniem jest obserwowanie uczuć, emocji, poruszeń woli (są to pragnienie, pomysły uczynienia czegoś), które ten fragment Pisma w nas wzbudził. Zadajemy sobie pytanie: „Co to znaczy dla mnie?”, „W jaki sposób oświetla moje życie –przeszłe, teraźniejsze i przyszłe?”. To nie jest łatwe zadanie, bo musimy stanąć w prawdzie i poddawać osądowi Bożemu konkretne sytuacje i problemy naszego życia. Wszelkie uczucia podczas medytacji powinny pojawiać się naturalnie, spontanicznie, na poziomie serca. Jeśli ich nie ma, nie znaczy to, że medytacja jest zła. Bóg nie zawsze je zsyła. Czasem nie jest to dobra pora, więc należy pamiętać, że jeśli nie w tej medytacji, to w następnej może Bóg będzie chciał coś nam przekazać.

c) Moja odpowiedź – każda medytacja powinna się zakończyć konkretną zmianą.

Nie musi to być nic wielkiego, wystarczy drobiazg, choć mała zmiana w naszym życiu. Czasem będą to jakieś podjęte życiowe decyzje, czasem osłabienie lęku czy innego „nieuporządkowanego uczucia”, wyzbycie się złości czy niechęci do kogoś, rozbudzenie jakiejś pozytywnej postawy czy umocnienie się w dobrej postawie itp. Jest to coś w rodzaju odpowiedzi sobie i Bogu na pytanie: „Jak odpowiem na przedstawioną mi przez Boga prawdę ?” i „Co ta prawda może wnieść do mojego życia ?”

7. Rozmowa końcowa – jest to serdeczna, bezpośrednia rozmowa z Bogiem, z Chrystusem lub z Matką Najświętszą. Taka rozmowa, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do swego pana. Można prosić o łaskę, przedstawić Bogu jakiś swój zły uczynek, przez który dręczy nas poczucie winy lub zwierzyć mu się ze swoich spraw i prosić o radę.

8. Refleksja po medytacji – po skończonej medytacji mamy czas na zastanowienie się, jak nam ta medytacja poszła. Jeżeli coś poszło źle, musimy przemyśleć jakie były tego przyczyny, żeby móc wyeliminować je następnym razem. Jeśli wszystko poszło jak trzeba, dziękujemy Bogu i następnym razem staramy się postępować podobnie. Teraz dopiero możemy zapisać jakieś notatki, refleksje, które są owocem medytacji. W czasie rozmyślań nie zapisujemy nic.

Wybrane fragmenty Pisma wykorzystane do medytacji:

Albowiem ja, Pan twój, Bóg,
ująłem cię za prawicę
mówiąc ci: <<Nie lękaj się,
przychodzę Ci z pomocą.>>

Iz 41, 13

Oto wyryłem cię na obu dłoniach.

Iz 49, 16

Przypatrzcie się ptakom w powietrzu: nie sieją ani żną i nie zbierają do spichlerzy, a Ojciec wasz niebieski je żywi. Czyż wy nie jesteście ważniejsi niż one ?

Mt 6, 26

Bo góry mogą ustąpić i pagórki się zachwiać, ale miłość moja nie odstąpi od ciebie i nie zachwieje się moje przymierze pokoju,
mówi Pan, który ma litość nad tobą.

Iz 54, 10

Nikt zaś z nas nie żyje dla siebie i nikt nie umiera dla siebie: jeżeli bowiem żyjemy, żyjemy dla Pana; jeżeli zaś umieramy, umieramy dla Pana. I w życiu więc i w śmierci należymy do Pana.

Rz 14, 7-8

Niech będzie błogosławiony Bóg i Ojciec Pana naszego

Jezusa Chrystusa,
On napełnił nas wszelkim błogosławieństwem duchowym
na wyżynach niebieskich - w Chrystusie.

Ef 1, 3

W Nim dostapiliśmy udziału my również,
z góry przeznaczeni zamiarem Tego,
który dokonuje wszystkiego zgodnie z zamysłem swej woli,

po to, byśmy istnieli ku chwale Jego majestatu -
my, którzyśmy już przedtem nadzieję złożyli w Chrystusie.

Ef 1, 11-12

Chwałę Cię, Panie, całym sercem,
opowiadam wszystkie cudowne Twe dzieła.
Cieszyć się będę i radować Tobą,
psalm będę śpiewać na cześć Twego imienia, o Najwyższy.

