

JÓZEF AUGUSTYN SJ



DAJ MI PIĆ

Rozważania rekolekcyjne oparte na *Ćwiczeniach duchownych*
św. Ignacego Loyoli. Tydzień drugi

Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici
Kraków 2012

ROZWAŻANIA REKOLEKCYJNE
OPARTE NA *ĆWICZENIACH DUCHOWNYCH*
ŚW. IGNACEGO LOYOLI

FUNDAMENT
UZDROWIENIE Z POCZUCIA KRZYWDY

TYDZIEŃ PIERWSZY
ADAMIE, GDZIE JESTEŚ?

TYDZIEŃ DRUGI
DAJ MI PIĆ

TYDZIEŃ TRZECI
W JEGO RANACH

TYDZIEŃ CZWARTY
WIDZIELIŚMY PANA

SYNTEZA
KAZANIE NA GÓRZE

© Wydawnictwo WAM, 2012

Na podstawie
Józef Augustyn SJ, *Daj Mi pić. Rozważania rekolekcyjne oparte
na drugim tygodniu „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*,
Wydawnictwo M, Kraków 2001

Redakcja
Katarzyna Stokłosa

Korekta
Magdalena Sokołowska

Projekt okładki
Piotr Druciarek

Na okładce
Jezus w rozmowie z Samarytanką

ISBN 978-83-7505-921-2

NIHIL OBSTAT. Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego
ks. Wojciech Ziólek SJ, prowincjał, Kraków, 6 grudnia 2011 r., l.dz. 349/2011.

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

WPROWADZENIE DO METODY KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

I. ISTOTA I CEL KONTEMPLACJI

W drugim tygodniu *Ćwiczeń duchownych*¹ św. Ignacy Loyola wprowadza nas w nowy sposób modlitwy – w kontemplację. Obok modlitwy ustnej i medytacji należy ona do jednej z trzech głównych form modlitwy, które w ciągu wieków wypracowała tradycja chrześcijańska.

1. CZYM JEST KONTEMPLACJA EWANGELICZNA?

Kontemplacja jest przede wszystkim szukaniem intymnego spotkania z Bogiem Człowiekiem. Jest miłosnym, intuicyjnym poznaniem miłości Boga do człowieka, która objawiła się w Jezusie Chrystusie. Św. Teresa Wielka, hiszpańska karmelitanka i mistyczka, pisze, że „kontemplacja jest [...] głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha”. Przez kontemplację szukamy Jezusa, *którego miłuje dusza moja* (Pnp 1, 7).

„Kontemplacja – mówi Thomas Merton, amerykański mnich i pisarz – jest fuzją życia, poznania, wolności i miłości w doskonale prostej intuicji jedności wszelkiej miłości, wolności, prawdy i życia u ich źródła, którym jest Bóg. Kontemplacja jest jednocześnie egzystencjalnym poznaniem swej własnej «nicości» i Boskiej rzeczywistości, której doświadczamy jako niemożliwe do opisanie spotkanie w głębi naszego bytu. [...] Kontemplacja jest uczestnictwem w konkretnym działaniu

¹ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 2002. Dalej: *Ćd*.

Boga w czasie, w kulminacji Boskiego wtargnięcia w ludzką historię, które – będąc aktem człowieka, jak i Boga – może być komunikowane duchowo i wciąż na nowo powtarzane w życiu poszczególnych ludzi”.

Miejszem kontemplatywnego spotkania człowieka z Bogiem Człowiekiem jest ewangeliczny opis Jego życia w czterech Ewangeliach. Właśnie dlatego mówimy o kontemplacji ewangelicznej. Cztery Ewangelie opowiadają nam o całym życiu Jezusa: o Jego Wcieleniu, życiu ukrytym, życiu publicznym, o Jego nauczaniu oraz o Jego śmierci i Zmartwychwstaniu. Ziemskie życie Jezusa, Jego człowieczeństwo jest „znakiem”, „sakramentem”, który umożliwia nam poznanie tajemnicy samego Boga. *Kto Mnie widzi, widzi także i Ojca* (J 14, 9) – powie Jezus. Patrząc na człowieczeństwo Jezusa oczami ciała, możemy widzieć Jego Bóstwo oczami duszy. Całe życie Jezusa, każde Jego słowo i każdy Jego gest, opowiada nam Dobrą Nowinę. Jej istotną treść stanowi nieskończona miłość Boga do nas.

