

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

PO FUNDAMENCIE
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH

Pod redakcją Józefa Augustyna SJ

duchowość  signacjańska

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici

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 BLIŻNIEGO

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