

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

---

PO PIERWSZYM TYGODNIU  
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH

Pod redakcją Józefa Augustyna SJ

duchowość IHS ignacjańska



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

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ  
PO PIERWSZYM TYGODNIU  
*ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH?*

Refleksje i wskazówki pomocne  
w odprawieniu i kontynuacji  
*Ćwiczeń duchownych*  
św. Ignacego Loyoli

pod redakcją  
Józefa Augustyna SJ

Wydanie V rozszerzone

© Wydawnictwo WAM, 2009

Redaktor książki: JÓZEF AUGUSTYN SJ

Redakcja tekstu: BEATA CIASTOŃ

Konsultacja: ANDRZEJ SARNACKI SJ

Współpraca redakcyjna: KATARZYNA STOKŁOSA

Projekt okładki: ANDRZEJ SOCHACKI

ISBN 978-83-7505-213-8

NIHIL OBSTAT. Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego  
ks. Krzysztof Dyrek SJ, prowincjał, Kraków, 4 lipca 2008 r., l.dz. 171/08.

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 012 62 93 200 • faks 012 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 012 62 93 254-256 • faks 012 43 03 210

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Zapraszamy do naszej

KSIEGARNI INTERNETOWEJ

<http://WydawnictwoWAM.pl>

tel. 012 62 93 260 • faks 012 62 93 261

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

**wydawnictwowam.pl**

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	5
-------------	---

**WIZJA PIERWSZEGO TYGODNIA  
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH**

Bp Antoni Długosz

<i>Ćwiczenia duchowe</i> skarbem Kościoła powszechnego . . .	11
<i>Ćwiczenia duchowe</i> szczególnym drogowskazem . . .	12
Dynamika <i>Ćwiczeń duchownych</i> .....	13
<i>Ćwiczenia duchowe</i> w historii Kościoła .....	17
<i>Ćwiczenia duchowe</i> wciąż aktualne .....	22

Józef Augustyn SJ

Poznać zasadnicze motywy swojego działania .....	24
Fascynacja i rozczarowanie .....	25
Najgorsza jest pycha .....	27
Zwrócić się całym sercem ku Miłosiernemu .....	28
Cierpliwość wobec samego siebie .....	30
Wgląd w samego siebie .....	31

Willi Lambert SJ

<i>Ćwiczenia</i> drogą wyzwolenia .....	35
Wyzwalająca treść <i>Ćwiczeń</i> .....	36
Podstawy stawania się wolnym .....	42
Ku wolności wyswobodził nas Chrystus .....	44
Na tropie wolności .....	49

Krzysztof Osuch SJ

Wolność i wyzwolenie w pierwszym tygodniu

<i>Ćwiczeń duchownych</i> .....	56
Fatalne zubożenie .....	57
Przebudzenie wolności .....	58
Wolność dla wartości i Boga .....	59
Zaszyfrować Miłość .....	60

Grzech aniołów . . . . .	61
Upadek w raju i inne grzechy . . . . .	63
Trwożne pytania . . . . .	64
Ocalająca Miłość . . . . .	65
Rozmowa z Ukrzyżowanym . . . . .	65
Nie pomijać rozważań o piekle. . . . .	67
Możliwa kontynuacja . . . . .	68
Tomaš Špidlík SJ	
Pierwszy tydzień <i>Ćwiczeń duchownych</i> . . . . .	70
Stan człowieka grzesznego . . . . .	70
Piekło . . . . .	73
Logika grzechu. . . . .	74
Rachunek sumienia . . . . .	77
Żal za grzechy, skrucha ( <i>pénthos</i> ) . . . . .	82

## GRZECH I MIŁOSIĘRDZIE

Stanisław Biel SJ	
Grzech i nawrócenie w pierwszym tygodniu <i>Ćwiczeń duchownych</i> . . . . .	91
Dynamika grzechu w medytacjach pierwszego tygodnia . . . . .	92
Nawrócenie celem pierwszego tygodnia . . . . .	99
Doświadczenie żalu i bólu. . . . .	100
Sens ascezy . . . . .	102
Bronisław Mokrzycki SJ	
Grzech aniołów, grzech Adama, grzech jednego człowieka, grzech własny . . . . .	105
Historia czy misterium? . . . . .	106
<i>Mysterium iniquitatis</i> – zaprzeczeniem i odwrotnością <i>mysterium Caritatis</i> . . . . .	107
Personalistyczno-dialogiczne ujęcie grzechu . . . . .	111
Wymiar grzechu . . . . .	113
Uwagi na marginesie pierwszego tygodnia <i>Ćwiczeń</i> . . . . .	116