Jezus objawia nam tajemnicę miłości Boga nie tylko wtedy, gdy mówi o niej wprost. Objawia nam ją także wówczas, kiedy przebywa z ludźmi, uzdrawia, pracuje. Jezus objawia nam miłość Boga, gdy odpoczywa, modli się, spożywa posiłki. Najwyraźniej przemawia do nas jednak wówczas, kiedy dla nas cierpi, umiera i zmartwychwstaje. Pełnia Bóstwa obecna w życiu Jezusa uświęca każde Jego słowo, każdy czyn, każdy gest. Cała ludzka rzeczywistość doznała w Jezusie uświęcenia. I dlatego wszystko, co opisują Ewangelie, stanowi dla nas pouczenie o tym, kim jesteśmy, kim mamy się stawać i jak mamy żyć. Dzięki Ewangelii odkrywamy cel i sens naszego życia, odkrywamy naszą ludzką tożsamość.

2. TRADYCJA DUCHOWOŚCI CHRZEŚCJAŃSKIEJ O KONTEMPLACJI

Dla przybliżenia, czym jest kontemplacja, sięgnijmy do *Katechizmu Kościoła Katolickiego*², który odwołując się do bardzo bogatej tradycji duchowości chrześcijańskiej, daje przepiękną syntezę kontemplacji.

„Kontemplacja jest modlitwą dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone, który zgadza się na przyjęcie miłości, jaką jest kochany, i chce na nią odpowiedzieć jeszcze bardziej kochając (por. Łk 7, 36-50; 19, 1-10). Jest on jednak świadomy, że jego odwzajemniająca miłość jest tą miłością, którą Duch Święty rozlewa w jego sercu, albowiem wszystko jest łaską od Boga. Kontemplacja jest pokornym i ubogim powierzeniem się miłującej woli Ojca w coraz głębszym zjednoczeniu z Jego umiłowanym Synem. [...]

Kontemplacja [...] jest *darem*, łaską; nie można przyjąć jej inaczej jak tylko w pokorze i ubóstwie. Kontemplacja jest związkiem *przymierza* ustanowionym przez Boga w głębi naszego serca (por. Jr 31, 33). Kontemplacja jest *komunią*: Trójca Święta kształtuje w niej człowieka – obraz Boży – «na swoje podobieństwo».

Kontemplacja jest także najbardziej *intensywnym czasem* modlitwy. W niej Ojciec sprawia w nas *przez Ducha swego wzmocnienie siły wewnętrznego człowieka*, by Chrystus zamieszkał przez wiarę w naszych sercach i abyśmy zostali *wkorzeni i ugruntowani* w miłości (por. Ef 3, 16-17).

Kontemplacja jest *spojrzeniem* wiary utkwionym w Jezusa. Ja «wpatruję się w Niego, a On wpatruje się we mnie» – mówił w czasach swego świętego proboszcza wieśniak z Ars modlący się przed tabernakulum. Ta uwaga zwrócona na Niego jest wyrzeczeniem się własnego «ja». Jego spojrzenie oczyszcza serce. Światło spojrzenia Jezusa oświeca oczy naszego serca; uczy nas widzieć wszystko w świetle Jego prawdy i Jego

² Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 2002. Dalej: KKK.

współczucia dla wszystkich ludzi. Kontemplacja kieruje również wzrok na tajemnice życia Chrystusa. [...]

Kontemplacja jest *sluchaniem* słowa Bożego. Słuchanie to, dalekie od bierności, jest posłuszeństwem wiary, bezwarunkowym przyjęciem go przez służę i miłującym przyłgnięciem dziecka. Uczestniczy ono w «tak» Syna, który stał się Sługą, i w *Fiat* Jego pokornej Służebnicy. [...]

Kontemplacja jest zjednoczeniem z modlitwą Jezusa w takim stopniu, w jakim pozwala uczestniczyć w Jego misterium. Misterium Chrystusa jest sprawowane przez Kościół w Eucharystii, a Duch Święty ożywia je w kontemplacji, aby zostało ukazane przez czynną miłość.

Kontemplacja jest komunią miłości przynoszącej życie dla wielu w takiej mierze, w jakiej jest ona zgodą na trwanie w nocy wiary. Paschalna Noc Zmartwychwstania przechodzi przez noc agonii i grobu. Są to trzy szczególne chwile Godziny Jezusa, które Jego Duch (a nie *stabe ciało*) ożywia w kontemplacji. Trzeba zgodzić się, by *czuwać z Nim jedną godzinę* (por. Mt 26, 40-41)" (KKK 2712-2719).

