

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

PO FUNDAMENCIE
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH

Pod redakcją Józefa Augustyna SJ

duchowość  signacjańska

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici

duchowość ignacjańska



CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

- ◆ Po fundamencie
Ćwiczeń duchownych
- ◆ Po pierwszym tygodniu
Ćwiczeń duchownych
- ◆ Po drugim tygodniu
Ćwiczeń duchownych
- ◆ Po trzecim tygodniu
Ćwiczeń duchownych
- ◆ Po czwartym tygodniu
Ćwiczeń duchownych
- ◆ Po syntezie
Ćwiczeń duchownych

© Wydawnictwo WAM, 2012

Wydanie drugie, rozszerzone

Redaktor książki: JÓZEF AUGUSTYN SJ

Redakcja tekstu: BEATA CIASTOŃ

Konsultacja: ANDRZEJ SARNACKI SJ

Współpraca redakcyjna: KATARZYNA STOKŁOSA

Projekt okładki: ANDRZEJ SOCHACKI

ISBN 978-83-7767-805-3

NIHIL OBSTAT. Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego
ks. Krzysztof Dyrek SJ, prowincjał, Kraków, dn. 4 lipca 2008 r., l.dz. 17/08.

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

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks 12 62 93 261

e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

WSTĘP

Rekolekcje odprawione według metody zawartej w książeczce *Ćwiczeń duchownych** św. Ignacego Loyoli są zwykle dużym przeżyciem. Nie jest ono oczywiście pierwszym doświadczeniem duchowym rekolektanta, ale włącza się w jego osobistą historię zbawienia jako ważne, czy nawet przełomowe, wydarzenie. Im głębiej rekolektant czuje się dotknięty przez Boga, tym usilniej i z większą troską zadaje sobie pytania: Jak mogę przenieść w moją codzienność to nowe doświadczenie duchowe? Jak z większą świadomością mogę kontynuować moją historię zbawienia? Czy troski i sprawy życia codziennego nie wytrącają mnie z żywej więzi z Bogiem? Czy nie zagubię pośród szarej codzienności smaku rzeczy duchowych? Czy nie powróci znów to, co było wcześniej: zbyt ni lęk o siebie, uwikłanie moralne, obojętność wobec Boga, nieufność? Po najlepiej nawet odprawionych rekolekcjach rekolektant musi pamiętać o przestrodze Jezusa, że do uprzątniętego domu powraca „wróg” Boga i człowieka ze zwielokrotnioną

* Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne* [dalej: *Ćd*], Kraków 2002.

złośliwością i uporem (por. Mt 12, 43-50). Co zatem czynić?

Trzeba najważniejsze elementy *Ćwiczeń duchownych* zabrać ze sobą i przenieść w codzienność. I stąd tytuł książki *Co zabrać ze sobą?* Trzeba też podejmować ciągle na nowo duchowe ćwiczenia: codzienny rachunek sumienia, przedłużoną modlitwę inspirowaną słowem Bożym, przystępować do sakramentów świętych, dokonywać rozeznania stanów swojej duszy, korzystać z kierownictwa duchowego. W ten sposób rekolektant może nie tylko podtrzymać, lecz także rozniecać płomień żarliwości duchowej, który rozpałiły w jego duszy *Ćwiczenia duchowne*.

1. W latach 2008-2011 ukazała się piąta edycja tytułu *Co zabrać ze sobą?* w sześciu tomach poświęconych kolejnym etapom *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli. Edycja pierwsza, jednotomowa, ukazała się w 1988 roku na małej poligrafii w formie broszury, jeszcze w okresie komunizmu, nakładem Domu Rekolekcyjnego w Czechowicach-Dziedzicach. Od tamtej pory tytuł ten, przepracowywany w kolejnych edycjach, cieszył się dużą popularnością wśród rekolektantów. Książka pomagała im zrozumieć przeżyte doświadczenie oraz utrwałać je i pogłębiać w codzienności życia.

