

JAMES MARTIN SJ

Jezus i ty

MODLITWA
W ŻYCIU CODZIENNYM

Przekład
Paweł Kaźmierczak

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału:
Together on Retreat: Meeting Jesus in Prayer

© 2013 by James Martin SJ
All rights reserved.

© Wydawnictwo WAM, 2017

ISBN 978-83-277-1490-9

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl



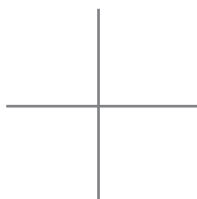
A M
—
D G

Spis treści

Rozdział 1. Czym są rekolekcje?	7
Rozdział 2. Kilka słów o modlitwie	19
Rozdział 3. Wejście w rekolekcje	61
Rozdział 4. Pierwsza modlitwa	69
Rozdział 5. Druga modlitwa	95
Rozdział 6. Trzecia modlitwa	117
Rozdział 7. Spokojny czas z Bogiem	135
Podziękowania	141
O autorze	143
Pytania do refleksji	145

Rozdział 1

CZYM SĄ REKOLEKCJE?



Być może zdarzyło ci się spotkać ludzi, którzy z entuzjazmem opowiadali o czasie spędzonym „na rekolekcjach”. Ich oczy błyszczały, gdy wspominali o „łaskach”, które otrzymali, gdy opowiadali, jak wspaniałe był ich „kierownik duchowy” albo nawet jak piękny był „dom rekolekcyjny”. Ci jednak, którzy tego wszystkiego nie doświadczyli, mogą czuć się zagubieni, gdy słuchają tych relacji.

Moglibyśmy więc zapytać: Czym są rekolekcje? Mówiąc ogólnie, rekolekcja oznacza wycofanie się z licznych zajęć codziennych w celu skupienia się na życiu duchowym. Rekolekcje to dłuższy czas spędzony z Bogiem na modlitwie.

W świecie chrześcijańskim rekolekcje mają swoje źródło w praktyce samego Jezusa, który – jak często opisują to Ewangelie – aby się modlić, udawał się samotnie „na miejsce pustynne”¹. Jezus robił to regularnie – i to od samego początku swojej publicznej działalności. W pierwszym rozdziale Ewangelii św. Marka czytamy następujące słowa o Jezusie, który właśnie zaczął nauczać i uzdrawiać: „Nad ranem, kiedy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł i udał się na miejsce pustynne, i tam się modlił” (Mk 1,35).

Jezus robił tak nie tylko dlatego, że szukał odosobnienia, ale także ponieważ potrzebował spędzać czas sam na sam z Bogiem Ojcem na modlitwie. Potrzebował naładować na nowo swoje duchowe baterie – tak jak każdy z nas.

Później wielkie monastyczne zakony Kościoła katolickiego wymagały od swoich członków

¹ Wszystkie cytaty biblijne za: Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia, wyd. V, Poznań 2014.

regularnego uczestnictwa w rekolekcjach – kilku dniach intensywnej modlitwy. W VI wieku św. Benedykt zaproponował, by mnisi benedyktyńscy w okresie Wielkiego Postu dodatkowo zaostrzali swoje i tak już surowe praktyki duchowe. Prawie tysiąc lat później św. Ignacy Loyola (1491–1556), założyciel zakonu jezuitów, zaproponował bardziej sformalizowaną wersję rekolekcji w książeczce *Ćwiczenia duchowe*, gdzie szczegółowo opisane medytacje mają pomóc rekolektantom wejść w głębszą relację z Bogiem. *Ćwiczenia duchowe* wkrótce stały się popularne nie tylko wśród jezuitów, ale także wśród ludzi innych powołań i zawodów.

Dzisiaj rekolekcje chrześcijańskie odbywają się w różnych miejscach. Ludzie często udają się w tym celu do domów rekolekcyjnych. Zwykle są to okazałe budynki, mogące przyjąć od kilku do nawet stu uczestników, zlokalizowane na wsi lub otoczone lasem, z dala od codziennego zgiełku. Mój ulubiony dom rekolekcyjny należy

do jezuitów i leży nad Oceanem Atlantyckim, w Gloucester w stanie Massachusetts. Równie często ludzie wybierają się na rekolekcje do klasztorów, gdzie mnisi przyjmują gości odprawiających rekolekcje.

Rekolekcje mogą mieć różne formy. Podczas rekolekcji z kierownictwem duchowym uczestnicy odbywają codzienne indywidualne rozmowy z kierownikiem duchowym na temat tego, co wydarza się w ich osobistej modlitwie. Można odprawiać rekolekcje z kierownictwem duchowym w grupie (w domu rekolekcyjnym wraz z innymi odprawiającymi rekolekcje) albo indywidualnie (jako jedyny w danym tygodniu mieszkaniec klasztorowego domu dla gości). Istnieją również rekolekcje tematyczne, poświęcone konkretnemu problemowi (np. duchowości kobiecej, przygotowaniu do małżeństwa czy uczeniu się nowych sposobów modlitwy). Często można w ich trakcie uczestniczyć w prezentacjach i wykładach, a także spotykać się z kierownikiem,

choć – w przeciwieństwie do rekolekcji z kierownictwem duchowym – nie jest to zasadniczą częścią programu. Jeszcze inną popularną formą są rekolekcje głoszone, które polegają głównie na słuchaniu nauk i osobistej modlitwie z ograniczoną możliwością indywidualnego kierownictwa duchowego.