Ps 9, 2-3

Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść.
Wszystko mi wolno, ale ja niczemu nie oddam się w
niewolę.

1 Kor 6, 12

Powtórki.

W programie Rekolekcji zaznaczyłam, że dwie z czterech medytacji w ciągu dnia to tzw. powtórki medytacji. Może ich być nawet więcej niż dwie. Powtórki to sposób na pogłębienie przeżycia danej prawdy. Podczas powtórki nie korzystamy z nowych treści, ale wracamy do tych, nad którymi rozmyślaliśmy tego dnia, aby zgłębić je jeszcze bardziej sercem. Zatrzymujemy się wtedy nad punktami, które nas w jakiś sposób poruszyły, wzruszyły, zaniepokoiły, ucieszyły. Być może poczujemy, że jakiejś konkretnej treści jeszcze nie przemyśleliśmy do końca, a to oznacza, że Bóg ma nam coś jeszcze na ten temat do powiedzenia. Po medytacji odbywamy rozmowy końcowe, jak wcześniej.

Tematy, jakie poruszane były na medytacjach dotyczyły: życia jako drogi, której celem jest Bóg; człowieka jako Boskiego stworzenia; akceptacji siebie; obrazu Boga; celu człowieka; innych rzeczy stworzonych przez Boga dla człowieka (czyli reszty świata); modlitwy; zaproszenia na ucztę Pańską; przywiązania do rzeczy tego świata (materialnych) i rachunku sumienia.



Ignacjański rachunek sumienia inaczej nazywany jest „kwadranszem szczerości”. Jest on jednym z Ćwiczeń Duchowych.

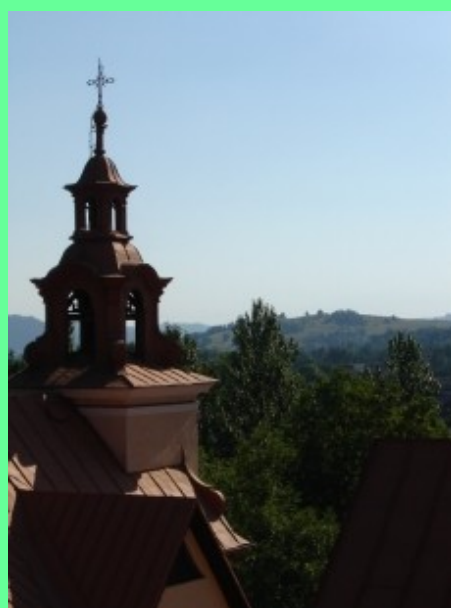
Rachunek sumienia i spowiedź najczęściej kojarzy nam się z czymś przykrym. Przychodzimy do kościoła wystraszeni, zawstydzeni, że musimy komuś powiedzieć nasze grzechy, mamy obawy, co powie ksiądz, co sobie pomyśli o nas itd. W rezultacie więc nasz rachunek sumienia to nic innego, jak wyliczenie grzechów według przykazań, a spowiedź traktujemy jak nieprzyjemny, ale konieczny obowiązek. To tak, jakbyśmy przyszli do kościoła z ciężkim plecakiem pełnym grzechów, zrzucili go z ramion przy konfesjonale, a po spowiedzi założyli go znowu i poszli. Bardzo często wyrzucamy z siebie grzechy, dostajemy rozgrzeszenie, ale tak naprawdę sami sobie nie przebaczymy i ciężar poczucia winy zabieramy ze sobą. Tymczasem ignacjański rachunek sumienia to modlitwa odpowiedzialności. Rachunek sumienia to dialog osoby, która kocha w stu procentach, czyli Boga, i osoby, która uczy się kochać, czyli człowieka. W tym czasie stajemy w obecności Bożej, w prawdzie, uczciwie i szczerze. Bóg i tak wie o nas wszystko, znacznie więcej, niż my sami o sobie wiemy, więc ta postawa szczerości jest potrzebna przede wszystkim nam samym. Kiedy bowiem nie zgadzamy się na coś i „podrasowujemy” przed sobą swoje życie, nie zgadzamy się na siebie takich, jakimi stworzył nas Bóg i nie zgadzamy się na takiego Stwórcę, a to już jest przejaw pychy. Nie przyjmujemy prawdy, że Bóg stworzył nas z wielkiej miłości, a jeśli nie akceptujemy tego, to nigdy nie odczytamy woli Boga odnośnie naszego życia. Zawsze będziemy żyli w ułudzie.