Henryk Dziadosz SJ	
Medytacja pod krzyżem . . . . .	119
Czy Etiopczyk może zmienić swoją skórę? . . . . .	121
Strach przed śmiercią . . . . .	123
Skosztujcie i zobaczcie, jak dobry jest Pan . . . . .	125
Stanisław Morgalla SJ	
Ach, żałuję za me złości... Psychologiczne aspekty przeżywania grzechu i nawrócenia . . . . .	128
Grzech – prawda, która boli . . . . .	129
Żal za grzechy – z miłości czy z lęku? . . . . .	134
Nawrócenie – owoc niezastudzonej łaski . . . . .	140
Józef Augustyn SJ	
Spowiedź i życie . . . . .	145
Najlepszy ze wszystkich darów . . . . .	146
Dlaczego trudno przystępować do sakramentu pojednania . . . . .	149
Szczerość i zawstydzenie przed Bogiem . . . . .	151
Całościowy ogląd życia . . . . .	153
Pan jest moim sędzią . . . . .	154
Stanisław Łucarz SJ	
Modlitwa i spowiedź . . . . .	157
Modlitwa darem Boga . . . . .	158
Sakrament miłosierdzia . . . . .	160
Modlitwa słowem Bożym . . . . .	162

## MODLITWA I ROZEMNIACZANIE DUCHOWE

Stanisław Biel SJ	
Praktyka modlitwy w życiu codziennym . . . . .	169
Miejsce zewnętrzne i wewnętrzne . . . . .	169
Czas modlitwy . . . . .	172
Postawy ciała na modlitwie . . . . .	174
Rola kierownictwa duchowego . . . . .	177
Wierność modlitwie . . . . .	178

Krzysztof Wons SDS	
<i>Lectio divina</i> szkołą słuchania . . . . .	182
Modlitwa do Ducha Świętego. . . . .	183
„Okaleczone czytanie” . . . . .	184
Konieczność ascezy. . . . .	185
Uczyć się słuchania . . . . .	188
Szukanie kluczowego słowa . . . . .	191
Waga czasu . . . . .	192
Krzysztof Osuch SJ	
Codzienny rachunek sumienia . . . . .	194
Punkt 1. Dziękować Bogu, Panu naszemu, za otrzymane dobrodziejstwa . . . . .	194
Punkt 2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich . . . . .	196
Punkt 3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy . . . . .	197
Punkt 4. Prosić Boga, Pana naszego, o przebaczenie win . . . . .	201
Punkt 5. Postanowić poprawę przy Jego łasce. . . . .	205
Krzysztof Osuch SJ	
Rachunek sumienia szczegółowy i codzienny . . . . .	207
Oczyszczenie serca . . . . .	208
Działać „metodycznie” . . . . .	210
Chcieć się poprawić i wyleczyć . . . . .	212
Ważność motywacji . . . . .	214
Szczegółowy przedmiot . . . . .	216
Kolejność w szczegółowym rachunku sumienia. . . . .	217
Konieczny czas . . . . .	219
Krzysztof Osuch SJ	
Reguły o rozeznawaniu duchów pierwszego tygodnia	
<i>Ćwiczeń duchownych</i> w codziennym życiu . . . . .	221
Horyzont wiary . . . . .	222
Dwie przynależności . . . . .	223
Natchnienia – jakie i od kogo? . . . . .	225
Słuszny niepokój . . . . .	227



Przesłanie bólu . . . . .	230
Duch Święty – w pocieszeniu i bólu . . . . .	231
Kontekst cywilizacji śmierci . . . . .	233
Andrzej Sarnacki SJ	
Krótki komentarz do reguł o rozeznawaniu duchów	
pierwszego tygodnia <i>Ćwiczeń duchownych</i> . . . . .	236
Działanie dobrego ducha . . . . .	237
Działanie złego ducha . . . . .	239
Jak postępować w strapieniu . . . . .	242
Przyczyny strapienia . . . . .	245
Trzy szczegółowe strategie nieprzyjaciela . . . . .	248
Postępowanie w pocieszeniu . . . . .	254
Andrzej Sarnacki SJ	
O kierownictwie duchowym . . . . .	257
Sens kierownictwa duchowego . . . . .	257
Mistrz i uczeń . . . . .	259
Oczekiwania wobec kierownika . . . . .	263
Rozmowa w kierownictwie duchowym . . . . .	266
Spotkanie z kierownikiem . . . . .	269

