



POWRÓT
DO
WNETRZA

DUCHOWA PODRÓŻ
ZE ŚW. IGNACYM LOYOLĄ

zebrała
KATARZYNA STOKŁOSA

zilustrował i opatrzył komentarzem
PRZEMYSŁAW WYSOGLĄD SJ

WYDAWNICTWO WAM
Kraków 2024

Z CAŁĄ PILNOŚCIĄ
STRZEŻ SWEGO SERCA
BO ŻYCIE MA TAM SWOJE
ŹRÓDŁO



PRZEDMOWA



życiu chrześcijańskim chodzi nie tyle o to, by się modlić, ale by żyć postawą modlitwy i przepełniać nią całe swoje życie. To nie tylko rytuały, ale przede wszystkim głęboka, osobista relacja z Bogiem. Serce człowieka to świątynia, w której przebywa Bóg. To tam rodzą się miłość, nadzieja i wiara. Jednak ta świątynia wymaga stałej troski i pielęgnacji. W dzisiejszym świecie, pełnym pośpiechu i rozproszeń, łatwo zapominamy o naszym wewnętrznym świecie. Zagłuszamy głos serca szumem codziennych obowiązków, a nasze myśli błądzą pośród tysiąca różnych spraw.

Wyobraź sobie swoje serce jako delikatny instrument starannie strojony przez Boskie ręce. Każda myśl, każde uczucie to nuta, która w harmonii łączy się z nieskończoną melodią Stwórcy. Człowiek, jako istota stworzona do miłości, pragnie bliskości i spełnienia. Często jednak poszukujemy tych skarbów w zewnętrznym świecie, zapominając o najcenniejszym darze – miłości Boga. To właśnie w Nim znajdujemy prawdziwe szczęście i poczucie bezpieczeństwa. Doskonale rozumiał to św. Ignacy Loyola. Swoim duchowym doświadczeniem bycia uczniem w Bożej szkole podzielił się w *Ćwiczeniach duchowych* i *Opowieści Pielgrzyma* – dziełach, które stały się perłami duchowości chrześcijańskiej.

Książka, którą oddajemy w twoje ręce, jest zaproszeniem do podróży w głąb samego siebie. To podróż, podczas której odkryjemy, jak ważna jest relacja z Bogiem i jak możemy ją pogłębić poprzez modlitwę. Przekonamy się wspólnie, że modlitwa to nie tylko wypowiadanie słów, ale przede wszystkim postawa serca. To dialog z Bogiem trwający przez całe nasze życie. Postawa modlitwy powinna nam bowiem towarzyszyć przez całe życie. To nie tylko chwile spędzone na kolanach, ale także nasze codzienne wybory i działania. Każda sytuacja, każdy kontakt z drugim człowiekiem może być okazją do wyrażenia naszej miłości do Boga.

Na kartach tej książki znajdziesz krótkie fragmenty wspomnianych dwóch dzieł św. Ignacego, sześćdziesiąt cytatów z Pisma Świętego z rozważaniami i praktycznymi wskazówkami pomocnymi w odkrywaniu piękna swojego wnętrza. Dowiesz się też, jak poprzez modlitwę w codziennym życiu tworzyć głęboką więź z Bogiem i jak stać się strażnikiem swojego serca. Znajdziesz tu także akty strzeliste, które pomogą ci w pielęgnowaniu relacji z Bogiem. Warto jednak pamiętać, że każdy z nas jest wyjątkowy i każdy ma swoją osobistą drogę duchową. Modlitwa każdego z nas to nuta pogłębiająca harmonię boskiej melodii. Ważne jest, abyś odkrył własny sposób modlitwy i pozwolił prowadzić się Duchowi Świętemu.

Zapraszamy cię do tej niezwykłej podróży i odkrywania, jak żyć w pełni, kochać bezwarunkowo i doświadczać głębokiego pokoju. Pamiętaj, że jesteś kochany przez Boga i że On zawsze jest blisko ciebie.