Ignacjański Rachunek Sumienia składa się z 5 części:

1. Dziękować za dobro Bogu – za dary, za Jego hojność. Bóg tak dyskretnie nam je daje, że pozwala nam sądzić, iż jesteśmy właścicielami tych darów. Bóg daje bezinteresownie, czy my to doceniamy, czy nie. Bóg nie będzie nas kochał mniej, ale jeśli nie będziemy Mu dziękować, w naszej relacji z Nim będzie czegoś brakowało. Podziękowanie jest potrzebne nam, żebyśmy wiedzieli, że jesteśmy stworzeni, a nie że to wszystko nam się należy.

Przeglądnij swoją relację z Bogiem na poziomie wdzięczności, czy dziękujesz Mu ?

2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia



ich – jeśli chcemy żyć tak, jak Bóg, musimy prosić Go o oświecenie naszego życia. Jeśli chcemy poznać prawdę o nas, musimy prosić Go o to.

3. Żądać od duszy zdania sprawy z całego dnia – przegląd całego dnia, ale nie chodzi tu o wyszukiwanie i wyliczanie grzechów. Grzechy, które nam się zdarzają są tylko bąblami na powierzchni wrzącej wody. Musimy pytać o przyczynę grzechu, żeby móc zdemaskować jego źródło („Nie byłem na mszy w niedzielę.” – ale dlaczego nie byłeś ?). W przeglądzie grzechów schodzimy do środka problemu, pytamy co się stało, zamiast zostać na powierzchni. Sięgamy do korzenia – DLACZEGO coś się wydarzyło.

4. Prosić o przebaczenie Boga – jeżeli w przeglądzie dnia wyjdą nam grzechy, pojawia się w nas skrucha i żal, chcemy, by Bóg nam przebaczył. Jeśli tak jest, to dobrze, ale jeśli czujemy złość, agresję i rozpacz (jestem beznadziejny, zły na siebie) przy przeglądzie grzechów, świadczy to o tym, że więcej nadziei pokładamy w pracy nad sobą niż w Panu Bogu i Jego działaniu. Wydaje nam się, że sami jesteśmy w stanie sobie poradzić. Pan Bóg nie zraża się naszymi niepowodzeniami, nie będzie nas kochał mniej, ponieważ Boska miłość nie jest uzależniona od tego, jak nam idzie ta praca nad sobą. Jeśli góruje w Tobie wstyd, złość i agresja, zadaj sobie pytanie: „Czy wierzę w Boże Miłosierdzie ?”, „Czy wierzę w przebaczenie ?” Jeśli góruje te negatywne uczucia, to znak, że nie godzisz się na to, że jesteś słaby, nie przebaczyłeś sobie samemu. Pomyśl, jak mało w spowiedzi jest radości. Nie ma radości, bo nie wiemy, do kogo wracamy, nie znamy prawdziwego obrazu Pana Boga. Pamiętasz opowieść o synu marnotrawnym ? Jesteśmy przecież takimi marnotrawnymi dziećmi, które wracają do Ojca w sakramencie pojednania. Co zrobił ojciec z przypowieści ? Jaki więc obraz Boga Ojca jest dla nas wzorem w rachunku sumienia i spowiedzi świętej ?

5. Postanowić poprawę przy Jego łasce – wyjście w przyszłość. Nie mów, że nigdy nie popełnisz ponownie jakiegoś grzechu. Może przyjdzie pokusa, której się nie oprzesz i upadniesz. Powiedz: „Przy pomocy łaski Bożej postaram się z łaską Bożą współpracować, aby nie upaść”.

Rekolekcje Ignacjańskie nie każdemu odpowiadają jako forma modlitwy i spotkania z Bogiem, ale warto spróbować. Przez 5 dni rekolekcji przeżyłam wiele poruszeń, które zmieniły moje postrzeganie świata i siebie samej. Zmienił się obraz Boga, który



w sobie nosiłam. Teraz wiem z całą pewnością, że Bóg jest kochającym, miłosiernym Ojcem, który trzyma mnie w ramionach i troskliwie się mną opiekuje.

Źródło obrazka św. Ignacego: www.brewiarz.katolik.pl

Autor zdjęć: duszyczka migaweczka (na zdjęciach tereny domu rekolekcyjnego w Zakopanem)