3. CEL KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

Głównym celem kontemplacji – jak pisze św. Ignacy Loyola w *Ćwiczeniach duchownych* – jest „dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go więcej kochał i więcej szedł w Jego ślady” (Ćd 104). „Poznać Pana Jezusa”, to poznać Syna Bożego, który stał się człowiekiem – z miłości do człowieka. Poznanie Pana Jezusa ma prowadzić do miłowania Go. Poznana Miłość zaprasza nas do udzielenia odpowiedzi miłością na miłość. Miłowanie Jezusa ma prowadzić zaś do naśladowania Go w całym Jego życiu.

Dzięki poznaniu, miłowaniu i naśladowaniu Jezusa stajemy się podobni do Niego. Stajemy się obrazem Syna Bożego (por. Rz 8, 29). Odzyskujemy w ten sposób pierwotne podobieństwo, które zaszczepił w nas Pan Bóg w ogrodzie Eden

w chwili stworzenia. W poznawaniu, miłowaniu i naśladowaniu Jezusa nie chodzi jednak o zewnętrzne upodobnienie się do Niego. Nie chodzi też o jakieś widoczne dla oka efekty ludzkiej przemiany. Chodzi raczej o przebóstwienie naszego życia. Przebóstwienie życia rozpoczyna się zaś od przebóstwienia serca. Dzięki przebóstwionemu sercu zaczynamy stopniowo tak jak Jezus myśleć, decydować, mówić i działać.

Kształtowanie siebie na wzór Jezusa jest owocem wpatrywania się w Niego, słuchania Jego słowa, wiernego towarzyszenia Mu w całym Jego życiu – od Narodzenia aż po Wniebowstąpienie. Wytrwała kontemplacja ewangeliczna powoli, ale dogłębnie i skutecznie, przenika całego człowieka. Dając mu poznanie Jezusa, rozbudza w nim pragnienie Jego miłości. Płonące zaś miłością serce człowieka popycha go do całkowitego oddania się kochanej osobie i postępowania według jej pragnień. Przemiana zewnętrzna człowieka rodzi się więc jako owoc przemienionego serca i umysłu kształtowanego na wzór Serca Jezusa.

4. KONTEMPLACJA DOMAGA SIĘ TRUDU

Jezus nie obiecywał swoim uczniom łatwego życia. Z naciskiem podkreślał, że kto chce iść za Nim, winien się zaprzeć samego siebie, wziąć swój krzyż i iść w Jego ślady (por. Mt 16, 24).

Przebóstwienie serca ludzkiego oznacza bolesne umiaramie *dawnego człowieka* (Ef 4, 22) w nas. *Katechizm* podkreśla, że owocem kontemplacji winno być „zrzucenie wszelkich masek i zwrócenie serca do kochającego nas Pana, aby oddać się Mu jako ofiara, która ma być oczyszczona i przekształcona” (KKK 2711). Owo „zrzucenie masek” bywa bardzo bolesne, szczególnie kiedy nasze życie zrosło się z nimi i nie umiemy wyobrazić sobie innego sposobu codziennego zachowania i funkcjonowania.

Trud kontemplacji nie ogranicza się bynajmniej do wysiłku związanego z nawróceniem. Począwszy od drugiego ty-

godnia *Ćwiczeń*, jesteśmy zachęcani do znacznie głębszego zjednoczenia z Jezusem. Nasz Pan zaprasza nas, byśmy nie tylko trwali z Nim w obecności Ojca, pracowali, pokonywali małe codzienne trudności, modlili się, lecz także byśmy razem z Nim cierpieli. Nasza wierność Jezusowi będzie sprawdzać się przede wszystkim w chwilach cierpienia, w szczególności zaś „w znoszeniu wszystkich krzywd i wszelkiej zniewagi i we wszelkim ubóstwie, tak zewnętrznym, jak i duchowym, jeśli tylko najświętszy Majestat Twój zechce mię wybrać i przyjąć do takiego rodzaju i stanu życia” (Ćd 98).