W ciągu ponad dwudziestu lat, jakie minęły od pierwszej edycji książki, wiele się zmieniło w naszym życiu społecznym, politycznym, kościelnym. Niepodległość polityczna oraz wolność religijna nie

przemieniły bynajmniej naszego życia – jak za do-
tknięciem czarodziejskiej różdżki – w raj na ziemi.
Wręcz przeciwnie, stały się trudnym i wymagającym
darem. Postępująca laicyzacja, rozbitcie małżeństwa
i rodziny, narastający kryzys postawy, zachowań
i wierności księży, stopniowe zmniejszanie się licz-
by powołań zakonnych i kapłańskich, bezrobocie,
skłonność do depresji, brak psychicznej odporności
ludzi młodych – to nowe bolesne problemy, z jakimi
musimy się dzisiaj zmierzyć.

W tej trudnej sytuacji *Ćwiczenia duchowne* św. Ig-
nacego Loyoli stają się dla wielu z nas wielką pomocą
i ratunkiem. Rekolekcje ignacjańskie pomagają zro-
zumieć, że każda forma wolności musi być zagospo-
darowana przez człowieka szukaniem celu i sensu
życia oraz miłością i poświęceniem wobec bliźnich,
jeżeli nie ma stać się przestrzenią autodestrukcji
i krzywdy wyrządzanej innym. Stąd też cieszy fakt,
że w tej nowej, trudnej sytuacji nie tylko nie słab-
nie, ale stale rośnie zainteresowanie odprawianiem
rekolekcji ignacjańskich udzielanych w sposób kla-
syczny tak wśród osób duchownych, jak i świeckich.
Ignacjańską metodą udzielania rekolekcji posługują
się nie tylko jezuickie domy rekolekcyjne, lecz tak-
że domy rekolekcyjne innych zakonów czy też re-
kolekcyjne domy diecezjalne. Wystarczy wspomnieć
Centrum Formacji Duchowej księży salwatorianów
w Krakowie, które rekolekcje ignacjańskie włączy-
ło w stałą formację wychowawców seminaryjnych
i zakonnych.

2. Sposób odprawiania *Ćwiczeń duchownych* etapami (fundament, cztery tygodnie, synteza) w odstępach rocznych przyjął się we wszystkich jezuickich domach rekolekcyjnych i nie tylko. Wiele ośrodków formacyjnych, zakonnych i diecezjalnych korzysta z tej metody. Jak pokazuje doświadczenie, ośmiodniowe rekolekcje odprawiane przez pięć – sześć lat, stają się skuteczną szkołą dojrzewania duchowego i ludzkiego, przewycięzania różnorodnych uzależnień i ludzkich słabości, rozeznania powołania, ofiarnego zaangażowania apostołskiego.

To z myślą o rekolektantach, którzy obrali ignacjańskie *Ćwiczenia* jako osobistą drogę wewnętrznego rozwoju, Wydawnictwo WAM przygotowało nową, poszerzoną wersję *Co zabrać ze sobą?* Miał jednego zbiorczego wydania dla wszystkich rekolektantów, proponujemy osobne wydania dla odprawiających kolejne części *Ćwiczeń*. W ten sposób powstała minikolekcja rekolekcyjna pod wspólnym tytułem *Co zabrać ze sobą?*

Poszczególne tomy noszą tytuł: *Co zabrać ze sobą? Po fundamencie „Ćwiczeń duchownych”*; *Co zabrać ze sobą? Po pierwszym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*; *Co zabrać ze sobą? Po drugim tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*; *Co zabrać ze sobą? Po trzecim tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*; *Co zabrać ze sobą? Po czwartym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*; *Co zabrać ze sobą? Po syntezie „Ćwiczeń duchownych”*.