### **ĆWIECZNI DUCHOWNE W PRAKTYCE CODZIENNEGO ŻYCIA**

Krzysztof Wons SDS	
Z rekolekcji w codzienność . . . . .	275
Przygotowanie do codzienności . . . . .	276
Budować codzienność na słowie Bożym . . . . .	277
Jak żyć ze słowem Bożym na co dzień . . . . .	278
Pielęgnować rozeznawanie duchowe . . . . .	286
Rachunek sumienia . . . . .	288
Św. Ignacy Loyola	
Addycje pierwszego tygodnia <i>Ćwiczeń duchownych</i> . .	291

## WSTĘP

---

Oddajemy do rąk Państwa drugi tom z serii *Co zabrać ze sobą?*

Po szczerym odprawieniu pierwszej części rekolekcji ignacjańskich, tzw. pierwszego tygodnia, rekolektant wychodzi zwykle z *Ćwiczeń* wewnętrznie zraniony poznaniem głębi zła swego grzechu, ale jednocześnie z wielką nadzieją na wewnętrzne uzdrowienie, jaką wlewa w jego serce przebacząca miłość Ojca objawiona w Jezusie Ukrzyżowanym. I choć osoba po pierwszym tygodniu doświadcza pewnego rozdarcia między bólem a nadzieją, to jednak przeczuwa, że paradoksalnie to ono właśnie przyniesie jej wewnętrzne uspokojenie, pocieszenie i radość. Na dnię serca osób opuszczających dom rekolekcyjny po *Ćwiczeniach* rodzi się pełne troski pytanie: Jak zatrzymać i utrwalić owoc pierwszego tygodnia? Niniejszy tom pragnie być skromną pomocą w szukaniu na nie odpowiedzi.

1. Książka *Co zabrać ze sobą? Po pierwszym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”* stanowi pomoc dla rekolektanta w pogłębieniu – także intelektualnym – dynami-

ki pierwszego tygodnia, która odzwierciedla proces nawrócenia, jaki ma miejsce w każdym autentycznym życiu chrześcijańskim. Chrześcijanin jest przecież człowiekiem nieustannego nawrócenia. Lektura książki pomaga też rekolektantom nabierać zdrowego dystansu wobec przeżytych *Ćwiczeń*. Przekonanie rekolekcji ignacjańskich, przeżytych w stanie euforii, bywa niebezpieczne dla życia duchowego, ponieważ – po opadnięciu emocji – przynosi zwykle rozczarowanie, zniechęcenie i stan apatii.

*Co zabrać ze sobą? Po pierwszym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”* służy także teologicznemu pogłębieniu zasadniczych prawd wiary rozważanych w czasie rekolekcji: o grzechu pierworodnym i osobistym, karze wiecznego potępienia, zbawczej łasce Boga, przebaczącej miłości Ojca, sakramencie pokuty.

Nade wszystko jednak książka pragnie być poradnikiem duchowym na drodze codziennej pogłębionej modlitwy, do której osoby po przeżyciu *Ćwiczeń* czują się wezwane. Stąd też większość tekstów prezentowanej publikacji jest poświęcona rozważaniom o modlitwie, jej metodach oraz rozeznawaniu duchowemu. Ogólny i szczegółowy rachunek sumienia, medytacja oparta na słowie Bożym, reguły rozeznania pierwszego tygodnia, kierownictwo duchowe – to najważniejsze elementy *Ćwiczeń* doświadczane w zaciszu domu rekolekcyjnego, które winny być przeniesione i praktykowane w codzienności życia, jeżeli chcemy prowadzić autentyczne życie duchowe.

2. Podobnie jak w *Co zabrać ze sobą? Po fundamencie „Ćwiczeń duchownych”* w tomie drugim: *Co zabrać ze sobą? Po pierwszym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”* publikujemy zarówno teksty autorów polskich, udzielających *Ćwiczeń duchownych* w domach rekolekcyjnych, jak też znanych i cenionych autorów zagranicznych, głównie jezuickich współpracowników. I choć książka, jak podpowiada sam tytuł, przeznaczona jest dla rekolektantów, niemniej z pożytkiem mogą ją czytać zainteresowani duchowością ignacjańską, a także osoby pragnące przygotować się do odprawienia *Ćwiczeń*. Dla tych zaś, którzy z różnych powodów zrobili sobie dłuższą przerwę w odprawianiu ignacjańskiego cyklu (fundament, cztery tygodnie oraz synteza), lektura książki może stanowić zachętę do kontynuowania rozpoczętej kiedyś drogi *Ćwiczeń duchownych*.