Historia uczniów Jezusa opisana w Ewangeliach pokazuje, jak wielkie opory towarzyszyły przemianie ich serc. Jezus był jednak bardzo cierpliwy i wyrozumiały. Wierne kontemplowanie wszystkich słów, gestów i czynów Jezusa pozwala nam doświadczyć ewangelicznego paradoksu, że Jezusowe jarzmo zapierania się siebie i dźwigania Jego krzyża jest słodkie, lekkie i daje głęboki pokój serca.

5. ZAPROSZENIE DO MILCZENIA

Kontemplacja ewangeliczna jest niemożliwa bez postawy głębokiego milczenia, wyciszenia i skupienia. *Katechizm Kościoła Katolickiego* mówi wprost, że „kontemplacja jest milczeniem, [...] «milczącą miłością» (św. Jan od Krzyża). Słowa w kontemplacji nie mają charakteru rozmowy, lecz są niczym gałązki, które podtrzymują ogień miłości. W tym milczeniu [...] Ojciec wypowiada do nas swoje Słowo, które przyjmuje ciało, cierpi, umiera i zmartwychwstaje, a Duch czyni nas uczestnikami synowskiej modlitwy Jezusa” (KKK 2717).

Jak pokazuje doświadczenie – milczenie nie przestaje być trudne po kilkakrotnym nawet odprawieniu rekolekcji ignacjańskich. Trudność tę odczuwamy, szczególnie kiedy na co dzień żyjemy w atmosferze hałasu, zabiegania, zapracowania, ulegamy zbyt dużym lękom o siebie i swoich bliskich, wiecznie zajmujemy się jedynie własnymi sprawami. Milczenie jest

„nieznośne dla człowieka «zewnątrznego»” (KKK 2717) – stwierdza *Katechizm*.

I mimo że nasz chaotyczny i nieuporządkowany styl życia męczy nas i przyprawia o ból głowy, to jednak nie umiemy się od niego oderwać. Dla wielu z nas bywa to pewną formą narkotyku, który codziennie zażywamy i bez którego nie możemy tak naprawdę żyć. Często – także w kolejnych już rekolekcjach ignacjańskich – wyciszenie wewnętrzne i milczenie zewnętrzne domagają się szczególnej mobilizacji duchowej, ofiarności i hojności wobec słowa Bożego. Trzeba nam uczyć się cierpliwie słuchać Boga, bliźnich i własnego serca, jeżeli pragniemy zaspokoić nasz głód Boga i Jego miłości.

6. TWÓRCZA CISZA

Atmosfery wyciszenia i skupienia nie ułatwia nam bynajmniej nasza cywilizacja. Zwraca na to uwagę Thomas Merton: „Musimy wyznaczyć otwarcie – pisze w artykule *Twórcza cisza* – że nasza kultura jest na wiele sposobów ukierunkowana na to, by umożliwić nam uchylanie się od potrzeby stanięcia wobec swego wewnętrznego cichego «ja». Żyjemy w stanie ciągłej pseudouwagi skierowanej na głosy, muzykę, ruch uliczny lub ogólnie na hałas tego wszystkiego, co wokół nas się dzieje. To sprawia, że jesteśmy wciąż pogrążeni w powodzi dźwięków i słów rozproszonego środowiska, w którym nasza świadomość jest na wpół odurzona; myślimy, lecz niezupełnie, odpowiadamy, lecz nie całkiem. [...] Nie jesteśmy w pełni obecni ani całkiem nieobecni, nie całkiem odeszliśmy i nie całkiem jesteśmy dostępni. Nie można powiedzieć, że prawdziwie w czymś uczestniczymy. [...] Po prostu dryfujemy pośród ogólnego hałasu. Zrezygnowani i obojętni partycypujemy w bezmyślności”.

Kontemplacja ewangeliczna w atmosferze ciszy i skupienia może więc stać się dla nas skutecznym lekarstwem, by uzdrowić nasze życie: przezwyciężyć bezmyślność i ośpienie, odzyskać wrażliwość serca, otworzyć się na Boga i bliźnich. Thomas Merton podkreśla: „Jest bardzo ważną rzeczą dla naszego

wieku przemocy i niepokoju ponownie odkryć medytację – wewnętrzną, jednoczącą modlitwę oraz twórczą chrześcijańską ciszę”. Te same słowa można odnieść do kontemplacji.