CEL ŻYCIA





ż do dwudziestego szóstego roku życia był człowiekiem oddanym marnościom tego świata. (...) Wśród tych wielu spraw próżnych, które mu się narzucały, jedna tak bardzo opanowała jego serce, że zatopiwszy się w niej, rozmyślał nad nią dwie, trzy, a nawet cztery godziny, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Marzył o tym, czego by miał dokonać w służbie pewnej damy (...). I tak był pogrążony w tych marzeniach, że nawet nie widział, jak bardzo były one niemożliwe do spełnienia.

(OP 1.6)

1. SPOTKANIE, KTÓRE ZMIENIA

Zanim wejdę w modlitwę,
mam uspokoić swojego ducha,
siedząc lub chodząc,
jak uznaję za lepsze, i rozważyć,
dokąd się udaję i po co.

(ĆD 239)

*A sercami waszymi niech rządzi pokój Chrystusowy,
do którego też zostaliście wezwani w jednym Ciele.*

(Kol 3,15)



Każde spotkanie, jeśli jego uczestnicy są ze sobą szczerzy i otwierają się na siebie nawzajem, przemienia te osoby. Kiedy wybieram się na spotkanie z kimś bliskim, pragnę wyglądać jak najlepiej. Dbam o każdy szczegół: przysznic, fryzurę, starannie dobrane ubranie. Podobnie jest z modlitwą. To spotkanie z Najbliższym Przyjacielem. Staję przed Nim z całym moim życiem, z każdym jego zakamarkiem. I chociaż nie muszę niczego udawać, nie muszę wypaść jak najlepiej – przeciwnie, nawet jeśli czasem wypadnę jak najgorzej, On może zacząć działać w moim życiu – to do tego spotkania również chcę się przygotować, pomyśleć, że idę spotkać się z Tym, który mnie stworzył i który ma mnie głęboko w swoim Sercu. Chcę wejść w głęboką ciszę, żeby usłyszeć Jego głos, który szeptem dociera do głębi mojego serca. Pan Bóg pragnie mnie, tęskni za mną. Chce, żebyśmy byli blisko, w intymnej bliskości, byśmy coraz lepiej się poznawali. Modlitwa to ścieżka do życia, źródło siły i nadziei. Chcę rozpoczynać i kończyć każdy dzień myślą o Nim, o Tym, który jest dla mnie wszystkim. Pragnę, by modlitwa stała się centrum mojego życia, by mnie uzdrawiała i przemieniała. Chcę kochać Pana Jezusa całym sercem, bo bez Niego wszystko traci sens. Chcę wyrobić sobie nawyk rozmowy z Nim, by stała się tak naturalna jak oddychanie.

Panie, Ty, który widzisz głębię mojego serca, oczyść je z wszelkiego zła. Pozwól, aby moje myśli, słowa i czyny były zgodne z Twoją wolą. Pragnę, aby moje serce biło w tym samym rytmie, co Twoje Najświętsze Serce, pełne miłości, miłosierdzia i przebaczenia. Chcę, aby całe moje życie było uwielbieniem Ciebie. Amen.

2. SERCEM KU BOGU

Człowiek po to jest stworzony,
aby Boga, Pana naszego, chwalił,
czcił i Jemu służył,
a przez to zbawił swoją duszę.
Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi
są stworzone dla człowieka
i aby mu pomagały do osiągnięcia celu,
dla którego jest on stworzony.

(ĆD 23)

*Panie, Tyś Bogiem moim! Sławić Cię będę i wielbić
Twe imię, bo dokonałeś przedziwnych zamierzeń z dawna
powziętych, niezmiennych, prawdziwych (...). Przeto lud
mocny Cię chwali, miasto narodów przemożnych czci Ciebie.*