Cała seria została przygotowana w ramach redakcji kwartalnika „Życie Duchowe” we współpracy

z Centrum Duchowości Ignacjańskiej w Częstochowie. Redaktorem serii jest redaktor naczelny kwartalnika Józef Augustyn SJ, autor licznych publikacji rekolekcyjnych, zaangażowany od połowy lat osiemdziesiątych w animację rekolekcji ignacjańskich w Polsce. Poszczególne tomy skierowane są zarówno do rekolektantów odprowadzających kolejne części *Ćwiczeń*, jak też do osób, które interesują się duchowością ignacjańską. Lekturę można potraktować także jako zachętę do kontynuowania rozpoczętych kiedyś *Ćwiczeń duchownych*.

3. Pierwszy tom: *Co zabrać ze sobą? Po fundamentach „Ćwiczeń duchownych”* (mający obecnie swoje drugie, poszerzone wydanie) zawiera pięć rozdziałów: Czym są *Ćwiczenia duchowne*; Miłość Boga, siebie i bliźniego; Modlitwa i cisza; Ludzkie uczucia i kierownictwo duchowe; *Ćwiczenia duchowne* w codzienności życia. Nawiązuje on bezpośrednio do pierwszej edycji tytułu. Znalazły się w nim bowiem artykuły opublikowane w wydaniu z 1988 roku. Zamieszczone tu teksty to swoista klasyka rekolekcyjna w naszych polskich warunkach. Publikujemy zarówno znanych i cenionych autorów zagranicznych piszących na tematy ignacjańskie, jak też doświadczonych rodzimych autorów.

Myśl austriackiego uczonego Konrada Lorenza może być trafnym mottem intencji przyświecającej wydaniu serii książek pod wspólnym tytułem *Co zabrać ze sobą?* „Powiedziane nie jest jeszcze usłysza-

nym, usłyszane nie jest jeszcze zrozumianym, zrozumiane nie jest jeszcze tym, z czym się zgadzamy, to, z czym się zgadzamy, nie jest jeszcze zastosowanym, od zastosowania czegoś raz czy drugi jest jeszcze daleka droga do stałej praktyki”.

Wydawnictwo WAM

CZYM SĄ ĆWICZENIA DUCHOWNE

Mieczysław Bednarz SJ

CAŁOŚCIOWA WIZJA
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH
ŚW. IGNACEGO LOYOLI

„Jeśli chcę ocenić drogę, ceremoniał albo wiersz, patrzę na człowieka, kim się stał, zetknąwszy się z nimi. Albo słucham, jak bije jego serce”.

(Antoine de Saint-Exupéry, *Twierdza*)

Przeszło pięćdziesiąt lat życia zakonnego w duchu *Ćwiczeń* odprawianych dwa razy w pełnym wymiarze trzydziestu dni, a co roku przez osiem dni, pozwala mi mówić o nich w ujęciu całościowym. Postaram się zatem, opierając się na tekście *Ćwiczeń*, na dyrektoriach ignacjańskich i na słowie Bożym, które przenika całe *Ćwiczenia*, odpowiedzieć na poniższe pytania: Czym są *Ćwiczenia*? Jaki jest ich cel? Jaka jest ich metoda? Jaki jest ich owoc? W jaki sposób przemieniają serce człowieka?

Zacznę od słów św. Pawła z Listu do Efezjan, które według mnie są najlepszą syntezą *Ćwiczeń*: *Jesteśmy bowiem Jego dziełem, stworzeni w Chrystusie Jezusie do dobrych czynów, które Bóg z góry przygotował, abyśmy je*

pełnili (Ef 2, 10). Apostoł pisze o fundamencie, a więc o stworzeniu w Chrystusie i uchrystusowaniu przez przyłączenie do Niego poprzez wszystkie etapy Jego i naszego w Nim życia, a nadto o obowiązku rozeznania i wyboru tych dobrych czynów-dzieł, które Bóg nam z góry przygotował, czyli naszego powołania do owocowania dobrem dla chwały Boskiego Majestatu (por. Ef 1, 14). Dzieje się to w Kościele, bo taki jest kontekst Listu do Efezjan, a także całych *Ćwiczeń*.

