

## Czym są rekolekcje?

**Rekolekcje ignacjańskie** wzięły swą nazwę od imienia założyciela zakonu jezuitów Św. Ignacego Loyoli, który na podstawie własnych przeżyć na drodze nawrócenia i zjednoczenia z Bogiem opracował Ćwiczenia Duchowe. Przez wieki wielu ludziom pomogły one lepiej poznać siebie samych oraz doświadczyć spotkania z miłującym Bogiem.

Ćwiczenia ignacjańskie wyjazdowe, w domach rekolekcyjnych odbywają się w całkowitym milczeniu, natomiast Ćwiczenia w życiu codziennym - jakie proponujemy - to forma, jaką przewidział Św. Ignacy dla tych, którzy nie mogą pozostawić swoich obowiązków. Nie trzeba nigdzie wyjeżdżać, ale wyznaczając w swoim życiu codziennym przestrzeń i czas na przedłużoną osobistą modlitwę, przez miesiąc, w proponowany sposób wejść w głębszą modlitwę w oparciu o Pismo Święte - medytację ignacjańską.

Będziemy uczyć się tej metody, a każdy z uczestników może spotykać się raz na tydzień z osobą towarzyszącą, żeby porozmawiać o tym, czego doświadczył na modlitwie.

Trudno jest samemu rozeznawać. Wypowiedzenie głośno tego, co przeżyliśmy, pozwala lepiej zrozumieć i obiektywniej na to spojrzeć. Może stać się ważnym, pomocnym krokiem w kierunku uporządkowania własnego życia.

Rekolekcje ignacjańskie są wyzwaniem poważnym, ambitnym, ale też dającym prawie każdemu kto je podejmie wielkie duchowe owoce. Zaangażowanie w rekolekcje będzie prowadziło do lepszego poznania siebie, odkrycia Bożej miłości i nawiązania z Nim bliższej relacji.

Rekolekcje przeznaczone są dla osób, które pragną pogłębić swoje życie duchowe, natomiast nie mogą aktualnie pozwolić sobie na kilkudniowy wyjazd do domu rekolekcyjnego poza swoim miejscem zamieszkania.

### **Miejsce i rola osoby towarzyszącej w czasie rekolekcji ignacjańskich**

Towarzystwo duchowe nie jest czymś nowym w Kościele. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa nazywano je ojcostwem duchowym – do Ojców Pustyni (kościół zachodni) czy do Starców (kościół wschodni) przychodzili młodszy pustelnicy, mnisi bądź osoby potrzebujące, aby prosić o radę, przedstawiać swoje myśli, poruszenia serca czy pokusy.

Później utarł się termin kierownictwo duchowe oraz kierownik duchowy, który to termin jest do dziś najczęściej używany w literaturze duchowej i zakonnej. Słowo kierownik kojarzy się jednak z kimś, kto organizuje, przewodzi, rządzi... A tym, który „organizuje” rekolekcje i prowadzi nas przez doświadczenie modlitwy jest przede wszystkim Duch Święty. Dlatego też chętniej dziś mówimy o towarzyszeniu duchowym, choć określając osobę, może lepiej pozostać przy słowie kierownik, gdyż słowo towarzysz będzie nam się raczej źle kojarzyło.

## **Jak jest więc rola kierownika w rekolekcjach i jakie jest znaczenie rozmowy rekolekcyjnej?**

Łatwiej powiedzieć, czym ona nie jest. Nie jest "kierowaniem" rekolektantem (narzucaniem swoich rozwiązań, przymuszaniem, nakazywaniem...). Nie jest dokonywaniem wyborów za rekolektanta czy zmuszaniem do podjęcia określonych decyzji. Nie jest także wnikaniem w sprawy sumienia, co jasno sprecyzował Święty Ignacy: „jest pożyteczne, aby dający rekolekcje, nie starając się wybadać i poznać myśli i grzechy odpowiadającego rekolekcje, dobrze wiedział o różnych poruszeniach i myślach, jakie różne duchy mu podsuwają” (Ćwiczenia duchowe, nr 17).

Celem rozmowy rekolekcyjnej ma być pomoc w poznaniu sposobu Bożego działania w człowieku, pomoc w rozpoznaniu różnych myśli, poruszeń, zachęt i oporów doświadczanych na modlitwie, jak i pomoc w wybraniu najlepszych metod, sposobów i form modlitwy. Bardzo ważne jest, aby to, co odkrywamy i doświadczamy na modlitwie, mogło być przeniesione w życie codzienne, abyśmy szukali i spełniali wolę Pana Boga w naszej – często zabieganej – codzienności. Temat ten będzie szczególnym przedmiotem rozmowy w czasie rekolekcji w ciągu życia.

Celem rozmowy jest też zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. Każdy z nas, kiedy wchodzi na mniej znane czy nowe dla siebie tereny, pyta: „Czy ja to dobrze robię? Czy nic mi nie grozi? Czy to, czego doświadczam, jest prawdziwe?”. Prowadzący rozmowy sami przeszli już pewną drogę rekolekcji, poznali jej dobre i trudne strony, mogą więc służyć pomocą.