Do podjęcia trudu pełnego zewnętrznego milczenia i szukania wewnętrznego wyciszenia niech w tych rekolekcjach zmobilizuje nas potrzeba stawienia czoła naszym rozlicznym słabościom i naszej – jak mówi Merton – „ludzkiej nicości”. Możemy bowiem być pewni, że wpatrując się w Jezusa i słuchając Jego nauki, doznamy umocnienia, wsparcia i pocieszenia, *gdyż Bogiem miłosiernym jest Pan, Bóg wasz, nie opuści was, nie zgładzi i nie zapomni o przymierzu, które przysiągł waszym przodkom* (Pwt 4, 31). Jedynym prawdziwym ratunkiem na nasze rozliczne życiowe bezradności oraz zagubienia ludzkie i duchowe może być miłosierdzie Boga, które objawiło się w Jezusie Chrystusie: w Jego życiu, nauczaniu, męce, śmierci i Zmartwychwstaniu.

W naszej modlitwie rekolekcyjnej będziemy naśladować Jezusa modlącego się do swojego Ojca. „Czyż to nie z kontemplacji modlącego się Nauczyciela rodzi się w uczniu Chrystusa pragnienie modlitwy? Może więc nauczyć się jej od Nauczyciela modlitwy. Właśnie *kontemplując* i słuchając Syna, dzieci uczą się modlić do Ojca” (KKK 2601). *Jezus, przebywając w jakimś miejscu, modlił się, a kiedy skończył, rzekł jeden z uczniów do Niego: „Panie, naucz nas modlić się”* (Łk 11, 1).

Na samym początku rekolekcji chcemy więc prosić Boga o głębokie pragnienie wejścia w wewnętrzne milczenie i samotność serca, której domaga się kontemplacja. Prośmy też, abyśmy pozwolili Jezusowi wyprowadzić się na pustynię, gdzie z większą owocnością i hojnością serca będziemy mogli kontemplować Jego życie i słuchać Jego nauki. „Temu, który przyjmuje i odprawia *Ćwiczenia* – mówi św. Ignacy – wielce pomoże, jeśli wejdzie w nie wielkodusznie i z hojnością względem swego Stwórcy i Pana i złoży Mu w ofierze całą swą wolę i wolność, aby Boski Jego Majestat tak jego osobą, jak i wszystkim, co posiada, posługiwał się wedle najświętszej woli swojej” (Ćd 5).

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE DO METODY KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ	7
--	---

I. ISTOTA I CEL KONTEMPLACJI	9
---	---

1. Czym jest kontemplacja ewangeliczna?	9
2. Tradycja duchowości chrześcijańskiej o kontemplacji	11
3. Cel kontemplacji ewangelicznej	12
4. Kontemplacja domaga się trudu	13
5. Zaproszenie do milczenia	14
6. Twórcza cisza	15

II. METODA KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ	17
--	----

1. Bezpośrednie przygotowanie do kontemplacji	17
2. Początek kontemplacji	19
3. Krótkie przedstawienie metody	20
4. Potrójna rozmowa	23
5. Refleksja po kontemplacji	24
6. Czas trwania kontemplacji	25
7. Postawa ciała	26
8. Powtórzenia kontemplacji	27

WPROWADZENIA DO KONTEMPLACJI EWANGELICZNYCH	31
--	----

III. RABBI, GDZIE MIESZKASZ?	33
---	----

1. Spotkanie w milczeniu	33
2. Pytanie Jezusa: Czego szukacie?	35
3. Pytanie uczniów: Rabbi, gdzie mieszkasz?	37
4. Chodźcie, a zobaczycie	38
5. Jezus, który nas prowadzi	40

IV. MODLITWA OFIAROWANIA SIEBIE JEZUSOWI	41
1. Więcej kochać	42
2. Zaprzec się samego siebie.	43
3. Modlitwa ofiarowania.	45
4. Akt ofiarowania się Jezusowi ważnym wydarzeniem	46
5. Chcę i pragnę	47
6. Naśladowanie w znoszeniu krzywd.	48
7. Naśladowanie w ubóstwie	50
8. Rachunek sumienia z powierzania się Jezusowi.	51
9. Radość cierpienia dla Chrystusa	52
V. WCIELENIENIE SYNA BOŻEGO	55
1. Zagrożony rodzaj ludzki.	56
2. Trójca Święta czuwająca nad okręgiem ziemi.	58
3. W szóstym miesiącu posłał Bóg anioła.	59
4. Raduj się wielce, Córo Syjonu	60
5. Maryja zmieszała się na te słowa.	62
6. Nie bój się, Maryjo	62
7. Oto ja służebnica Pańska!	64
VI. NARODZENIE JEZUSA	67
1. Panowanie na tronie Dawida.	68
2. Niebezpieczna podróż.	69
3. Narodzenie w stajni.	72
4. Cóż oddam Panu za wszystko?	73
5. Chrystus się rodzi, uwielbiamy Go	74
VII. DWUNASTOLETNI JEZUS	77
1. Znaleźli Go w Świątyni.	78
2. Przysłuchiwał się i zadawał im pytania.	80
3. Być w tym, co należy do Ojca.	81
4. Oni jednak nie zrozumieli.	83
VIII. ŻYCIE UKRYTE	87
1. Trzydzieści lat w ukryciu	88