Jezus, *przyszedszy, zwiastował pokój wam, którzyście daleko, i pokój tym, którzy blisko, bo przez Niego jedni i drudzy [Żydzi i poganie] w jednym Duchu mamy przystęp do Ojca* (Ef 2, 17-18). Ten tekst z kolei zestawiony z trzynastą regułą o trzymaniu z Kościołem (por. *Ćd* 365) mówi nam o konieczności przeżywania *Ćwiczeń* w Jezusie i Duchu Świętym ku chwale Ojca i dla wspólnego dobra, zawsze jednak w Kościele. Duch Ojca i Syna, Duch Oblubieńca i Oblubienicy, Duch, który prowadzi dzieci Boże, jest Duchem, w którym przyłączamy się do Syna i uczymy się Jezusa, zanurzając się w Jego tajemnice. Tak „utrafiamy w sedno”, nie błędząc, bo trzymamy się Ducha Chrystusa i Kościoła, Ducha prawdy, miłości i wolności w pokoju, który jest darem Chrystusa i owocem Ducha.

Istota *Ćwiczeń duchownych*

Można na nie różnie patrzeć, ale pewne jest, że stanowią owoc egzystencjalnego przeżycia Boga,

który wkroczył w życie Ignacego z Loyoli i zawładnął jego wyobraźnią, pamięcią, rozumem, wolą i całą zdolnością pojmowania, miłowania i służenia Ujrzanemu w wizji i Umiłowanemu ponad wszystko (por. Cd 104). To On posłał Ignacego z misją niesienia pomocy wszystkim stworzeniom w ich powrocie do Stwórcy i Zbawcy, a tym samym do źródła pokoju i szczęścia przez trud walki i służby, przez dar z siebie w walce i służbie.

Tekst *Ćwiczeń*, podobnie jak partytura utworu muzycznego lub zapis baletu, nie jest do czytania, ale do „przećwiczenia”, do odegrania czy odtańczenia. Dopiero wtedy objawia wewnętrzną prawdę, która ma w sobie ład, piękno, pokój i pozwala doświadczyć szczęścia. Jeśli tak się rzecz ma, to od razu nasuwają się pewne wnioski.

Należy uszanować tekst, bo właśnie ten tekst trzeba przećwiczyć i im wierniej, tym lepiej (zasada *bene et fideliter* – dobrze i wiernie).

Jak ten sam utwór muzyczny, przy całej wierności zapisowi, można indywidualnie różnie odegrać, tak można i trzeba zapis (tekst) *Ćwiczeń* dostosować do potrzeb i możliwości ćwiczących się (zasada adaptacji w dawaniu i odprawianiu *Ćwiczeń*).

Jak do wykonania partytury lub zapisu baletowego trzeba się przyłożyć, trzeba go chcieć dobrze i wiernie odegrać czy odtańczyć, żeby przeżyć jego piękno i doznać płynącej zeń radości, tak samo trzeba chcieć *serio et instante* (poważnie i z wysiłkiem), *bene et fideliter* przećwiczyć zapis *Ćwiczeń*. Niedbal-

stwo i bylejakość, niewierność i dowolność nie dadzą rezultatu – oprócz nudy i rozczarowania. Utwór źle zagrany nie może się podobać ani radować. Lepiej byłoby go wcale nie grać.

Należy dać się ogarnąć przeżyciu *Ćwiczeń* całym sobą, wszystkimi władzami duszy i ciała, bo Bóg przez to narzędzie, którym są *Ćwiczenia*, chce zawładnąć całym swoim stworzeniem. To jest fundamentalna zasada. W przeżycie miłości – a tym przecież powinny być *Ćwiczenia* w całym swoim bogactwie czterech tygodni – trzeba wejść całym sobą. Ku temu zmierzają wszystkie rady i wskazówki św. Ignacego, uwagi wstępne i addycje, żeby przeżycie było całościowe i bogate, żeby nie było obcych enklaw ani ugorów nienawiedzonych łaską.

