

## **METODA "NAMIOTU SPOTKANIA"**

### **1. PRZYGOTOWANIE ZEWNĘTRZNE: miejsce modlitwy - postawa ciała - pora - czas**

Przygotowując się do modlitwy wybieramy odpowiednie do tego miejsce: czyste, schludne, zadbane, spokojny kącik naszego mieszkania. Można udekorować to miejsce jakimś świętym obrazem czy ikoną, można zapalić świecę w czasie modlitwy (uważać na modlitwę późno-wieczorną, aby przy niej nie zasnąć – przy zapalanej świecy!). Na to spotkanie nie przychodzimy ubrani "byle jak", np. w piżamie! Starajmy się okazać naszym zewnętrznym wyglądem szacunek dla Osoby, z którą chcemy się spotkać.

Podczas modlitwy należy wybierać zawsze taką postawę ciała, która najbardziej pomoże nam w skupieniu się. Winna ona także oddawać w jakiś sposób postawę naszego serca, czyli być adekwatna do uczuć dominujących w czasie modlitwy, np. gdy dominuje żal i poczucie własnej grzeszności – niech będzie to postawa klęcząca. Można sobie podłożyć pod kolana koc, aby na modlitwie nie myśleć o bolących kolanach, ale o Bogu. Należy wybierać taką postawę ciała, aby nie było konieczności jej zmiany w czasie trwania modlitwy. Postawa powinna być "wygodna, ale godna", mając na uwadze, że spotykamy się na modlitwie z Bogiem, Kimś zawsze większym od nas samych. Najczęściej stosowana jest postawa siedząca, przy zachowaniu wyprostowanych pleców. Można także używać klęcznika medytacyjnego.

Pora do modlitwy nie może być zbyt późna, aby "namiot spotkania" nie zakończył się spaniem. Wydaje się, że najwocześniejsza jest modlitwa poranna, kiedy nasz dzień nie jest jeszcze "zaśmiecony" różnymi wydarzeniami, sytuacjami. Warto znaleźć dla siebie najwłaściwszą porę dnia.

Wyznaczamy sobie czas na modlitwę, tzn. przewidujemy, ile czasu będziemy się modlić, i tego czasu radykalnie się trzymamy! Nie skracamy czasu modlitwy pod byle jakim pretekstem (np. z powodu rozproszeń czy uciekających myśli), natomiast, gdy przyjdzie nam pokusa skrócenia czasu modlitwy, wówczas wydłużmy ten czas o tyle, o ile chcieliśmy go skrócić. Czas modlitwy nie może zależeć od tego, jak modlitwa się nam układa - od "jakości modlitwy". Bywa niekiedy tak, że gdy modlitwa przychodzi nam łatwo, myśli same się układają – mamy wówczas ochotę taką modlitwę przedłużyć; natomiast kiedy mamy wiele rozproszeń czy modlitwa "nie klei się" to mamy ochotę na jej skrócenie. To błąd! Nie wolno uzależniać czasu modlitwy od jej jakości. Szukajmy odpowiedniej ilości czasu, aby modlitwa nie była ani za krótka, ani za długa. Szukajmy swojego odpowiedniego rytmu modlitwy. Można zacząć od 20 czy 25 min. Później, w miarę jej praktykowania, można ją wydłużyć. Najpiękniejszym i najważniejszym owocem modlitwy jest wytrwałość i wierność czasowi na modlitwie.

### **2. PRZYGOTOWANIE WEWNĘTRZNE: pragnienie Boga - wiara - odwaga i hojność - pokora - czystość intencji**

Przystępując do modlitwy warto sobie uświadomić, czego się chce? Czy chcemy na modlitwie doświadczyć Boga czy chcemy mieć doznania. Doznaniem są: odczucia przyjemności, radości, zadowolenia, odkrycia, pociechy duchowe. Jeżeli dla nich się modlimy, to szybko modlitwę zarzucimy, bo jak wiemy, nie zawsze one nam w modlitwie towarzyszą. Podejmując modlitwę musimy mieć pragnienie Boga, a nie doznań. Doznania są rzeczą wtórną: są albo ich nie ma. Natomiast Bóg jest zawsze! Kiedy nie czujemy się bez modlitwy jak przysłowiowa "ryba bez wody", to znaczy, że nie pragniemy jeszcze Pana Boga ani modlitwy tak, jak pragnąć należy. Kiedy nie mamy jeszcze takiego pragnienia, to pragniemy tak pragnąć. To także jest łaską!