Sześciotomowa seria *Co zabrać ze sobą?* jest przygotowywana w ramach redakcji kwartalnika „Życie Duchowe” we współpracy z Centrum Duchowości Ignacjańskiej w Częstochowie. Redaktorem serii jest redaktor naczelny kwartalnika Józef Augustyn SJ, autor publikacji rekolekcyjnych, zaangażowany od połowy lat osiemdziesiątych w animację rekolekcji ignacjańskich w Polsce.

**WIZJA PIERWSZEGO TYGODNIA**  
***ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH***

---

**Bp Antoni Długosz**

---

*ĆWICZENIA DUCHOWNE*  
SKARBEM KOŚCIOŁA POWSZECHNEGO

Żyjemy w czasach bardzo zróżnicowanych. Świat krzykliwie opowiada się za konsumpcją i sukcesem. W postawach życiowych często objawia się to zbyt-  
nim aktywizmem. W życiu społecznym dużo jest agresji i przemocy. Dostrzegamy szereg problemów związanych z nieprzystosowaniem społecznym grup i jednostek. Zauważamy również symptomy pustki duchowej, która sprzyja rozprzestrzenianiu się wielu sekt, umiejących niekiedy dużo lepiej niż Kościół katolicki docierać do ludzi poszukujących prawdy dla swojego życia.

Oprócz tych zjawisk widzimy jednak przejawy wyraźnej odnowy życia chrześcijańskiego. Wiele osób poszukuje czegoś więcej niż daje świat reklamy i konsumpcji, poszukuje wprowadzenia do modlitwy, wskazania drogi życia duchowego, dostrzega potrzebę zatrzymania się, medytacji, wyciszenia się w codziennym trudzie pracy. Zauważamy wzrost wspólnot, ruchów i stowarzyszeń chrześcijańskich, większe zaangażowanie wiernych w parafiach.

Wśród szeregu propozycji, z jakimi styka się współczesny człowiek ze strony Kościoła, *Ćwiczenia duchowne* św. Ignacego Loyoli mają swoje znaczące miejsce, wprowadzając w chrześcijańskie życie duchowe. Przeznaczone są one dla ludzi, którzy chcą i pragną w pełnym milczeniu podjąć trud poszukiwania wartości nieprzemijających.

Odwołują się do nich nie tylko jezuici, ale także osoby, które korzystały lub korzystają z innych szkół duchowości chrześcijańskiej. Znajdują swoje zastosowanie w rekolekcjach zamkniętych, misjach ludowych, uczą prawdziwej modlitwy, są szkołą codziennego rachunku sumienia, przygotowania się do sakramentu pojednania, uczą rozeznania duchowego, uzdalniają człowieka do właściwego dokonania najważniejszych wyborów życiowych zgodnych z wolą Boga.

### ***Ćwiczenia duchowne* szczególnym drogowskazem**

*Ćwiczenia duchowne* są klasycznym dziełem religijnej duchowości chrześcijańskiej, niezwykłą metodą pracy nad sobą, pozwalającą osiągnąć przez wszelkie praktyki religijne, zwłaszcza szczegółowy rachunek sumienia, rozmyślanie, rekolekcje, nawiedzenie Najświętszego Sakramentu, wewnętrzną doskonałość, do jakiej Pan wzywa człowieka. *Ćwiczenia duchowne* to prawdziwy skarb Kościoła powszechnego, a takich skarbów Kościołowi potrzeba, gdyż ich celem

nadrzędnym jest pomoc człowiekowi w osiągnięciu świętości, która prowadzi do zbawienia, do ostatecznego zjednoczenia z Bogiem.

