

## Kilka ważnych uwag wstępnych

**1.** Kiedy człowiek przeprowadza np. remont, to by osiągnąć ten cel poświęca swój czas, siły i wygody po to, by potem móc cieszyć się życiem w jeszcze piękniejszym i wygodniejszym, lepiej urządzonej i odnowionym mieszkaniu. Jest to pewna analogia do tego, co Bóg pragnie uczynić z człowiekiem, kiedy ten poświęci Mu trochę czasu i sił. Zachęcam więc usilnie, by ten czas rekolekcji potraktować poważnie, jako czas specjalny, naprawdę czas błogosławiony; dokonując choćby małej zmiany w swoim życiu (ustalić sobie stałe miejsce do modlitwy, tak ustawić plan dnia, by na tę modlitwę był zawsze czas, odpowiednie miejsce, itp.).

**2.** Nie możemy również zapomnieć o bardzo ważnej rzeczy - że **rekolekcje to czas walki duchowej**. Kiedy się modlimy, czyli kiedy zwracamy się ku Bogu, zły duch nie idzie na urlop, ani nie zapada w sen zimowy, lecz również pojawia się przy nas próbując zakłócić proces naszej odnowy, próbując przeszkadzać, jak tylko się da. Jakie najczęściej pułapki na nas zastawia?

Najpierw, jeszcze przed rozpoczęciem rekolekcji, będzie nam podsypał myśli, które będą próbowały nas zniechęcić do jakichkolwiek rekolekcji i prób zmiany życia. Będą więc nam przychodzić z zewnątrz myśli typu: *"po co się zmieniać, to i tak nic nie da... jesteś słaba/słaby - na pewno nie wytrwasz, więc nie ma co zaczynać... tobie i tak już nikt i nic nie pomoże... odpuść sobie... patrz na innych, nie odprawiają rekolekcji a żyją..."*. Były już nie raz próby ale nieudane, więc nie warto! Możesz zapytać siebie, ile razy słyszałeś te myśli w sobie i ile razy udało się im podciąć ci skrzydła? Wiedz, że to nie Bóg podcina ci skrzydła. To "przeciwnik", nie słuchaj tych podpowiedzi. Powiedz sobie sam: "Nie z powodu ciebie zaczynam i nie z powodu ciebie zakończę a postaram się wytrwać do końca, bo to jest dobre".

Te same myśli będą przychodziły i w trakcie trwania rekolekcji, jednak będą trochę zmodyfikowane. Skoro nie udało się złemu duchowi zniechęcić cię do odprawienia rekolekcji, to będzie kusił do: skrócenia modlitwy (choćby odrobinę każdego dnia), do zmiany miejsca, zmiany czasu modlitwy, do rozbicia, do tego by było byle jak, do przerywania rekolekcji, itp. Dlatego ważne jest, by na początku rekolekcji ustalić, ile czasu będę się modlił i w jakim miejscu (które można zmienić tylko z ważnej przyczyny). Złemu wtedy będzie bardzo mocno zależało, by człowiek zaczął skracać modlitwę (jeśli się uda, to aż do zera), by robił częste zmiany, które mają jeden cel - rozproszyć człowieka i sprawić, że modlitwa będzie mało owocna i - mało tego - by na koniec wpędzić człowieka w poczucie winy z tego powodu.

Ustrzec się przed tym możemy tylko jednym: **wiernością** (czasowi modlitwy, miejscu, proponowanym tekstom, itd.) i **zaufaniem**, że to tak naprawdę **Bóg prowadzi te rekolekcje**. Pozwól Bogu Cię odnaleźć.

**3.** W trakcie trwania rekolekcji może przyjść oschłość, *"brak smaku na modlitwie"*, czy nawet pewne zmęczenie rekolekcjami (szczególnie pod koniec ich trwania). Niekoniecznie może pochodzić to od złego ducha. Może to być próba wierności, bo kiedy mamy przyjemne uczucia na modlitwie, kiedy Bóg dotyka nas z mocą, wtedy łatwo się modlić. Natomiast kiedy przychodzi "pustynia" i brak emocjonalnych bodźców, wtedy mamy pokusę, by przestać się modlić, albo przynajmniej skrócić modlitwę, bo wydaje się nam, że "Bóg nas zostawił". Warto wówczas zapytać, czy chcę być z Bogiem zawsze, "na dobre i na złe", czy będę z Nim tylko wtedy, kiedy daje mi *"cukierki duchowe"*. Podobnie jest w małżeństwie (którego obraz jest dziś mocno nadszarpnięty), gdzie jest się z drugim człowiekiem na zawsze, cokolwiek się wydarzy właśnie "na dobre i na złe".

