

## Sposób modlitwy uwagi wstępne

### Rozważanie Słowa Bożego - medytacja ignacjańska

Parafia św. Ignacego Loyoli  
**o. Maciej Konenc SJ**  
53-526 Wrocław  
ul. W. Stysia 16  
Tel. 0-71/334-23-18

Na modlitwę rekolekcyjną (na codzienną również) proponujemy znaleźć każdego dnia ok. 25-30 minut wolnego czasu, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał, oraz spokojne miejsce. Zdajemy sobie sprawę, że w domu może być o to trudno, więc niech każdy stworzy takie warunki, jakie w danym momencie jest w stanie stworzyć. Gdyby się okazało, że któregoś dnia trudno znaleźć tyle czasu, to zachęcamy do krótkiego (choć kilkunastominutowego) pomodlenia się zaproponowanymi treściami. Można zapamiętać jedno czy drugie pytanie, które będzie nas potem skłaniać do refleksji i modlitwy przez cały dzień.

Przygotuj sobie miejsce do modlitwy: jakiś obrazek czy ikona, może świeczka - coś, co pomoże Ci się skupić na podanych treściach. Zanim zaczniesz się modlić przeczytaj proponowany tekst z Pisma Świętego oraz wprowadzenie do modlitwy. Może już teraz znajdujesz tam coś, co Cię porusza, daje jakieś światło, zrozumienie lub mówi coś o Twoim życiu. Zapamiętaj to miejsce dokładnie (najlepiej jakoś zaznacz) i w czasie modlitwy skup się bardziej na tym fragmencie (fragmentach).

Wchodząc w modlitwę przyjmij pozycję wygodną, która będzie sprzyjać zarówno modlitwie, jak i spokojnej refleksji (pamiętaj, że pozycja "zbyt" wygodna doprowadzi raczej do snu niż do spotkania z Bogiem). Może być pozycja siedząca lub klęcząca, godna Osoby-Jezusa, z którym się spotykasz.

Na początku modlitwy uczyni znak krzyża i poprosi Pana, aby Ci towarzyszył, oraz by posłał swojego Ducha Świętego, który będzie się w Tobie modlił. Będzie to potrzebne tym bardziej, jeśli czujesz, że nie umiesz się modlić, że przychodzi Ci to z trudem i jesteś rozproszony. Możesz do tej prośby wracać zawsze, kiedy przyjdzie rozproszenie na modlitwie. Rozproszenia są czymś normalnym i nie należy mieć wyrzutów sumienia z ich powodu. Zawsze, ilekroć spostrzeżesz, że "wypadłeś z modlitwy", to po prostu spokojnie do niej powróć.

Kiedy już rozpocznesz, idź według wskazówek podanych we wprowadzeniu. Rozmyślaj nad treściami, które znajdziesz w tekście. Wejdź do swego serca i przyjrzyj mu się. Zapewne pojawią się pytania. Są one skierowane do Ciebie. Jaką odpowiedź dasz na nie swoim życiem? Co chciałbyś z tym zrobić? Co zreformować u siebie i pamiętaj o konkretności życia a nie o "pobożnych marzeniach", z których nic nie wynika.

Bóg chce się spotkać z "całym" człowiekiem, dlatego w modlitwę trzeba zaangażować wszystkie nasze siły. Na początku wprowadzenia będą podane wskazówki, jak włączyć wyobraźnię, która jest w modlitwie bardzo ważna. Oprócz rozmyślania (używania rozumu), podczas spotkania z Bogiem pojawią się również rozmaite uczucia. Będą one reakcją na to, co Jezus nam pokaże. Pozwól im pojawiać się, wypływać. Bóg chce rozmawiać z Tobą takim, jakim jesteś, nawet jeśli czujesz złość, gniew, rozgoryczenie, itp. Nie lekceważ tych uczuć, ale staraj się je nazywać i wypowiedzieć przed Bogiem (Panie, czuję do Ciebie/do siebie: żal, złość, zawód, itd.). Nie bój się ich! Wypowiedz również z czym te uczucia (żal, złość lub też pokój, radość...) są związane.

Pamiętaj, że nie musisz "przerabiać" całego wprowadzenia do modlitwy. Jeżeli coś Cię zatrzymało "*w pół drogi*", mocno poruszyło i na tym punkcie zostałeś - nie idź dalej. Zostań w tym miejscu, niejako "smakuj to", rozważaj, niech Cię to porusza, dotyka serca... Kiedy upłynie czas przeznaczony na modlitwę po prostu ją zakończ w miejscu, do którego doszedłeś.

Ostatnie pięć minut modlitwy przeznacz na jej podsumowanie. Zwróć się do Boga z tym, co masz aktualnie w sercu. Własnymi słowami podziękuj Panu za ten czas, za to że się z Tobą spotkał, że dotykał Twojego serca (również miejsc bolesnych). Poproś Go o to, co zrodziło się na modlitwie. Kiedy poczujesz wezwanie do przebaczenia to przebac sobie i innym. Jeśli na modlitwie okazało się, że potrzebujesz Boga za coś przeprosić, to przeproś. Na samym końcu porozmawiaj z Jezusem jak przyjaciel z Przyjacielem, lub też - jeśli tak czujesz w sercu - jak z Kimś dalekim, kto może kiedyś był Ci bliski, przy czym zawsze pamiętaj, że jest to Bóg.

Zachęcam gorąco, by podczas rekolekcji prowadzić swój mały "dziennik duchowy", w którym po każdej skończonej modlitwie będziesz zapisywać swoje refleksje, światła, uczucia, słowa, postanowienia, które chodziły Ci po głowie. Warto prowadzić taki dziennik, gdyż jest zapisem Twojego dialogu z Bogiem, twojej drogi duchowego wzrostu. Warto do niego powracać po rekolekcjach.

