

JÓZEF AUGUSTYN SJ



UZDROWIENIE
Z POCZUCIA
KRZYWDY

Rozważania rekolekcyjne oparte na *Ćwiczeniach duchownych*
św. Ignacego Loyoli. Fundament

Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici
Kraków 2012

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
Ważna nowa propozycja duszpasterska	6
<i>Ćwiczenia duchowne</i> darem na czasy przełomu	7
Świadomy wybór wiary	8
<i>Droga Ćwiczeń duchownych</i>	10
Rozważania rekolekcyjne oparte na <i>Ćwiczeniach duchownych</i>	11
 WPROWADZENIE DO METODY MEDYTACJI	15
 I. WARUNKI MODLITWY MEDYTACYJNEJ	17
1. Dobrowolne wejście w wyciszenie wewnętrzne ...	17
2. Cywilizacja audiowizualna	18
3. Zaufać ciszy	20
4. Odpowiednie miejsce medytacji	22
5. Zostaw wszelkie troski	23
 II. METODA MEDYTACJI	25
1. Doniosłość przygotowania do medytacji	25
2. Metoda przygotowania do medytacji	26
3. Smak słowa Bożego	28
4. Początek medytacji	29
5. Słowo Boże zasadniczym źródłem medytacji chrześcijańskiej	31
6. Słowo Boże zdolne osądzić myśli serca	33
7. Serdeczna rozmowa kończąca medytację	35
8. Refleksja po medytacji	37
9. Powtórzenia medytacji	40
10. Postawa ciała na modlitwie	41

III. KIEROWNICTWO DUCHOWE	
W REKOLEKCJACH IGNACJAŃSKICH	43
1. Ojciec Ignacy o indywidualnym prowadzeniu	43
2. Cel kierownictwa duchowego	45
3. O czym rekolektant rozmawia z kierownikiem duchowym?	45
4. „Przestroga” św. Ignacego Loyoli	47
IV. CODZIENNY RACHUNEK SUMIENIA	49
1. Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa	50
2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.	51
3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy	53
4. Prosić Boga o przebaczenie win.	56
5. Postanowić poprawę przy Jego łasce	59
WPROWADZENIA DO MEDITACJI	61
V. OBYM POZNAŁ SIEBIE, OBYM POZNAŁ CIEBIE	63
1. Moc słowa Bożego	64
2. Poznanie Boga i siebie	64
3. Przyjrzeć się uważnie sobie	66
4. Rekolekcje, czyli zbierać na nowo	69
VI. WYJDŹ, ABY STANAĆ NA GÓRZE WOBEC PANA	73
1. Zmęczenie Eliasza	74
2. Co ty tu robisz, Eliaszu?	75
3. Moje groty życia	78
4. Szmer łagodnego powiewu	79
VII. OJCZE NASZ, KTÓRYŚ JEST W NIEBIE	83
1. Świadcstwo modlitwy	84
2. Kiedy się modlicie, mówcie: Ojcze nasz	85
3. Niech przyjdzie Twoje królestwo	86
4. Chleba naszego powszedniego daj nam	89
5. Przebacz nam nasze winy	91
6. Zachowaj nas od złego	92

VIII. DWÓCH LUDZI PRZYSZŁO DO ŚWIĄTYNI	95
1. Modlitwa faryzeusza	96
2. Modlitwa celnika	99
3. Radykalny ewangeliczny przewrót	102
IX. WYBIERAJCIE ŻYCIE	105
1. Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz?	106
2. Doświadczenie Boga Ojca dającego życie	107
3. Odpowiedzialność za życie	108
4. Zrezygnować ze statusu ofiary	109
5. Pokonać podejrzliwość	110
X. CZŁOWIEK STWORZONY JEST	113
1. Fundament <i>Ćwiczeń duchownych</i>	113
2. Człowiek najdoskonalszym dziełem Boga	115
3. Chwalić Boga	116
4. Czcić Boga	119
5. Służyć Bogu	120
6. Zbawić swoją duszę	121
XI. MOJE SERCE SIĘ NIE PYSZNI	123
1. Pokora, ład i pokój	123
2. Nieład i niepokój	124
3. Rodzaje ludzkiej pychy	126
XII. JEŻELI SIĘ NIE STANIECIE JAK DZIECI	131
1. Kto by między wami chciał stać się wielki	131
2. Przyjmowanie i dawanie	135
3. Tajemnica dziecięstwa Bożego	136
XIII. TRZEBA STAĆ SIĘ CZŁOWIEKIEM WOLNYM	139
1. Cała natura wybucha miłością	140
2. Szukajcie, czego szukacie	141
3. Postawa wolności wobec stworzeń	142
4. Łaska zapomnienia o sobie	145
XIV. WOLNOŚĆ JEZUSA I NASZA	147
1. Dążenie do wolności	148
2. Jezus Chrystus źródłem wolności	149