(Iz 25,1.3)



rodzony z czystej Bożej miłości, jestem odbiciem Jego światła. Mogę jak diament lśnić Jego pięknem albo pozostać czarnym węglem. Moje życie, choć czasem pełne cieni, jest świadectwem Jego wielkiej dobroci. Bóg w głębi mojego serca zapalił tęsknotę, abym Go nieustannie szukał. On mówi do mojego serca, a ja uczę się słuchać Go sercem. Choć ludzka miłość mnie nieraz zawiodła, On zawsze czeka na mnie z szeroko otwartymi ramionami, które wyciąga do mnie z krzyża. Moje narodziny były początkiem pięknej przygody – relacji z Panem Bogiem. Jestem stworzony na Jego obraz i podobieństwo, a On troszczy się o mnie jak ojciec o swoje dziecko. Niezależnie od tego, co wydarzyło się w moim życiu, Pan Bóg zawsze jest przy mnie.

Prawdziwa wielkość człowieka nie tkwi w ziemskich podbojach, w tym, że wylądował na Księżycu czy rozszczepił atom, ale w tym, że został stworzony na obraz i podobieństwo Boga, i On nieustannie się o niego troszczy. To wielki zaszczyt! Bóg stworzył człowieka po to, żeby obdarować go swoimi darami. Zostałem stworzony do relacji z Bogiem, do chwalenia Go za to, kim jest, i wielbienia za wielkie rzeczy, które uczynił w moim małym życiu. Z całych sił chcę Go kochać, chwalić i dziękować za wszystko, co mi dał. Celem życia człowieka jest trwanie w Bogu – smakowanie słodczy bycia zjednoczonym z Nim.

Panie, źródło wszelkiego istnienia, dziękuję Ci za dar życia. Przytul mnie mocno do siebie. Choć byłem wielokrotnie raniony, wierzę w Twoją bezwarunkową miłość. Jezu, dziękuję Ci za wszystko. Chcę być coraz bardziej podobny do Ciebie i żyć według Twojej woli. Amen.

3. CAŁY ŚWIAT MÓWI MI O BOGU

Z tego wynika, że człowiek
ma korzystać z [rzeczy] w całej tej mierze,
w jakiej mu one pomagają do jego celu,
a znów w całej tej mierze
winien się od nich uwalniać,
w jakiej mu są przeszkodą do tegoż celu.

(ĆD 23)

*Cóż bowiem za korzyść stanowi dla człowieka zyskać świat
cały, a swoją duszę utracić?*

(Mk 8,36)



Bóg, nasz Stworzyciel, powierzył człowiekowi świat, aby go pielęgnował i rozwijał. Ta ogromna odpowiedzialność wiąże się z wolnością, która jest fundamentem każdej relacji. Jako współtwórcy pracujemy razem z Bogiem nad kształtowaniem tego, co nas otacza – i podczas tej współpracy zaczynamy dostrzegać we wszystkim Jego obecność. Ale troska o świat zaczyna się od troski o samego siebie i o to, co mi najbliższe – nie mogę dać innym czegoś, czego sam nie mam.

Czasem zapominamy, co znaczy słowo „stworzenie” – to znaczy, że zostało stworzone przez Boga. Świat jest miejscem spotkania z Panem Bogiem – w ten sposób powracamy do pierwotnego stanu sprzed grzechu pierwotnego.

Razem z Chrystusem mogę budować świat oparty na sprawiedliwości, pokoju i miłości. To oznacza zaangażowanie w rozwiązywanie problemów społecznych, walkę z niesprawiedliwością, troskę o ekologię. Nie musimy od razu angażować się w wielkie akcje, wystarczy, że będziemy dbali o to, co nam najbliższe: o sprawiedliwość w domu, miejscu pracy, i chcieli zanurzyć swoje życie w życiu Chrystusa. Jezus Chrystus jest naszym wzorem i drogowskazem. Dzięki Niemu możemy zrozumieć sens życia i nasze miejsce w świecie. Jeśli zamiast Boga wybieramy w naszym życiu zło, to rzeczy dane po to, żeby nam służyły, zaczynają się buntować przeciwko nam.