Kto odnalazł ten skarb, ten poczuje szczęście bliskości z Bogiem. Poczuje także radość towarzyszącą zmuudnemu wysiłkowi poszukiwania i znalezienia. Skarb bowiem wymaga trudu odkrycia. Nie leży na ulicy, ale jest zazwyczaj tajemniczo gdzieś głęboko ukryty w ziemi czy w niedostępnym schowku. Jeśli więc ten skarb Kościoła powszechnego w postaci *Ćwiczeń duchownych*, jakie proponuje św. Ignacy Loyola, odkryliśmy, przyjrzyjmy się mu uważnie, ubogaćmy się jego wartością; niech zajaśnieje dla naszych oczu nowym blaskiem; niech rozświecili pograżone w mroku umysły; niech ucieszy nasze serce udręczone troskami codziennego życia.

*Ćwiczenia duchowne* św. Ignacego Loyoli na przestrzeni wieków były i są obok Pisma Świętego szczególnie ważnym drogowskazem dla ogromnej rzeszy chrześcijan, duchownych i świeckich, w porządkowaniu i kształtowaniu życia chrześcijańskiego. Cieszyły się wyjątkowym poważaniem wśród literatury ascetycznej. Jedyne Bogu jest wiadome, ilu doprowadziły one do świętości.

### **Dynamika *Ćwiczeń duchownych***

We wstępie do *Ćwiczeń* św. Ignacy podaje niezbędne wskazania dla kierownika duchowego oraz



odprawiających rekolekcje. Są nimi: życzliwe przyjmowanie wypowiedzi drugiego człowieka; myślenie o ostatecznym celu człowieka i innych stworzeń, z którymi żyje on na ziemi, zdążając do wiecznego przeznaczenia; zasada rozumnego używania środków do celu, ucząca korzystania z ziemskiej rzeczywistości – jeśli jest taka potrzeba, i rezygnacji z niej – jeśli stanowi przeszkodę do doskonałości; zasada obojętności, głosząca potrzebę uwalniania ducha od nieuporządkowanych przywiązań i lęków, a także zasada maksymalizmu, czyli konieczność ciągłego postępu duchowego i realizowania tego, co lepsze.

*Ćwiczenia* swe św. Ignacy podzielił na cztery części, zwane tygodniami. W pierwszym tygodniu, który odpowiada oczyszczającej drodze życia duchowego, zalecił rekolektantowi poznanie swych grzechów dzięki ogólnemu i szczegółowemu rachunkowi sumienia, którego metodę podaje. Ignacjański rachunek sumienia jest nie tyle rozliczeniem się z własnych słabości, ile raczej dialogiem człowieka z Bogiem, rozmową o wzajemnej miłości: Boga do człowieka i człowieka do Boga. W codziennym rachunku sumienia odkrywamy najpierw bezwarunkową miłość Boga, a następnie naszą odpowiedź. Winniśmy podziękować za otrzymane dobrodziejstwa, prosić o łaskę poznania swoich grzechów i odrzucenia ich, analizować każdą godzinę dnia co do grzeszności swych myśli, słów i uczynków, prosić Boga o przebaczenie win i wreszcie postanowić poprawę, oczywiście za pomocą Bożej łaski.

W pierwszym tygodniu, obok ćwiczeń doskonalących umiejętność rachunku sumienia, Święty proponuje na każdy dzień cztery – pięć godzinnych rozważań, w których, obok zaangażowania pamięci, rozumu i woli, ma brać udział wyobraźnia i uczucia. Rozważania te, dokonujące się zawsze w świetle Bożego słowa i w klimacie modlitewnym, pozwalają ćwiczącemu dojrzeć nieład swego życia, głębię grzechu i jego niszczącą siłę, która zakłóca wszystkie najważniejsze odniesienia: do Boga, bliźnich i do siebie samego. Pozwalają także poznać głębię Miłosierdzia Bożego. Wchodząc w siebie, analizując swoje ludzkie działanie, rekolektant często odkrywa nieuświadomione motywy swego postępowania, niszczące jego życie namiętności, zranienia i urazy.

Podstawą tak rozumianej medytacji, czyli rozważania metodą ignacjańską, jest słowo Boże, objawione i przeznaczone dla konkretnego człowieka. Osądzanie swego życia w świetle słowa Bożego winno być bardzo konkretne. Oceną należy objąć konkretne sytuacje i problemy swojego życia. Ważnym elementem medytacji ignacjańskiej jest uświadomienie sobie, że stoi się w obecności Boga, swego Stwórcy i Odkupiciela. Św. Ignacy radzi rekolektantowi, aby zadał sobie pytanie: Jak Bóg, nasz Pan, patrzy na mnie? Każdą medytację poprzedzić winna modlitwa przygotowawcza wraz z prośbą do Ducha Świętego o światło i moc dobrego odprawienia medytacji. Należy także prosić Boga o jej owoce. Medytacja, będąc modlitwą, staje się otwarciem całego człowieka