Na modlitwie musimy stawać z wiarą. Wiara to kierowanie się w swoim życiu Słowem Bożym. Często bywa tak, że kierujemy się nie wiarą, ale odczuciami, "czuciem" – a ono niestety zwodzi. Zdarza się tak, że nie odczuwamy potrzeby modlitwy – to oczywiste, że diabeł nie podsunie nam takiego odczucia czy pragnienia! Stąd nie "czucie" decyduje o modlitwie, ale pragnienie spotkania się z Bogiem w Jego Słowie. Sam Pan Bóg prosi nas o spotkanie ze Sobą – prosi, bo w środowisku miłości nie rozkazujemy sobie, nie wymuszamy, ale prosimy. Bóg kocha nas bezinteresownie i stąd Jego pragnienie, aby się z nami spotkać. Bóg prosi nas o spotkanie! Na tym spotkaniu Bóg jest wcześniej niż my. Powinniśmy głęboko wierzyć, że ON Jest; nawet gdy tego nie czujemy – bo nie kierujemy się czuciem, ale Słowem Bożym, które mówi: "Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu" (Mt 6,6). Jest w ukryciu! Niezależnie od twojego "czucia" – Bóg Jest! Nigdy nie wolno wątpić w Jego Słowo, które mówi: „a tego, który do Mnie przychodzi, precz nie odrzucę” (J 6,37). Bóg przyjmuje ciebie takiego jakim jesteś, niezależnie od Twojego czucia, i niezależnie od twojej kondycji moralnej.

Wiele razy Jezus pytał przed uczynieniem cudu uzdrowienia o wiarę; na innym miejscu bardzo podkreśla wiarę: czy to u kobiety kananejkiej, czy u setnika, czy u Jaira (Mt 15,22-28; Mt 8,5-10; Łk 8,41-56). Stąd postawa wiary jest tak bardzo ważna w naszym podjęciu modlitwy.

Podczas modlitwy nie możemy kierować się strachem czy obawami. Spotkanie z Bogiem nie musi być tylko i zawsze radosne, albowiem spotykamy Boga z Jego przykazaniami, wymaganiami. Wypełnianie Słowa Bożego nie zawsze musi być łatwe; bywa że podprowadza nas pod pracę nad sobą, a to nie jest łatwe, bo łączy się z ofiarą. Nie znaczy to, że należy bać się Boga! Podczas modlitwy z pewnością usłyszymy słowa otuchy i miłości, umocnienia i zapewnienia, aby nie bać się tak jak Maryja: "Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga" (Łk 1,30). Jeśli Bóg czegoś od nas wymaga, z pewnością da nam także siłę do wykonania zadania, jakim nas obdarza, albowiem to On w nas pracuje.

Postawa przed Bogiem powinna być bezwarunkowa! Nie wolno Bogu stawiać warunków: "Panie wszystko Ci wolno ale nie tego czy tamtego". To jest przeszkodą w spotkaniu się z Bogiem i to przeszkodą z naszej strony. Nie możemy Boga ograniczać! Pan Bóg nie oczekuje od nas "nadludzkich wysiłków", pragnie od nas jedynie szczerości i uczciwości wobec siebie. Trzeba umieć przyjąć prawdę o sobie, zaakceptować swoją kondycję moralną i duchową, i na bazie akceptacji – przyjęcia rozpocząć drogę przemiany.

Pokora to kolejna postawa z jaką wchodzimy w modlitwę. Przyjęcie siebie takiego, jakim się jest, mając ufność i nadzieję w Panu Bogu, a nie sobie. Stajemy przed Bogiem bez zarozumiałości i bez masek, które tak często "zakładamy" w czasie spotkań z innymi ludźmi. Przed Bogiem nie musimy grać kogoś innego, zazwyczaj lepszego. Możemy i powinniśmy być sobą, zupełnie prawdziwi. Z takim prawdziwym człowiekiem Bóg pragnie mieć relacje.