Wyliczmy aspekty tej łaski. Najpierw jest to łaska inicjacji – wtajemniczenia. W powierzchowność, płytkość i bylejakość życia wdziera się pragnienie głębi i przyłączenia do Kogoś, kto mnie wyprowadza poza mnie, ku tajemnicy wielkości, dobroci, szczęścia – razem z innymi. Inicjacja w tajemnice zbawienia, w tajemnice Zbawiciela, w tajemnice współzbawienia z Nim oraz z wszystkimi, którzy są w Nim stworzeni i odkupieni razem ze mną. To inicjacja we wspólnotę zbawienia i zbawionych. Jeżeli nie przeżywamy *Ćwiczeń* jako inicjacji, to mijamy się z nimi, nie chwytamy ich sedna i sekretu, nie dajemy się wciągnąć w głębiny zbawiającej miłości Bożej, w głębiny ludzkiej grzeszności potrzebującej zbawienia i Zbawiciela, w głębiny także ludzkiej wielkoduszności,

pragnącej pomagać innym we współzbawieniu. Tajemnice życia Chrystusa Zbawiciela zostaną przed nami zamknięte. Pozostaniemy jako *vulgus profanum* – niewtajemniczeni, obcy i dalecy dziełu zbawienia, uświęcenia i uszczęśliwienia.

Tym samym jest to łaska nawrócenia (*conversio*) i odnowienia (*renovatio*). Jeżeli po trzydziestu lub po ośmiu dniach nie wychodzę z *Ćwiczeń* na nowo i więcej nawrócony oraz odnowiony, jeżeli wybór lub reforma życia nie były dla mnie *conversio et renovatio*, większym darem (*maior oblatio*), to nie były też inicjacją, a stały się czasem straconym...

Jeżeli przeciwienie *Ćwiczeń* było prawidłowe jako inicjacja, nawrócenie i odnowienie, to zostaliśmy obdarzeni łaską przemiany (*transformatio*). Wszystko stało się nowe, staliśmy się innym człowiekiem. Już nie możemy żyć bez Jezusa Chrystusa i bez Ducha, już nie możemy żyć inaczej niż dla chwały Ojca, bo staliśmy się w Chrystusie i Duchu Świętym człowiekiem proegzystencji – dla Boga i dla ludzi. Już nie możemy żyć dla siebie.

Innymi słowy, rodzi się człowiek szczęśliwy, bo wyzwolony od choroby samotnego życia dla siebie w ciasnocie samolubstwa, wyzwolony do miłości pomocnej i służebnej. Żyje, kocha, służy, adoruje – stał się człowiekiem pokoju i szczęścia, człowiekiem przemienionym (*transformatus*). *Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne, minęło, a oto wszystko stało się nowe* (2 Kor 5, 17).

Przeżycie *Ćwiczeń duchownych*

Te łaski – inicjacji, nawrócenia, odnowienia i przemiany – są nieomylnymi sprawdzianami dobrze dawanych i dobrze odprawionych *Ćwiczeń*. Bez nich mamy tylko namiastki, jakies – może i pozytywne – pochodne *Ćwiczeń*. Lepiej jednak byłoby tych namiastek i pochodnych nie nazywać *Ćwiczeniami* św. Ignacego.