Celem rozmowy jest też pewna obiektywizacja naszych doświadczeń. Modlitwa medytacyjna, przedłużona, sięga do serca człowieka, do sfer, które w codziennym zabieganiu nie są często odwiedzane. Tam rodzą się zarówno „złe myśli”, jak i „poruszenia” do czynienia dobra, które podsuwa nam sam Duch Św. Chęć, aby w wolności powiedzieć o tych doświadczeniach komuś, kto mnie słucha, każe ubrać te poruszenia w słowa. Wypowiedziane słowa wprowadzają światło, pozwalają na zobaczenie swoich doświadczeń jakby z boku. I nie chodzi nawet o to, że słuchający mądrze mi poradzi, samo wypowiedzenie się wprowadza pewien ład w moje doświadczenia.

## **Jakie postawy wewnętrzne są ważne w rozmowie rekolekcyjnej?**

### **Zaufanie**

Spotkanie rekolekcyjne musi się odbywać w klimacie zaufania: Bogu i sobie nawzajem. I kierownik i rekolektant przychodzą na rozmowę z zawierzeniem, że Bóg nam towarzyszy i że rozmowa ta ma prowadzić do Niego. Tym samym mogą też zaufać sobie nawzajem – że szukamy dla siebie dobra, że będziemy sobie pomagać, że się nie skrzywdzimy... Zaufanie to też wiara, że spotkanie pozostanie objęte klimatem intymności – to o czym mówimy, pozostanie tylko pomiędzy nami.

## **Wolność**

Klimat wolności też jest podstawą spotkania. Wolność dotyczy obu stron: rekolektant nie może czuć się przymuszonym do mówienia czegoś, o czym nie chce mówić, sam stawia granice obszarów, do których dopuszcza kierownika; a i kierownik też musi być wolnym wewnątrz, aby nie ulec pokusie narzucania swojego sądu i prowadzenia rekolektanta na obraz i podobieństwo swoich doświadczeń.

## **Szczerość**

Szczerość nie kłóci się z wolnością. Mówimy to, co chcemy powiedzieć, bez wybielania się czy wyolbrzymiania, bez niedomówień czy zafałszowań. Jeśli coś nam nie wyszło, coś zaniedbaliśmy czy nie zrobiliśmy medytacji, nie uciekamy od prawdy. Nasze braki, słabości, błędy czy pomyłki też są wspaniałą możliwością, aby lepiej poznać siebie i zrozumieć do czego Bóg nas zaprasza. Nazywajmy je po imieniu, bez lęku, że kierownik nas wyśmieje, czy że okażemy się gorsi w jego oczach. Dzięki szczerości sami nie będziemy tracić czasu ani sprawiać, by go tracił ktoś inny.

## **Przejrzystość**

W naszej rozmowie z kierownikiem duchowym powinniśmy zadbać o jasny i przejrzysty przekaz, unikajmy nieistotnych szczegółów i rozgadania, generalizowania czy uogólniania. Warto starać się mówić rzeczowo i prosto o wszystkim, uzewnętrzniać prawdziwy stan duszy, sugestie nieprzyjaciela, małe zwycięstwa i porażki, które przypominają nam o pokorze.

## **Jak praktycznie może przebiegać rozmowa rekolekcyjna?**

Można powiedzieć, że na naszych rekolekcjach w ciągu życia, w rozmowie rekolekcyjnej obracamy się zasadniczo wokół trzech tematów:

1. Omawiamy nasz „sposób” modlitwy – jaką porę dnia i miejsce wybraliśmy, ile trwała, co nas wyciszało, a co przeszkadzało, jak się zaczynała, a jak kończyła... Nie jest łatwo w naszej codzienności znaleźć najlepsze miejsce i czas, najlepszą formę. Rozmowa o tym, co pomaga, a co przeszkadza, ułatwia podjęcie właściwej decyzji.
2. Przedstawiamy to, czego doświadczyliśmy na modlitwie: poruszenia i pociągania, pokusy i trudności, chęci i zamiary, podjęte decyzje..., zawsze w duchu opisanej wyżej wolności – mówię to, co chcę i tyle, ile chcę, ale ze świadomością celu tej rozmowy – aby lepiej poznawać sposób działania Boga we mnie i Jego wolę.
3. Zwracamy uwagę na to, czy modlitwa „przenika” nasze życie codzienne – czy i jak doświadczam jej owoców w ciągu dnia. Rekolekcje te tworzą

niepowtarzalną okazję większego zjednoczenia naszej wiary i modlitwy z życiem codziennym, aby te dwie rzeczywistości – często bardzo odległe od siebie – bardziej się przenikały.

I na koniec parę uwag praktycznych: dobrze jest zacząć rozmowę znakiem krzyża, chwilą modlitwy, choćby w ciszy. Potem następuje rozmowa. Jej przebieg zależy od charakterów obu osób, od otwartości, od klimatu słuchania. Można zacząć od trochę szerszego przedstawienia się, niż to napisaliśmy w zgłoszeniu się na rekolekcje. Omówić swoje oczekiwania. Pierwsze doświadczenia modlitwy... A dalej już z pomocą Ducha Św. jakoś pójdzie.

*opracował ks. Ryszard Friedrich SJ*