na obecność i działanie zbawcze Boga. Bóg mówi do człowieka i medytacja jest niczym innym jak patrzeniem, słuchaniem i rozumieniem Boga. Pomocą w dobrym ćwiczeniu medytacyjnym staje się zatrzymanie swojej uwagi na tym, co pociąga, frapuje lub też co wydaje się trudne do przyjęcia. Bóg czeka na odpowiedź człowieka, która polega na poddaniu się pewnym uczuciom budzącym się pod wpływem zeknięcia z Nim.

Po doświadczeniu pierwszego tygodnia *Ćwiczeń* rekolektant szuka intymnego spotkania z Osobą Jezusa Chrystusa na tak zwanej drodze oświecającej drugiego tygodnia, aby móc Go pełniej poznać, pokochać i naśladować. Chrystus staje się odtąd jego jedynym Panem i Mistrzem. Uznanie i przyjęcie Chrystusa za jedynego Pana i Mistrza rodzi wolność wewnętrzną, gdyż to Chrystus udziela tej wolności. Człowiek wewnętrznie wolny słyszy wezwanie Jezusa do pójścia tą drogą, którą On sam wybrał dla niego. W drugim tygodniu *Ćwiczeń* chodzi bowiem o rozmiłowanie się w Chrystusie i zaprzyjaźnienie się z Nim. Rekolektant decyduje się na wybór, aby bardziej naśladować Chrystusa, a przez to jeszcze lepiej realizować uporządkowane życie.

Celem trzeciego tygodnia *Ćwiczeń* jest potwierdzenie wcześniej dokonanego wyboru oraz współcierpienie i współumieranie z Chrystusem. Aby to osiągnąć, potrzeba ciągłego przekraczania siebie i uporządkowania swojego życia. Chodzi tu bowiem o towarzyszenie Chrystusowi, który cierpi z powo-

du moich grzechów. Charakteryzuje się to „cichą postawą wiary, dyspozycyjnością zezwalającą na bycie włączonym w to, co cierpi Jezus, [...] aby czuć się włączonym w doświadczenie słabości” (S. Rendina).

Kontemplacja Jezusa Zmartwychwstałego, kontemplacja Jego miłości, która dokonuje się w tygodniu czwartym na tak zwanej drodze jednoczącej, ukazuje człowiekowi prawdę, iż celem jego życia nie jest cierpienie i udręka, ale udział w wiecznym szczęściu Boga. Do tego życia zostaje powołany we wspólnocie Kościoła. Uświadomienie sobie tej prawdy pozwala człowiekowi szukać i znajdować Boga we wszystkim, a wszystkiego w Bogu.

Dynamika duchowego życia człowieka ma swój początek oraz wytyczony cel, którym jest zjednoczenie z Trójosobowym Bogiem. Cel ten skutecznie pomagają realizować poszczególne etapy ćwiczeń, które przenika prawda zawarta w słowie Bożym: o zbawieniu człowieka w Jezusie Chrystusie, która realizuje się na obecnym etapie historii zbawienia.

### ***Ćwiczenia duchowne w historii Kościoła***

*Ćwiczenia duchowne* odegrały w historii wielką rolę. Świadczą o tym liczne wypowiedzi papieży: Piusa XI, Leona XIII i Piusa XII czy świętych, między innymi św. Karola Boromeusza, św. Franciszka Salezego, św. Alfonsa Marii Liguoriego. Już na począt-

ku swego powstania w XVI wieku, praktykowane w cichości życia wewnętrznego, w burzliwym czasie reformacji – okresie kontestacji wiary i Urzędu Nauczycielskiego Kościoła – przyczyniły się do reformy, dając wielu ludziom podstawy życia duchowego i wzbudzając postawę posłuszeństwa hierarchii.

Pierwszym papieskim dokumentem, który dotyczy rekolekcji ignacjańskich, jest *Breve* Pawła III z 31 lipca 1548 roku, zatwierdzające w sposób uroczysty książeczkę *Ćwiczeń duchownych*. Rekolekcje ignacjańskie przetrwały próbę czasu, będąc dla każdego stulecia impulsem autentycznego życia duchowego.