2. Monotonia codzienności	89
3. Ubóstwo Nazaretu	90
4. Praca Jezusa w Nazarecie	91
5. Bezinteresowność w oddaniu się Ojcu	93
6. Samotność Jezusa	94
IX. DWA SZTANDARY	97
1. Szatan – odwieczny zwodziciel i kłamca	98
2. Na drzewie został pokonany	99
3. Jezus pełen Ducha Świętego	100
4. Cele działania złego ducha	101
5. Sposoby działania szatana	102
6. Od chciwości bogactw do bezmiernej pychy	103
7. Sztandar Chrystusa	104
8. Oto ja, poślij mnie	105
9. Zaproszenie do ubóstwa	106
10. Od ubóstwa do znoszenia zniewag i do pokory	107
X. TRZY PARY LUDZI	109
1. Ignacjańska przypowieść o trzech parach ludzi	110
2. Postawa pierwszej pary ludzi	111
3. Postawa drugiej pary ludzi	113
4. Postawa trzeciej pary ludzi	116
XI. CHRZEST JEZUSA	119
1. Jezus przyjął chrzest w Jordanie	120
2. Odrodzeni z wody i Ducha Świętego	121
3. Tyś jest mój Syn umiłowany	123
4. Modlitwa, działanie Ducha Świętego i pełnienie misji	125
XII. ODWAGI, TO JA JESTEM!	127
1. Z inicjatywy Jezusa	128
2. Zaangażowanie uczniów	129
3. Wyszedł na górę, aby się modlić	130
4. Przyszedł do nich, krocząc po jeziorze	133

XIII. BURZA NA JEZIORZE	137
1. Jezus wszedł do łodzi	138
2. Fale zalewały łódź	139
3. Sen Jezusa w łodzi	141
4. Moje doświadczenie obecności Jezusa	142
5. Cud uzdrowienia serca	145
6. Kimże On jest?	146
XIV. SPOTKANIE JEZUSA Z SAMARYTANKĄ	149
1. Oddać całe życie Jezusowi w miłości	150
2. Nasza słabość w relacji z Jezusem	151
3. Źródło tryskające ku życiu wiecznemu	153
4. Miłość darem z siebie	156
5. Całkowite i bezwarunkowe oddanie się Jezusowi	157
XV. BŁOGOSŁAWIENI JESTEŚCIE - BIADA WAM	159
1. Kim jest bogacz, a kim ubogi?	160
2. Błogosławieni ubodzy – biada bogaczom	162
3. Ubóstwo Jezusa	164
4. Radykalne odwrócenie ludzkich sytuacji	166
XVI. ZIARNKO GORCZYCY I ZACZYN CHLEBOWY	169
1. Królestwo niebieskie podobne jest do ziarnka	169
2. Królestwo niebieskie podobne jest do zaczynu. ...	171
3. Wzrost zewnętrzny królestwa	172
4. Wewnętrzna dynamika wzrostu królestwa	174
XVII. SKĄD WZIĄŁ SIĘ CHWAST?	177
1. Gdy ludzie spali, nieprzyjaciół nasiał chwastu	178
2. Zaproszenie do rozeznania duchowego	180
3. Duch cierpliwości wobec nieprawości i zgorzeń. .	181
4. Nieprzyjaciół Jezusa i jego podstępny	182
5. Kto ma uszy, niechaj słucha!	183

XVIII. KRÓLESTWO NIEBIESKIE**PODOBNE JEST DO SIECI** 185

1. Przypowieść o sieci 185
2. Wiara w prawdy ostateczne 187
3. Eschatologia nie oddala od życia 189
4. Tajemnica wiecznego odrzucenia 189