Mieć czystą intencję modlitwy. Mówi Pan Jezus: "Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą" (Mt 5,8). Jakie serce jest sercem czystym? To nie tylko serce, które jest bez zarzutu, ale to serce, które chce się podobać Bogu! Nie szukać siebie na modlitwie, ale szukać Boga. Jemu chce się przypodobać, aby On był zadowolony. Bogu chcę sprawić radość. W miłości nie szukamy swojej korzyści, ani swojego zadowolenia czy przyjemności, ale tej osoby, którą kochamy. Im bardziej zatracimy siebie na modlitwie, tym prawdziwsze będą nasze spotkania z Bogiem.

### **3. Przygotowanie do modlitwy**

Podstawą naszej modlitwy jest Słowo Boże. Przed rozpoczęciem należy wybrać sobie konkretny tekst biblijny. Może to być ewangelia z niedzieli czy z dnia. Najpierw należy przeczytać go uważnie nawet kilka razy, aby poznać dobrze jego treść. Następnie trzeba zastanowić się nad czym chcielibyśmy się zatrzymać w tym tekście. Co nas w nim uderza w sposób szczególny? Przez co czujemy się przyciągani, a przez co odpychani? Co chcielibyśmy rozważyć, gdzie spodziewamy się znaleźć "coś" dla siebie? Wybieramy z tekstu ewangelicznego to właśnie, co nas porusza, co rezonuje w nas, co jest związane z naszym życiem.

## **4. PRZEBIEG MODLITWY**

### **5. UŚWIADOMIENIE SOBIE BOŻEJ OBECNOŚCI**

Rozpoczynamy modlitwę spokojnie. Nie spieszmy się. Uczyńmy znak krzyża świętego i pomyślmy, że jesteśmy przed Bogiem, miejmy świadomość obecności Bożej. Może nie odczuwamy tego od razu, ale przed taką rzeczywistością stajemy – jesteśmy w Bożej obecności. Aby łatwiej nam było sobie to wyobrazić można wspomóc się pytaniem: "Jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie?" Następnie wzbudźmy w sobie ogólną intencję modlitwy - jak radzi św. Ignacy - aby wszystko, o czym pomyślimy, zamiary jakie nam przyjdą do głowy, decyzje do serca, aby to wszystko było na chwałę Bożą. Prosimy w tej intencji, aby Bóg był rzeczywiście pierwszy w naszym życiu. Poprośmy Ducha Świętego, aby nas prowadził w modlitwie, bo cały wysiłek, jaki podejmujemy, ma służyć temu, aby ułatwić łasce Bożej, działanie w nas. Bardzo ważne jest, aby nie przechodzić zbyt powierzchownie przez ten pierwszy etap modlitwy. Od dobrego wejścia w prawdę o Bożej obecności zależy w dużej mierze owocność modlitwy. Warto temu poświęcić tyle czasu, ile potrzeba, aby wyciszyć się, uspokoić, odprężyć i spokojnie wejść w modlitwę.

## 6. WYOBRAŻENIE SOBIE MIEJSCA

Wyobrażenie sobie miejsca ma służyć jako punkt orientacyjny, jako "latarnia morska" podczas modlitwy. W razie "zagubienia się", rozproszenia, to właśnie (miejsce modlitwy) pomoże nam "odnaleźć się", czyli powrócić do rozważanej treści, do tematu modlitwy.

## 7. PROŚBA O OWOC MODLITWY

"Prosić Boga, naszego Pana, o to, czego chcę i pragnę" – tak radzi św. Ignacy. Modlitwa zawsze ma zmierzać do jakiegoś celu, ma nas prowadzić ku czemuś konkretnemu. Prośba o owoc modlitwy określa cel, który pragniemy osiągnąć. Ważne jest, abyśmy mieli – rozpoczynając modlitwę – sprecyzowane własne oczekiwania, czego pragniemy, czego się spodziewamy po tej modlitwie, co chcemy osiągnąć. Taka prośba na początku nie odbiera Panu Bogu możliwości obdarowania nas czymś, czego się nie spodziewamy. Możemy pragnąć np. bardziej poznać Jezusa, albo poznać bardziej siebie, czy też umocnienia naszej postawy wierności czy cierpliwości. To nie stoi na przeszkodzie, aby Bóg obdarował nas czymś, czego dla nas zapragnął.