Mój drogi Boże! Jakie to dziwne, że Ty na mnie liczysz! Dziękuję Ci za Twoją obecność w moim życiu. Pozwól, aby moje serce było jak otwarta księga, którą czytasz z miłością. Chcę Cię lepiej poznać i coraz głębiej doświadczać Twojej miłości. Pomóż mi być bardziej uważnym na Twoje działanie w moim życiu. Amen.

SPIS RZECZY

Przedmowa 5

CEL ŻYCIA 7

1. Spotkanie, które zmienia 10
2. Sercem ku Bogu 13
3. Cały świat mówi mi o Bogu 16
4. Wolność - więcej niż brak ograniczeń 19
5. Miłość - jedyny prawdziwy majątek 22
6. Nie ja jestem głównym bohaterem 25
7. Edukacja serca 28

POZNAĆ SIEBIE 31

8. Na szlakach serca 34
9. Od maski do serca 37
10. Serce na nowo 40
11. Barwny gobelin życia 43
12. Życie w Chrystusie 46
13. Przykazania darem od Boga 49
14. Złudzenie samowystarczalności 52
15. Pokuta - dobra nowina 55
16. Szaleńcza miłość Boga 58

W PRZYJAŹNI Z JEZUSEM 61

17. Dar powołania 64
18. Chrześcijaństwo pod prąd 67
19. Rozum, serce i Bóg - Trójca mojej wiary 70
20. Dar z miłości 73
21. Poznać można tylko, będąc blisko 76
22. Jednoznaczny wybór 78

- 23. Prawdziwe ubóstwo 81
- 24. Pycha chorobą relacji 84
- 25. Miłość fundamentem przykazań 87
- 26. Bliskość wymaga ubóstwa 90
- 27. Być jak umiłowany uczeń 92
- 28. Pielgrzymi w drodze za Chrystusem 95
- 29. Miłość Boża, siła napędowa historii 98
- 30. Chrystus przychodzi w codzienności 101

RAZEM Z CHRYSTUSEM CIERPIĄCYM I W CHWALE JEGO ZMARTWYCHWSTANIA 105

- 31. Krzyż - najwyższy wyraz Bożej miłości 108
- 32. Skandal i zgorszenie Krzyża 111
- 33. Miłość w najczarniejszych barwach 114
- 34. Wspólnota zrodzona z przebitego boku 117
- 35. Pustka jako zaproszenie 120
- 36. Miłość uwalnia od lęku 123

OBDAROWANI MIŁOŚCIĄ I ŁASKĄ 127

- 37. Miłość w postaci Sługi 130
- 38. Miłość bramą poznania 133
- 39. Wdzięczność jako styl życia 136
- 40. Optymizm wierzącego człowieka 139
- 41. Bóg Dawcą i największym Darem 142
- 42. Bóg-Artysta i Jego dzieło sztuki 145
- 43. Być w świecie to być z Bogiem 148
- 44. Źródło wszelkiego dobra i piękna 151

W RADOŚCI I W SMUTKU 155

- 45. Czujne serce 158
- 46. Bliżej Boga, bliżej siebie 161
- 47. W objęciach Miłości Bożej 164

48. Duchowy kompas 167
49. Stać się modlitwą 170
50. Bóg na dnie ciemności 173
51. Pytanie o sens 176
52. Strapienie nauczycielem 178
53. Radość chrześcijańska radością paschalną 180
54. Jadowne piękno 182
55. Gdy zło szaleje, Bóg cicho działa 185
56. Oglądać świat, patrząc na Chrystusa 188
57. Pokusa wyzwaniem i wezwaniem 191
58. Głębiej w światło Bożej łaski 194
59. Mistrz manipulacji 197
60. Wolność od własnego ja 200

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Klaudia Bień
Korekta: Katarzyna Stokłosa, Katarzyna Onderka
Projekt okładki i opracowanie graficzne:
Przemysław Wysogład s.j.
Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-4352-7

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej TJ,
ks. Jarosław Paszyński s.j., prowincjał,
Kraków, dn. 1 października 2024 r., l.dz. 45/2024

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EDICA • Poznań

Publikację wydrukowano na papierze High Speed 90 g vol. 1.2
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.