XIX. POŻEGNANIE W BETANII 193

1. Szlachetność Marii i małostkowość Judasza 194
2. Rozdrażnienie Judasza 196
3. Niebezpieczeństwo ulegania stopniowej demoralizacji 198
4. Droga szczerości i prawdy 199

XX. PRZEMIENIENIE NA GÓRZE 203

1. Przemienienie na górze zapowiedzią tajemnic paschalnych 204
2. Przez krzyż do chwały 205
3. Misterium *tremendum et fascinatum* 205
4. To jest mój syn umiłowany 207
5. Nie nazywam was sługami 209
6. Aby radość wasza była pełna 209

ROZWAŻANIA REKOLEKCYJNE 213**XXI. LUDZKIE KRYZYSY ŻYCIOWYM WYZWANIEM** 215

1. Kryzys egzystencjalny i duchowy stanem wzrostu 215
2. Fałszywe oczekiwania od życia 216
3. Fałszywe nastawienie na życiowy sukces 217
4. Względna wartość każdego sukcesu 220
5. Dojrzałe przeżywanie porażki 221
6. Poszukiwanie woli Bożej w każdej sytuacji życia 222

XXII. ŚWIADOMOŚĆ WŁASNYCH UCZUĆ 225

1. „Trzecie pomieszczenie” 226

2. Wychowanie za pomocą kary i nagrody	227
3. Konsekwencje zdławionych emocji.	229
4. Rezygnacja z kreowania rzeczywistości emocjonalnej	230
5. Pokonać wewnętrzny opór.	232
6. Oczyszczenie, uzdrowienie i uporządkowanie uczuciowe	234
7. Ja wszystkich, których kocham, karzę i ćwiczę.	235
8. Bezinteresowność miłości Boga i człowieka	236
9. Odzyskiwanie zdławionych emocji	237
XXIII. DAR WOLI BOŻEJ.	239
1. Wola Ojca codziennym pokarmem Jezusa.	239
2. Woli Bożej trzeba szukać	240
3. Posłuszeństwo i zaangażowanie	241
4. Dwa niebezpieczeństwa w szukaniu woli Bożej.	243
5. Działanie Boga w człowieku	247
XXIV. ROZEZNANIE DUCHOWE SZUKANIEM WOLI BOŻEJ.	251
1. Znaki rozeznawania woli Bożej.	251
2. Natchnienia wewnętrzne	252
3. Jak postępować w chwilach wątpliwości.	256
4. Człowiek znakiem woli Bożej	258
5. Poznanie świata a znaki woli Bożej.	259
XXV. ROZEZNANIE WAŻNYCH DECYZJI ŻYCIOWYCH.	261
1. Zweryfikować wymiar ludzki	261
2. Zweryfikować wymiar duchowy	263
3. Przyjęcie pomocy Kościoła.	264
4. Kontemplacja, rozeznawanie duchowe, działanie	266
5. Metoda indywidualnego rozeznawania duchowego	267
6. Zaangażowanie i czas	271
XXVI. DROGA ŻYCIA MAŁŻEŃSKIEGO	273
1. Miłość wielką naturalną potrzebą człowieka	273

2. Małżeństwo drogą do Boga	274
3. Sakrament małżeństwa	276
4. Płodność apostołskim wymiarem małżeństwa . . .	277
5. Kościół domowy	279
6. Rodzice obrazem miłości Boga	279
XXVII. POWOŁANIE DO CELIBATU	281
1. Powołanie do miłości	282
2. Samotność w celibacie	283
3. Potrzeba rozwoju w celibacie	284
4. Pomoce w zachowaniu celibatu	286
XXVIII. RADYKALIZM ŻYCIA KONSEKROWANEGO	
DZISIAJ	289
1. Życie konsekrowane znakiem miłości Boga	289
2. Chrześcijanie potrzebują znaków	291
3. Instytuty świeckie i stowarzyszenia życia apostolskiego	293
4. Życie konsekrowane świadectwem dla świata . . .	293
XXIX. JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ	
PROPONOWANE ROZWAŻANIA?	297
1. Dla odprawienia ośmiodniowych rekolekcji zamkniętych	297
2. Dla odprawienia rekolekcji ignacjańskich w życiu codziennym	300
3. Jako wprowadzenie do przedłużonej modlitwy indywidualnej	301
4. Jako duchowa lektura	301