W liście papieża Leona XIII do generała Towarzystwa Jezusowego o. Ludwika Martina z 8 sierpnia 1900 roku czytamy wielką pochwałę tej formy ćwiczeń rekolekcyjnych: „Ponieważ zaś dobroć moralna ludzkiej społeczności ma swe źródło w dobroci poszczególnych jednostek, przeto nie ulega wątpliwości, że odprawianie *Ćwiczeń duchownych*, w których rozmyśla się nad prawdami Bożymi, przynosi pożytek nie tylko jednostkom, lecz także całej społeczności”.

Pius XI należał do tych papieży, którzy okazywali wyjątkowe zainteresowanie *Ćwiczeniami duchownymi*. Jeszcze przed swoim pontyfikatem w młodości odprawiał *Ćwiczenia duchowne*, a następnie jako kapłan udzielał ich innym. Przed objęciem stolicy arcybiskupiej w Mediolanie odprawił miesięczne rekolekcje, a jako pasterz diecezji od 1921 roku organizował *Ćwiczenia duchowne* dla podległego sobie duchowień-

stwa. To samo później uczynił dla Kurii Rzymskiej, gdy został papieżem. Pius XI wydał wiele pism na temat *Ćwiczeń duchownych*, w tym trzy ważne dokumenty kościelne. W konstytucji apostolskiej *Summarum pontificum* z 25 lipca 1922 roku mówi o wielkiej skuteczności metody ignacjańskiej. W liście apostolskim *Meditantibus nobis* z 3 grudnia 1922 roku Pius XI zaleca *Ćwiczenia duchowne* jako najskuteczniejsze lekarstwo na niedomagania ówczesnych czasów. Encyklika *Mens nostra* podpisana 20 grudnia 1929 roku jest najbardziej uroczystą wypowiedzią Stolicy Apostolskiej o *Ćwiczeniach duchownych*. To w niej *Ćwiczenia duchowne* zostały określone „skarbem Kościoła”. Przytoczono bowiem słowa św. Alfonsa Marii Liguoriiego, że *Ćwiczenia duchowne* to: „skarb, który Bóg otwarł dla Kościoła w ostatnich czasach, za który należy Mu się niezwykła podzięka”.

Podobnie na temat *Ćwiczeń*, wskazując na ich niezwykłą skuteczność, wyrażał się Pius XII, który w encyklice *Mediator Dei* z 1948 roku przypomniał duchowieństwu i wiernym zalecenia Soboru Trydenckiego oraz przepisy *Kodeksu Prawa Kanonicznego* dotyczące *Ćwiczeń duchownych*. Są one według słów papieża najskuteczniejszym środkiem do duchowego odrodzenia świata i zaprowadzenia w nim należytego ładu, o ile pozostaną autentycznie ignacjańskie.

Papież Paweł VI również zalecał wierność metodzie ignacjańskiej w prowadzeniu *Ćwiczeń duchownych*, akcentował ich funkcję wychowawczą oraz duchowo-religijną dla współczesnego człowieka.

Sobór Watykański II w *Konstytucji dogmatycznej o Kościele* (nr 42), *Dekrecie o przystosowanej odnowie życia zakonnego* (nr 6), *Dekrecie o formacji kapłanów* (nr 8), *Deklaracji o wychowaniu chrześcijańskim* (nr 4) poleca kapłanom, zakonnikom i osobom świeckim jako środek uświęcenia: rozmyślanie, rachunek sumienia, rekolekcje, nawiedzenie Najświętszego Sakramentu. Rodzajem ćwiczeń duchownych jest także – według Soboru – ewangelizacyjna rewizja życia.

Także Jan Paweł II zachęcał do korzystania z *Ćwiczeń duchownych*, przemawiając 16 grudnia 1979 roku podczas modlitwy Anioł Pański: „20 grudnia minie pięćdziesiąta rocznica ogłoszenia encykliki *Mens nostra*. [...] Jest to dokument, który wywarł duży wpływ na pracę duszpasterską ostatnich dziesiątków lat i byłoby wskazane przeczytać go ponownie z uwagą. Pius XI zaleca metodę św. Ignacego – wypróbowanego przewodnika na tej drodze. Św. Ignacy bowiem otrzymał szczególny charyzmat od Boga dla dobra całego Kościoła. Z tego historycznego dokumentu pasterze dusz i instytuty zakonne czerpały natchnienie i zachętę do otwierania domów rekolekcyjnych, które można by określić jako płuca życia duchowego dla dusz i wspólnot chrześcijańskich. Rekolekcje bowiem są jednocześnie medytacją i modlitwą w atmosferze skupienia i ciszy. Przede wszystkim jednak są one szczególnym wewnętrznym bodźcem do otwarcia się na oścież – pod natchnieniem Ducha Świętego – na działanie łaski. W tym szczególnym dynamizmie rekolekcji chrześcijanin wchodzi

w krąg myśli Bożych, w krąg Bożych planów. Musi zaufać Jemu – Prawdzie Miłości. Musi zdecydować się na pójście za Chrystusem, rozważając jasno swe możliwości i odpowiedzialność za otrzymane dary.