Chciałbym do tego dodać jeszcze dwie uwagi. Pierwsza: Dlaczego św. Ignacy nie przewidział regularnego powtarzania *Ćwiczeń* (poza trzecią probacją) i poza wypadkiem wyjątkowym, gdy dla pokuty i poprawy każe się komuś odprawiać je ponownie? Był bowiem przekonany, że *Ćwiczenia* raz odprawione z pełnym swoim owocem wyżej opisanej poczwórnej łaski dokonują takiego wtajemniczenia w Chrystusa i w dzieło zbawienia w Kościele, takiego nawrócenia i odnowienia oraz takiej przemiany, że to już pozostaje na całe życie. *Formati* – po ostatnich ślubach – według Ignacego – to ludzie już zakorzenieni i ugruntowani w miłości Chrystusa na zawsze. O takich ludziach pisał do św. Franciszka Borgiasza, że wyszli z siebie, a przeszli w Boga. Nazwał ich ludźmi, którzy we wszystkim szukają i znajdują Boga obecnego i działającego. Dlatego nie mogą żyć już bez Niego, pragną natomiast coraz więcej (*magis*) pomagać Mu w dziele zbawienia i służyć innym jako narzędzia zbawczej miłości. I dlatego nie trzeba powtarzać tego, czym się ustawicznie żyje i co w nas narasta.

Niestety, życie ze swoją tendencją zniżkową czy spadkową, miłość własna, szukanie siebie przeciwne proegzystencji okazało się mocniejsze od ideału. Dlatego od czasów Franciszka Borgiasza SJ, a definitywnie od czasów Klaudiusza Akwawivy SJ, istnieje w Towarzystwie obowiązek corocznych ośmiodniowych *Ćwiczeń* dla wszystkich. Tak ratujemy się i odnawiamy co roku, usiłując dokonać tego, co dawni jezuici ujęli w lapidarną formułę łacińską: *Deformata reformare, reformata conformare (Christo), conformata confirmare (Passione), confirmata transformare (gratia resurrectionis)* – „Zniekształcone zreformować, zreformowane ukształtować (dla Chrystusa), ukształtowane umocnić (Męką), umocnione przemienić (łaską Zmartwychwstania)”. To chyba trafne określenie owocu czterech tygodni *Ćwiczeń*.

Uwaga druga. Warto przypomnieć tu w wielkim skrócie studium Rolanda Barthesa, strukturalisty, o tekście *Ćwiczeń*. To dobra lekcja, jak można, a nawet trzeba odczytywać ten tekst, przeżywając go. Przeżywanie stanowi warunek absolutnie konieczny. Świadczy równocześnie, jak zobaczymy, o wielowarstwowości tego tekstu i o naszej osobistej w duchu drugiej i szóstej uwagi wstępnej o współpracy w asymilacji i przeżywaniu tekstu; przypomina się to, co mówiliśmy o partyturze muzycznej i o zapisie baletowym.

Pierwsza warstwa tekstu to jego kształt literalny, jego zapis w książce *Ćwiczeń*. Nie ma on w sobie żadnej krasy ani wdzięku literackiego, nie warto go czy-

tać dla niego samego, o ile się nie sięgnie do głębszej warstwy. Sam w sobie tekst ten nie pretenduje do rangi dzieła literackiego, nawet w łacińskim przekładzie Fruzzjusza.

Drugą warstwą to tekst rozważany i przeżywany jako mowa Boga do człowieka odprawiającego *Ćwiczenia*: Co mi Bóg przez ten tekst chce powiedzieć (por. *Ćd* 5, 15, 53, 98, 104, 147, 167)? Nie zrażam się zgrzebnością i prostotą tekstu, ale słucham, rozważam i przeżywam mowę Boga do mnie za pośrednictwem tego nader skromnego tekstu. To bardzo ważna warstwa, bez której nie można korzystać z *Ćwiczeń* ani iść dalej w głąb. Jest to słuchanie słowa Bożego, analogiczne do czytania i rozważania Pisma Świętego, co zauważył dawny komentator *Ćwiczeń* Fabius de Fabiis SJ.

Trzecią warstwę tworzy moje słowo do Boga. Bóg zawsze mówi pierwszy, ja zaś drugi – słucham, rozważam słowo Boga, przeżywam, reaguję – odpowiadam Bogu. Wszystkie kolokwia: „Co komu w duszy gra” – stanowią trzecią warstwę. Gdy jej brak, *Ćwiczenia* są martwe i nie warto ich odprawiać (por. *Ćd* 6, 54).