Prawie wszystkie wymienione formy rekolekcji odbywają się w milczeniu. Pomaga to uczestnikom skupić się na relacji z Bogiem zamiast z osobami, które ich otaczają. Nie chodzi oczywiście o to, że nie warto rozmawiać z innymi ludźmi! Pamiętaj jednak, że rekolekcje to czas spędzony sam na sam z Bogiem.

Jak widać, istnieją różne style prowadzenia rekolekcji, różny jest także czas ich trwania. Prawdopodobnie najbardziej intensywną wersją są pełne ćwiczenia duchowe św. Ignacego Loyoli, które trwają zwykle około trzydziestu dni. Wiele osób wybiera rekolekcje ośmiodniowe – większość księży i osób zakonnych w Kościele

katolickim ma obowiązek podjąć je raz w roku. Popularne są również sesje weekendowe i dwudniowe.

Kierownicy duchowi zwykli mawiać: „Im dłużej, tym lepiej”. Ale Bóg może działać w każdym ramach czasowych i podczas każdej formy rekolekcji. Poza tym niewiele osób może sobie pozwolić na to, żeby przeznaczyć na rekolekcje trzydzieści dni z rzędu, czy choćby nawet osiem.

Oczywiście nie tylko chrześcijanie praktykują rekolekcje. Coraz bardziej popularne stają się rekolekcje buddyjskie, a każdy rodzaj pielgrzymowania do świętych miejsc, podejmowany przez chrześcijan, żydów czy muzułmanów, może być uznany za rekolekcje, jeśli jest podejmowany w duchu modlitwy. Kilka lat temu udałem się do Ziemi Świętej (o tej podróży opowiem szerzej w dalszej części książki) i stwierdziłem, że odwiedzanie świętych miejsc pomaga mi pogłębiać modlitwę. Idea wycofania się z codzienności w poszukiwaniu wewnętrznego pokoju i jasności

umysłu jest obecna także poza światem chrześcijańskim; jest m.in. elementem duchowości północnoamerykańskich Indian – doskonale oddaje to tzw. poszukiwanie wizji, tradycja podtrzymywana przez różne grupy.

Zwłaszcza w kilku ostatnich dekadach kierownicy duchowi i domy rekolekcyjne próbowali pomóc uzyskać przynajmniej częściowe owoce rekolekcji osobom, które były zbyt zajęte, by na wzór Jezusa „usunąć się” w miejsce odosobnione (czy to z racji ograniczeń czasowych, czy finansowych). Oparte na wskazówkach św. Ignacego internetowe lub książkowe rekolekcje w codzienności² pozwalają zrealizować pełen

² W języku polskim materiały pozwalające korzystać w życiu codziennym z duchowości *Ćwiczeń* św. Ignacego dostępne są w różnych formach: książek, jak np. Kevin O'Brien SJ, *Ćwiczenia duchowe. Przewodnik po przygodzie życia*, przeł. Aleksander Gomola, Kraków, 2016, kart, np.: *Ćwiczenia duchowe. Podręczne narzędzia rozwoju osobistego i duchowego*, autorstwa Wojciecha Werhuna SJ, czy też strony i aplikacji modlitwawdrodze.pl [przyp. red.].

program ćwiczeń duchowych bez wyjeżdżania z domu. Zamiast spędzać trzydzieści dni w milczeniu w domu rekolekcyjnym, modląc się trzy–cztery godziny dziennie, osoby zajęte mogą modlić się indywidualnie przez godzinę każdego dnia i spotykać z kierownikiem duchowym raz w tygodniu. W ten sposób trzydzieści dni ćwiczeń rozkłada się na kilka miesięcy. A skoro już mowa o osobach zajętych, to właśnie z myślą o nich powstały te krótkie rekolekcje.

Dlaczego taka forma?

Pomagalem ostatnio siostrze Maddy, z którą się przyjaźnię i która jest doświadczonym kierownikiem duchowym, w prowadzeniu sesji weekendowej we wspomnianym już wcześniej domu rekolekcyjnym w Gloucester. Jej tematem sesji było „Spotkanie Jezusa nad jeziorem”. Wybraliśmy różne fragmenty biblijne o działalności Jezusa

nad Jeziorem Galilejskim i korzystaliśmy z nich jako wprowadzeń do modlitwy dla około sześćdziesięciu uczestników naszej sesji. Weekend okazał się bardzo udany.

Kilka miesięcy później zaświtała mi w głowie myśl, że z rekolekcji tych, po wprowadzeniu nieznacznych zmian, mogłyby skorzystać również te osoby, które nie mogą wyjechać z domu. Tak zrodził się pomysł napisania tej książki.

Pozwól się więc zaprosić na nasze krótkie rekolekcje. Pokażę ci różne sposoby modlitwy, wskażę ci trzy fragmenty biblijne do modlitwy osobistej, zaproponuję rozważania wprowadzające w medytację nad nimi i podam kilka pytań do refleksji, które mogą ci pomóc w modlitwie.

Całe te rekolekcje wymagają otwartości na spróbowanie czegoś nowego, gotowości do modlitwy oraz ufności, że Bóg może działać, nawet jeśli nie jesteś w domu rekolekcyjnym. Rzecz, która wymaga podkreślenia: nie wystarczy przeczytać tę książkę, trzeba również poświęcić czas

na modlitwę. Korzystanie z tej książki bez modlitwy byłoby jak uczestniczenie w lekcji pływania bez wchodzenia do wody.

Nie martw się – nawet jeśli nigdy się nie modliłeś, dasz radę.

Bóg może tego dokonać w tobie.

Zacznijmy zatem. Ale najpierw kilka słów o modlitwie.