## 8. DALSZY CIĄG MODLITWY (MODLITWA WŁAŚCIWA)

### a) Co Bóg mówi w Swoim Słowie? (słuchać, patrzeć, rozumieć)

W modlitwie otwieramy się na obecność i działanie zbawcze Boga. Polega to na tym, że z maksymalną uwagą wczytujemy się w Słowo Boże, wpatrujemy się i wsłuchujemy w to Słowo, w prawdę będącą przedmiotem modlitwy i rozmyślamy nad tym, co dostrzegamy, posługując się rozumem i pamięcią. Trzeba uważnie patrzeć i słuchać, by obiektywnie poznać Boże orędzie zawarte w rozważanym tekście biblijnym. Starać się zrozumieć, jaka prawda zawarta jest w tych Słowach; co Bóg mi przekazuje w tym fragmencie. Zatrzymać swoją uwagę przy tym, co mnie uderza, tzn. co mnie pociąga czy też szczególnie odpycha, lub wydaje się nie do przyjęcia. Być może to właśnie jest sprawa, o której Pan Bóg chce dzisiaj ze mną "pomówić", którą chce we mnie przepracować.

### b) "Wejść w siebie" (poddąć się osądowi Słowa Bożego)

Słowo Boże jest zawsze skierowane do konkretnego człowieka i chce rzucić światło na jego aktualną, konkretną sytuację życia. Nie poprzestajemy więc na słuchaniu, poznawaniu i rozmyślaniu. Z tym, co przykuje naszą uwagę "wchodzimy w siebie", tzn. do swego serca, do swoich motywacji i przyglądamy się, jakiego rodzaju uczucia i emocje Słowo Boże w nas wywołuje. Jakie rodzą się w nas poruszenia woli, pragnienia, pomysły uczynienia czegoś dobrego, co to Słowo w nas powoduje. Pytamy: jakie konsekwencje wynikają dla nas z poznanej prawdy? Jak ten tekst biblijny w nas rezonuje? Do czego Pan Bóg przez ten fragment nas zaprasza? W jaki sposób oświetla on nasze życie – całe życie: przeszłe, teraźniejsze i przyszłe? Na co Pan Bóg zwraca naszą uwagę? Poddajemy się osądowi Słowa Bożego i powinno to być bardzo konkretne. Musimy konkretne sytuacje,

problemy i wydarzenia – po prostu całe nasze życie – widzieć w świetle Bożego Słowa.

Różnego rodzaju zrozumienia, odkrycia, uczucia i poruszenia woli będą przeplatać się zwykle przez cały czas trwania modlitwy. Niekiedy mogą pojawić się trudności w dostrzeganiu i nazywaniu swoich uczuć. Bierze się to zwykle z braku doświadczenia w tej dziedzinie, a niekiedy z *"programowego"* ukrywania swych uczuć nawet przed samym sobą. Oczywiście nigdy nie chodzi o to, aby podczas modlitwy sztucznie *"produkować"* w sobie uczucia. One zawsze powinny pojawiać się spontanicznie pod wpływem spotkania się z daną prawdą Bożą na poziomie nie tylko intelektualnym ale i na poziomie serca.

### c) Moja odpowiedź

Modlitwa winna zawsze zaowocować jakąś konkretną zmianą w naszym życiu, choćby małą. Zmiany te będą polegać czasami na podjęciu życiowych decyzji, a czasem jedynie na osłabieniu lęku czy nieuporządkowanego uczucia, na wyzbyciu się niechęci do jakiegoś człowieka, bądź na rozbudzeniu postawy służby, na umocnieniu dobra, jakie w nas jest, umocnieniu dobrej, wypracowanej postawy itd. Modlitwa ma nas zawsze ku czemuś prowadzić. W każdej modlitwie winno więc nastąpić udzielenie sobie i Bogu odpowiedzi na pytania: jak zareaguję na to Słowo Boże jakie usłyszałem? Jak odpowiem na poznaną prawdę? Co ta prawda może wnieść do mego życia? Jakie chcę podjąć działania w moim życiu jako odpowiedź na poznanie prawdy Słowa Bożego? Co uczynię? Jakie podejmę decyzje? Co chcę zrealizować? W postanowieniach należy unikać pobożnych ogólników w stylu: *"będę lepszy"*, albo *"muszę się poprawić"*, czy też *"muszę się wziąć za siebie"*, aby nie słycać pracy nad sobą i aby nie skończyło się na pustych słowach, obietnicach, deklaracjach czyli *"pobożnym mówieniu"*. Jak mówi nasze stare polskie przysłowie: *"Dobrymi chęciami to i piekło jest wybrukowane"*. Postanowienia powinny być zawsze konkretne – mogą być małe – ale zawsze konkretne związane z naszym konkretnym życiem.