Wreszcie czwarta warstwa – znów mowa Boga do mnie, mowa potwierdzająca odpowiedź człowieka. Bóg ma pierwsze i ostatnie słowo – wzywa i aprobejuje; apel i konfirmacja. To dar pocieszenia, którym Bóg potwierdza podjęty wybór czy reformę życia, decyzje i ofiarowania. Wychodzę z *Ćwiczeń*, wynosząc w sercu słowo Boga potwierdzające i umacniające.

To wszystko, narastanie i pogłębianie dialektyczne mowy Boga i człowieka, dokonuje się w modlitwie na kanwie tekstu. I tu jest dziedzina wierności i adaptacji tekstu, dziedzina uwolnienia od ciasnego literalizmu, zbytnej dosłowności i tępego powtarzania, ale też uwolnienia od samowoli i arbitralności wiodącej do złudzeń i jałowości *Ćwiczeń*.

Taka lektura i przeżywanie tekstu w dialogu z Bogiem suponuje, wręcz domaga się skupienia, uważności, gotowości i rozeznania, czyli tego wszystkiego, czego od rekolektanta domaga się św. Ignacy w samym tekście *Ćwiczeń*, przypominając stale o *magis* hojności i wielkoduszności.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

CZYM SĄ ĆWICZENIA DUCHOWNE

Mieczysław Bednarz SJ

Całościowa wizja *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego

Loyoli	13
Istota <i>Ćwiczeń duchownych</i>	14
Przeżycie <i>Ćwiczeń duchownych</i>	18
Cel <i>Ćwiczeń duchownych</i>	21
Metoda <i>Ćwiczeń duchownych</i>	23
Owoc <i>Ćwiczeń duchownych</i>	26

Józef Augustyn SJ

Warunki uczestnictwa w rekolekcjach ignacjańskich .	29
Równowaga emocjonalna	29
Zdolność zachowania milczenia	31
Głębokie pragnienia duchowe	32
Wstępne doświadczenie modlitwy myślniej	33
Umiejętność analizowania swoich uczuć	34
Osobista decyzja uczestnictwa w <i>Ćwiczeniach duchownych</i>	35
Zgłaszanie się na rekolekcje ignacjańskie.	35
Przygotowanie do rekolekcji i ich program.	36

Józef Augustyn SJ

Miłość, która daje wolność	38
Początek <i>Ćwiczeń duchownych</i>	38
Bóg – kochający Ojciec i kochająca Matka.	40

Człowiek stworzony jest	42
Będziesz miłował.	43

MIŁOŚĆ BOGA, SIEBIE I BLIŹNIEGO

Peter G. van Breemen SJ	
Doświadczenie miłości Boga źródłem autentycznej miłości siebie	49
Prawdziwa miłość siebie	49
Akceptacja ze strony innych	52
Bezwarunkowa miłość Boga.	55
Źródło autentycznej miłości siebie	59
Jezus wzorem wolności.	61
Wacław Królikowski SJ	
Wszystko na ziemi jest dla człowieka	63
Boga chwalić, czcić i Jemu służyć.	64
Dary Pana Boga	66
Cel Bożych darów.	67
Właściwe korzystanie z darów Boga.	69
Konieczność wewnętrznej wolności	72
Wybieranie tego, co jednoczy z Bogiem.	74
Lucyna Słup, Józef Augustyn SJ	
Jak zgadzać się na własne życie?	77
Przyjąć przeszłość, by budować przyszłość.	77
Pragnienie pełni życia.	79
Czego domaga się od nas zgoda na życie?	81
Bł. Karol de Foucauld	
Miłość bliźniego	86