Więcej na temat sposobu modlitwy można przeczytać na:  
<http://www.wroclaw.oaza.pl/dokmat/formacja/innematerialy> – jest tam tekst „namiot spotkania”.

Teksty rozważań zostały zaczerpnięte ze strony [www.e-dr.deon.pl](http://www.e-dr.deon.pl). Są one także do pobrania z naszej strony Parafialnej: [www.loyola.pl](http://www.loyola.pl)

Gdyby ktoś chciał otrzymywać teksty do modlitwy na swoją pocztę, to proszę pisać na adres: [rekolekcjeadwent@gmail.com](mailto:rekolekcjeadwent@gmail.com)

Owocnego czasu Adwentu AD 2014, czynnego czekania na Pana.

# POZWÓL BOGU CIĘ ODNALEŹĆ

W tym roku – 2014 – Adwent rozpoczyna się w dniu 30 listopada, to pierwsza niedziela Adwentu. Nasze spotkania rekolekcyjne odbywać się będą w poniedziałki po Mszy św. o 18.00 w dolnym kościele w Parafii św. Ignacego Loyoli przy ul. Stysia 16.

W pierwszym tygodniu naszych rekolekcji będziemy mieli na uwadze, „przyglądnięcie się” Panu Bogu, jaki On jest? Można by ten tydzień zatytułować: **Panie Boże – Kim jesteś?** Modlitwy jakie zostały wybrane na ten tydzień, będą właśnie próbowały dać odpowiedź na to pytanie.

Kolejny Tydzień Adwentu będzie poświęcony przyglądaniu się sobie samemu. Tytuł tego tygodnia, to: **Kim jestem ja?** W świetle rozważań pierwszego Tygodnia Adwentu i na jego niejako tle, będziemy starali się przyglądać sobie samemu. Jak każdego z nas widzi Słowo Boże, bo to jest wyznacznikiem naszego życia. Przyglądamy się sobie samym w świetle Słowa Bożego, które jest kierowane do każdego z nas. Tam odnajdujemy siebie, nasze życie, nasze radości i zmaganie się, nasze wzloty i niestety częściej upadki, ale także i pokrzepienie i światło.

Kolejny Tydzień Adwentu, tak zbliżając się coraz bardziej ku świętom Bożego Narodzenia, pozwolimy sobie na to, aby nas Pan Bóg odnalazł. Stąd można tak zatytułować ten tydzień: **Pozwól się odnaleźć przez Boga.** Taka właśnie jest prawda, to nie tylko my sami szukamy Boga ale przede wszystkim Bóg nas szuka, On jest zatroskany o nas, jemu zależy na każdym z nas, i na naszym odnalezieniu się i szczęściu. Pozwólmy więc na to.

Zakończenie czasu Adwentu, ostatnich kilka dni przed świętami, to będzie kilka myśli o Bożym Narodzeniu, bo w gruncie rzeczy do tego właśnie wydarzenia się przygotowujemy przez cały Adwent.

Jaki cel przyświecał tym rekolekcjom i tej inicjatywie. Otóż jak nie trudno spostrzec, jest pośród nas wiele osób, którzy nie widzą sensu swojego życia, którzy nie potrafią siebie pokochać i czują, że życie przelatuje im przez palce. W ich życie wkrada się niepostrzeżenie bezsens, albo uciekanie w przyjemności czy głupotę, czują się gorsi z jakiegokolwiek powodu. Te rekolekcje są też dla wszystkich, uważają się za „dobrych i poprawnych”, którzy w swoim przeżywaniu wiary chcą czegoś więcej, pragną jeszcze bardziej zbliżyć się do Boga i mieć z Nim relację przyjacielską, intymną czy wręcz rodzinną, taką ciepłą jak Dziecko z Kochanym Tatusiem.

Te rekolekcje i zaproponowane refleksje nie mają aspiracji do bycia czymś wielkim, jakimś wielkim, przełomowym przedsięwzięciem. Chcę poprzez te proste teksty i nie za długie wprowadzenia do modlitwy, by to sam Bóg wkraczał do serc wszystkich modlących się i biorących w nich udział i przemieniał, uzdrawiał, pocieszał te serca, wlewając w nie wiarę w Sens, nadzieję na przyszłość i miłość do Boga i bliźnich i do siebie samego. Chcę, by każdy mógł doświadczyć miłości Boga i Jego prowadzenia w życiu – niezależnie od okoliczności, sytuacji i trudności, jakie się w jego życiu pojawiają.

Może myślisz, że już nikt i nic Ci nie pomoże... że już jest tak źle, że nie może być gorzej... nie chcesz, a może nie potrafisz dać szansy sobie... a tym bardziej Bogu. Możemy się mocno pogubić, poranić się sami, zapłatać czy zamknąć w bólu, rozpaczy i marazmie... Ale zawsze jest szansa, zawsze jest nadzieja - bo ta nigdy nie umiera. Nadzieja nigdy nie umiera sama z siebie - tylko my mamy władzę, by ją uśmiercić w sobie. Nie czyń tego! **Pozwól Bogu Cię odnaleźć.** Pozwól Mu objąć Cię w pełnym ciepła i miłości uścisku, jakim Ojciec wita od dawna oczekiwanego syna, jak Mama czeka na swoją córeczkę. Nie zamykaj się na zawsze! Daj sobie i Jezusowi szansę.

*o. Maciej Konenc SJ*