Mam nadzieję, że ta rocznica wydania encykliki jest opatrnościową okazją do przypomnienia kapłanom, zakonnikom, ludziom świeckim, aby pozostali wierni tego typu doświadczeniom i pomnażali je. Zwracam się z tą prośbą do wszystkich, którzy szczerze poszukują prawdy. Niech szkoła rekolekcji duchowych stanie się skutecznym lekarstwem na choroby współczesnego człowieka pociągniętego przez wichry ludzkich przeżyć do życia poza sobą, zaabsorbowanego zbyt rzecząmi zewnętrznymi. Niech rekolekcje staną się kuźnią ludzi nowych, autentycznych chrześcijan, zaangażowanych apostołów. Powierzam te pragnienia wstawiennictwu Matki Bożej, osoby kontemplatywnej *par excellence*, mądrej mistrzyni rekolekcji duchowych”.

27 lutego 1982 roku Jan Paweł II mówił: „Szczególnie skutecznym środkiem do pełnej odnowy życia wewnętrznego okazały się *Ćwiczenia duchowne* św. Ignacego, które pozostawiły niezatarty ślad w historii duchowości. Na *Ćwiczeniach* ukształtowali się pierwsi jezuici i ich następcy; mając w ręku *Ćwiczenia*, stali się oni duchowymi przewodnikami niezliczonej rzeszy wiernych. Pomagali im odkrywać ich powołanie zgodnie z planem Bożym i stawać się, bez względu na stan życia, prawdziwymi, świadomymi obowiązków chrześcijanami”.



Również *Katechizm Kościoła Katolickiego*, mówiąc o potrzebie ascezy dla wzrostu duchowego człowieka, trzykrotnie cytuje w swym tekście *Ćwiczenia duchowne* św. Ignacego Loyoli (nr 2164, 2478, 2715).

### ***Ćwiczenia duchowne wciąż aktualne***

*Ćwiczenia duchowne* zostały przełożone na wszystkie niemal języki świata, a ich analizie i komentarzom poświęcono około tysiąc czterysta dzieł.

*Ćwiczenia duchowne*, które są aktualne dla chrześcijan różnych epok, krajów, stanów życia, stanowią odpowiedź na duchowe potrzeby wielu chrześcijan, wprowadzają na drogę ku pełni chrześcijańskiego życia, uczą, w jaki sposób spotkać się z Chrystusem i naśladować Go w tajemnicy Jego życia, śmierci i zmartwychwstania. *Ćwiczenia duchowne* wreszcie dzięki swej dynamice pomagają osobom uczestniczącym w nich w dawaniu dojrzałej odpowiedzi powołującemu Bogu i w otwarciu się na działanie Jego łaski. To otwarcie na Bożą obecność i działanie umożliwia rozpoznawanie woli Bożej i podjęcie jej.

*Ćwiczenia duchowne* sprawiają, że zaangażowanie chrześcijańskie wypływa z modlitwy i w niej znajduje dopełnienie. Można z całą pewnością powiedzieć, biorąc pod uwagę ich znaczenie dla rozwoju duchowego człowieka i rolę, jaką odegrały w historii Kościoła, że są autentycznym skarbem Kościoła powszechnego, z którego korzyści czerpać będą i któ-

rego piękno podziwiać będą następne pokolenia ludzi wierzących w Boga i Bogu.

---

Bp Antoni Długosz (ur. 1941), duszpasterz osób z problemem narkotykowym, twórca ośrodka rehabilitacyjno-readaptacyjnego dla narkomanów „Betania”, znany z programów telewizyjnych dla dzieci. Opublikował między innymi: *Wprowadzenie do dydaktyki biblijnej*; *Słowa Jezusa prowadzą do nieba*; *Narkomania – ucieczka donikąd*.