**UWAGA!** W modlitwie nigdy i nigdzie nie należy się spieszyć! Nie należy *"przelatywać po lebkach"* nad treściami, czy też pobieżnie i płytko je rozważać, nie można *"ślizgać się po powierzchni"*. Ważne jest, aby zająć się jednym aspektem ale dogłębnie. Niedobrze jest przelatywać po wszystkich tematach powierzchownie, martwić się i przejmować tym, że tak wiele innych pięknych myśli nie zostało podjętych czy zostawiliśmy je na inny czas. Ważne jest, aby rozważać jeden aspekt dokładnie i dogłębnie, a nie wiele i pobieżnie.

## 9. ZAKOŃCZENIE MODLITWY

Gdy czas przeznaczony na modlitwę będzie dobiegał końca, porozmawiajmy chwilę z Panem Bogiem o całej tej modlitwie, o wszystkim, co zrodziło się w naszym sercu, o pragnieniach, ale i o obawach, o rzeczach dobrych i złych, przyjemnych i trudnych. Rozmawiajmy przede wszystkim szczerze. Jak radzi św. Ignacy, rozmawiaj: *"tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jaką łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich*

spraw i prosząc go w nich o radę". Ważne jest, aby na zakończenie modlitwy pozbierać wszystkie owoce, jakie nam się nasunęły, pozbierać postanowienia, podsumować czas spędzony z Bogiem.

## 10. REFLEKSJA PO MODLITWIE

Dużą pomocą w utrwaleniu owocu "namiotu spotkania" i w ciągłym doskonaleniu swej modlitwy będzie praktyka refleksji po modlitwie. Zastanów się, na ile potrafiłeś się skupić, koncentrować na Bogu, na spotkaniu z Nim, a nie na doznaniach na modlitwie, odkryciach, oświeceniach czy przeżyciach. Co było dobre, a co Ci się nie udało? Przywołaj konkretne myśli, konkretne decyzje czy postanowienia; jeśli chcesz coś zapisać, zrób to w czasie refleksji, właśnie teraz, a nie podczas samej modlitwy. Refleksja po modlitwie pomoże Ci uniknąć błędów w przyszłości i zachować to, co było dobre. Jak radzi św. Ignacy: "po skończonym ćwiczeniu zbadam, jak mi się powiodło to ćwiczenie. Jeżeli źle, zbadam przyczynę tego, chcąc poprawić się w przyszłości. A jeżeli dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę się trzymał tego sposobu".

## 11. POWTARZANIE TEJ SAMEJ MODLITWY

Św. Ignacy bardzo często poleca robić powtórki: czasem jedną, a czasem więcej. Powtórki są sposobem pogłębienia przeżycia danej prawdy. W powtórcie nie karmimy się nowymi treściami właśnie po to, aby poprzednie treści zostały bardziej zgłębione sercem, aby poczuć bardziej ich "smak"; aby przeżywać spotkanie ze Słowem Bożym na jeszcze głębszym poziomie. Powtórki mają przenieść treści rozmyślania z poziomu rozumu na poziom serca, na poziom hierarchii wartości, jeżeli nie udało się to za pierwszym razem. W wyborze treści do powtarzania kierujemy się tym, co wywarło na mnie większe wrażenie, gdzie odczuwałem większe pocieszenie lub strapienie, albo też w ogóle miałem jakieś większe przeżycia duchowe.

Opracował:  
*o. Maciej Konenc SI*