**4.** W trakcie rekolekcji Bóg będzie nam dawał nie tylko dowody swojej obecności, ale również będzie nas popychał do dokonywania zmian w życiu (czasem drobnych, czasem większych). Krótko mówiąc, Bóg będzie nas zapraszał do nawrócenia. Warto zapisywać sobie to, do czego Bóg mnie zaprasza, do jakich zmian mnie wzywa, po czym podjąć wysiłek (decyzję), by wcielić to w życie. Każde rekolekcje prowadzą do nawrócenia, do zmiany, właśnie "do remontu" - aby później było tylko lepiej i wygodniej – czyli bardziej zgodnie z wolą Bożą.

**5.** Wyobrażanie sobie miejsca modlitwy, które jest proponowane na początku każdej modlitwy,

polega na oglądaniu okiem wyobraźni miejsca materialnego, gdzie znajduje się to, co chcę uczynić przedmiotem modlitwy. Stwarzamy sobie w wyobraźni obrazu tego, o czym mówi fragment Ewangelii. Wyobrażenie sobie miejsca, ma służyć jako punkt orientacyjny, jakby "latarnia morska" podczas całej modlitwy. W razie "zagubienia się", rozproszenia, pomoże nam "odnaleźć się", czyli powrócić do rozważanej treści, do tematu, do przedmiotu medytacji. Przypominamy sobie obraz modlitwy i w ten sposób wracamy do treści o czym rozważaliśmy.

Tak wiele mamy negatywnych bodźców z zewnątrz, obrazów, reklam, które niszczą naszą wyobraźnię, które nie są właściwe, głównie obrazy związane z seksualnością. Aby nie ulegać temu trendowi jaki panuje we współczesnym świecie, aby ratować swoją wyobraźnię, tworzymy dla siebie pozytywny obraz – obraz Jezusa, o którym mówi Ewangelia, do którego możemy wracać, gdy się zagubimy, albo gdy przyjdzie chwila pokusy. Wyobrażenie miejsca modlitwy, może stać się także lekarstwem, na zalewającą nas falę pornografii.

**6.** Nie ulegajmy "ciekawskości", co będzie w kolejnych dniach na modlitwie, nie czytamy kolejnych rozmyślań na zapas, ale pozwólmy, aby każdy dzień miał swój rytm i nie wyprzedzamy kolejnych dni.

## **7. WAŻNE!**

### PRZED KAŻDĄ MODLITWĄ

Uwaga odnośnie każdej modlitwy, którą podejmować będziemy w poszczególne dni. Sposób modlenia się, nie będzie ulegał zmianie. Modlić się będziemy pewnym sposobem. Zmieniać się będą jedynie treści do modlitwy, natomiast metoda pozostanie taka sama. I tak wstęp, początek modlitwy będzie taki sam – i to jest ważne, aby zachować pewien rytm, można powiedzieć "dobry nawyk" relacji z Bogiem.

Na początku modlitwy uczyni znak krzyża i uświadom sobie przez chwilę, że oto Bóg jest teraz przy Tobie. Ponieważ chcesz z Nim rozmawiać, więc On Jest Obecny. Poproś Go więc w tym momencie, aby Duch Święty prowadził Twoją modlitwę. Może to potrwać jakiś czas. Poproś także, by Pan usuwał w niej wszelkie przeszkody, oraz by oczyścił Twoje zamiary, intencje, pragnienia, decyzje, czyny - by wszystko służyło większej chwale Bożej i dobru innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie ci przyjdą myśli, czy co zadecydujesz, co byś chciał zmienić w swoim życiu pod wpływem usłyszanego Słowa Bożego, niech to wszystko ma podwójny cel – dla Jezusa i dla dobra innych ludzi.

### NA ZAKOŃCZENIE MODLITWY

Podobnie kończąc każdą modlitwę porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu miało związek z przebytą modlitwą, z tymczasem który minął, o czym rozważałeś przez ten czas. Niech to zakończenie modlitwy, nie będzie zbyt pochopne ani "na odczepnego". Zakończ odmawiając: Ojciec nasz.

Spróbuj zapisać sobie w swoim "dzienniczku duchowym" najważniejsze myśli, światła, uczucia, jakie pojawiły się podczas całej modlitwy, także postanowienia, decyzje, poruszenia duchowe, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu. Jeśli nie możesz uczynić tego od razu po modlitwie, możesz to zrobić później, ale to uczyni. Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad", aby było do czego się odnieść, by nie uleciało. Zapisywanie jest ważne.

Wszystkie teksty do modlitwy (z niewielkimi przeróbkami) są pobrane ze strony:

Internetowy Dom Rekolekcyjny [www.e-dr.jezuici.pl](http://www.e-dr.jezuici.pl)

Można je pobrać ze strony parafialnej św. Ignacego: [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

*o. Maciej Konenc SJ*