

Tim Muldoon

TRENING ŚWIĘTEGO IGNACEGO



Wydawnictwo WAM

SPIS TREŚCI

Wstęp 7

CZĘŚĆ 1: CZYM JEST TRENING DUCHOWY?

1. Co ci daje trening duchowy? 37

Warunki wstępne	39
Pomoc trenera	51
Zaangażowanie	57
Rozeznawanie	61
Bóg we wszystkich rzeczach	68

2. Dwa ćwiczenia początkowe 73

Autobiografia duchowa	74
Rachunek sumienia (<i>Examen</i>)	81

3. Jak wynieść największą korzyść z treningu duchowego 99

Uzyskiwanie pokoju wewnętrznego	103
Wprawianie się w obecność Boga	106
Modlitwa przygotowawcza	109
Wykorzystanie wyobraźni	112
Przedstawienie prośb	123
Rozmowa końcowa	127
Powtórzenie tego, co przynosi korzyść	130

4. Fundament 133

Zasada pierwsza: Chwalenie Boga, oddawanie Mu czci i służenie Mu jako podstawa naszego życia	135
Zasada druga: Skupienie się na naszym szczęściu wiecznym	141
Zasada trzecia: Odłożenie na bok trosk o rzeczy zewnętrzne	144
Zasada czwarta: Pragnienie tego, do czego zostaliśmy stworzeni	146
Jak podchodzić do przedstawionych zasad	148

CZĘŚĆ 2: SESJE TRENINGOWE

5. Pierwsza sesja treningowa:

zrozumienie naszej doskonałości i niedoskonałości 153

Chybianie celu	154
Grzech	161
Jak burzymy naszą relację z Bogiem	164
Wina i miłosierdzie	167
Zobaczyć siebie samych	170
Piekło	173
Podsumowanie pierwszej sesji treningowej	175
Ćwiczenia w pierwszej sesji treningowej	176

6. Druga sesja treningowa: Podążanie za przywódcą 181

Chrystus Król	187
Twoje powołanie	197
Powołanie Chrystusa	212
Podsumowanie drugiej sesji treningowej	232
Ćwiczenia w drugiej sesji treningowej	234

7. Trzecia sesja treningowa: Kroczenie z Chrystusem 239

Przygotowanie się do trzeciej sesji treningowej	243
Droga krzyżowa	250
Trening krzyża	270
Podsumowanie trzeciej sesji treningowej	271
Ćwiczenia w trzeciej sesji treningowej	272

8. Czwarta sesja treningowa: Udział w chwale Chrystusa 275

Zmartwychwstanie	282
Kontemplacja o miłości	288
Podsumowanie czwartej sesji treningowej	295
Ćwiczenia w czwartej sesji treningowej	296

Konkluzja 297

Trening a odpoczynek	298
Dyscyplina a wolność	302

Domy rekolekcyjne, w których udziela się ćwiczeń duchowych św. Ignacego Loyoli 307

Polecane książki 313

Podziękowania 317