3. Wolność Jezusa wobec życia doczesnego	150
4. Wolność Jezusa wobec posiadania materialnego . . .	151
5. Wolność Jezusa wobec potrzeb ciała.	153
6. Wolność Jezusa wobec ludzkiej miłości	155
XV. ŻYCIE CZŁOWIEKA NIE ZALEŻY OD JEGO MIENIA . . .	157
1. Zmartwienia i marzenia bogacza	158
2. Komu przypadnie to, coś przygotował?	160
3. Psychologia namiętności	162
XVI. SŁOWO BOŻE ŹRÓDŁEM NAWRÓCENIA	165
1. Bogaci i biedni	166
2. Jezus pragnie zbawić wszystkich	168
3. Eschatologiczny wymiar życia	169
4. Słuchanie słowa Bożego źródłem nawrócenia.	171
XVII. OD JAK DAWNA TO MU SIĘ ZDARZA?	175
1. O, plemię niewierne, jak długo mam być z wami? . .	176
2. Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy	178
3. Zaradz memu niedowiarstwu!	181
XVIII. PANIE, ILE RAZY MAM PRZEBACZYĆ?	185
1. Jeśli przebaczycie ludziom ich przewinienia.	186
2. Dwóch dłużników	188
3. Przebaczymy tym, którzy nas o to proszą	191
XIX. WSZYSCY JESTEŚMY DŁUŻNIKAMI BOGA.	193
1. Jezus w domu faryzeusza Szymona	194
2. Szymonie, mam ci coś do powiedzenia	196
3. Odpuszczone są jej liczne grzechy	198
XX. NOWA SPRAWIEDLIWOŚĆ	201
1. Nie zazdrość niesprawiedliwym	202
2. Czy na to złym okiem patrzysz, że ja jestem dobry?	204
3. Niech nikt nie rozpacza	207
XXI. W NIM ŻYJEMY	211
1. Przypowieść o skarbie	211

2. Przypowieść o drogocennej perle	213
3. Bóg na naszej drodze życia.	214
4. Radykalna decyzja.	216
ROZWAŻANIA REKOLEKCYJNE.	217
XXII. PIĘTNO LUDZKIEJ KRZYWDY	219
1. Któż z nas nie czuł się skrzywdzony?	220
2. Krzywdzeni nie tylko w domu rodzinnym	221
3. Nie da się uciec od krzywdy	222
4. Stawić czoła krzywdzie.	222
5. Gdzie wzmógł się grzech	224
6. Pragnienie pokonania poczucia krzywdy	224
7. Zachęta do młodych	225
XXIII. DLACZEGO LUDZIE SIEBIE KRZYWDZĄ?	227
1. Krzywda i ludzka wolność.	227
2. Pierwotne pęknięcie ludzkiego serca	228
3. Krzywda jako przerzucanie własnego cierpienia na innych.	229
4. Doświadczenie krzywdy powszechnym ludzkim problemem	230
5. Przekroczyć poczucie krzywdy.	231
6. Pojednanie z sobą koniecznym warunkiem pojednania z innymi	232
7. Źródła przebaczenia i pojednania	233
XXIV. KRZYWDA W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH	235
1. Skrzywdzenia w dzieciństwie i w okresie dojrzewania.	235
2. Historia rodzinna.	236
3. Trudne układy rodzinne.	237
4. Patologie rodzinne.	238
5. Relacje przedmałżeńskie i małżeńskie	239
6. Relacje dorosłych dzieci z rodzicami	241
7. Relacje z rodzeństwem	241
8. Inne relacje międzyludzkie.	242

XXV. SZTUKA STAWIANIA CZOŁA CIERPIENIU

Z POWODU KRZYWDY	245
1. Dwa skrajne podejścia do cierpienia	246
2. Ciężkie skrzywdzenia bez cierpienia	247
3. Sztuczne przyspieszenie uzdrowienia	249
4. Cierpienie dla cierpienia	250
5. Koncentracja na własnym cierpieniu	252

XXVI. UCZUCIA TOWARZYSZĄCE POCZUCIU

SKRZYWDZENIA	253
1. Czym jest uzdrowienie z poczucia krzywdy?	253
2. Lęki osoby skrzywdzonej	254
3. Skutki trwania w lęku	256
4. Niebezpieczeństwo ucieczki w nałogi	256
5. Rozżalenie i gniew	257
6. Ból skrzywdzenia nie jest wieczny	258
7. Dwa rodzaje cierpienia	259

XXVII. WYPOWIADANIE POCZUCIA KRZYWDY I UCZUĆ

MU TOWARZYSZĄCYCH	263
1. Szukanie pomocy w skrzywdzeniu	263
2. Werbalizacja stanu skrzywdzenia	264
3. Czy można zamknąć się we własnym poczuciu skrzywdzenia?	266
4. Przebaczenie a pojednanie	267
5. Wziąć odpowiedzialność za wyrządzoną krzywdę	268

XXVIII. DYNAMIKA UZDROWIENIA Z POCZUCIA

KRZYWDY	271
1. Klucz do zdrowia w rękach osoby skrzywdzonej ..	271
2. Psychoterapia wstępem do osobistej modlitwy ...	273
3. Utożsamienie się z Ukrzyżowanym	274
4. Akt pokory, który leczy z nienawiści	275

XXIX. DYNAMIKA UZDROWIENIA WEWNĘTRZNEGO

1. Pierwsza zdecydowanie wygrana walka wewnętrzna	279
--	-----

2. Wylewać duszę przed Panem	280
3. Pojednanie z osobą zmarłą	283
4. Uleczona przeszłość szkołą ojcostwa i macierzyństwa	284
XXX. OD PRZEBACZENIA DO POJEDNANIA	287
1. Warunki rozmowy osoby skrzywdzonej z krzywdzicielem	287
2. Bez wzajemnych wyjaśnień	289
3. Aby móc pomagać innym	291
4. Aby być silniejszym od śledczego	292
5. Odporność na kolejne zranienia	293
6. Dwie prośby skierowane do Jezusa	295
7. Bliskość Boga jest bliskością szukającą	296
8. Kiedyśmy nieulekli, Ty się radujesz	298
XXXI. JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ PROPONOWANE ROZWAŻANIA?	301
1. Dla odprawienia ośmiodniowych rekolekcji zamkniętych	301
2. Dla odprawienia rekolekcji ignacjańskich w życiu codziennym	304
3. Jako wprowadzenie do przedłużonej modlitwy indywidualnej	305
4. Jako duchowa lektura	305