MODLITWA I CISZA

Józef Augustyn SJ, Krzysztof Osuch SJ	
Metoda medytacji ignacjańskiej	99

Modlitwa przygotowawcza	99
Wyobrażenie miejsca	100
Prośba o owoc rozmyślenia	101
Istota medytacji	101
Słuchać, patrzeć, rozumieć	101
Poddać się osądowi słowa Bożego	102
Moja odpowiedź	102
Rozmowa końcowa	103
Postawa ciała	104
Refleksja po medytacji	104
Powtórzenia medytacji	105
Kontemplacja	106
Georges A. Aschenbrenner SJ	
Codzienny rachunek sumienia	108
Rachunek sumienia w życiu duchowym	108
Rachunek sumienia a droga powołania	111
Rachunek sumienia a modlitwa	112
Rozeznawanie sercem	115
Rachunek sumienia według św. Ignacego Loyoli	117
Rachunek sumienia a rozeznanie duchowe	130
Czesław Kozłowski SJ	
Psychologia rekolekcyjnego milczenia	133
Mechanizm zapotrzebowania na stymulację	134
Indywidualne zróżnicowanie	136
Potrzeba stymulacji a rekolekcje ignacjańskie	138
Milczenie rekolekcyjne	141
Praktyczne wskazówki	143
Stanisław Musiał SJ	
Milczenie w <i>Ćwiczeniach duchownych</i>	147
Słowo, myśl, milczenie	147
Tajemnica ukryta w milczeniu	149
Zamilknij, a będę cię uczył mądrości	151
Słowo modlitwy sługą milczenia	153
Im lepsze milczenie, tym lepsze <i>Ćwiczenia duchowne</i>	154

Tomasz Merton	
Twórcza cisza	156
Wezwanie do ciszy	157
Ciche wewnętrzne „ja” i hałas świata	159
Ucieczka od ciszy ucieczką od siebie i Boga	161
Wiara wymaga ciszy	163
Anselm Grün OSB	
Czas i modlitwa	166
W stanie zmęczenia	167
Dniem i nocą	168
Rytm tygodnia	171
Rok kościelny	173

LUZKIE UCZUCIA I KIEROWNICTWO DUCHOWE

Andrzej Sarnacki SJ	
Poznanie ludzkich uczuć	177
Wpływ uczuć na ludzkie zachowania i postawy	178
Geneza i historia uczuć	181
Uczucia i prawda o sobie samym	183
Rekolekcje czasem wyciszenia i poznania siebie	185
Medytacja z zaangażowaniem serca	187
Uporządkowanie uczuć i pełnienie woli Bożej	190
Skierować uwagę na Boga	191
Powrócić do swego serca	194
Jacek Prusak SJ	
Strapienie i pocieszenie. Jak kierować się uczuciami w życiu duchowym	196
Uczucia w życiu człowieka	197
Rozoznawanie uczuć i rozwój duchowy człowieka	199
Emocjonalne stany duchowe	202
Emocjonalny kompas	204

Willi Lambert SJ	
Aspekty towarzyszenia duchowego w ignacjańskiej tradycji	208
Podstawy duchowego towarzyszenia	209
Zasadnicze postawy osoby towarzyszącej	213
Zasadnicze perspektywy	219
Konkretne „interwencje”	223
Franz Meures SJ	
<i>Ćwiczenia duchowe</i> i psychoterapia	227
W poszukiwaniu rozgraniczenia	227
Rekolekcje a psychoterapia	229
Choroba psychiczna a udział w rekolekcjach	232
Metody psychologiczne w rekolekcjach	235

ĆWICZENIA DUCHOWNE W CODZIENNOŚCI ŻYCIA

Józef Augustyn SJ	
Jak kontynuować <i>Ćwiczenia duchowe</i> w życiu codziennym	241
<i>Ćwiczenia duchowe</i> szkołą życia wewnętrznego	241
Przedłużona modlitwa osobista	242
Praktyka rozeznawania duchowego	243
Udział w życiu wspólnotowym Kościoła	244
Potrzeba cierpliwości	246
Pogłębienie więzi z innymi	248
Podtrzymywanie pragnień duchowych	248
Św. Ignacy Loyola	
Uwagi wstępne do <i>Ćwiczeń duchowych</i>	250
Św. Ignacy Loyola	
Sentencje	263