

Józef Augustyn SJ

# **UZDROWIENIE Z POCZUCIA KRZYWDY**

Rozważania oparte  
na *Ćwiczeniach duchowych*  
św. Ignacego Loyoli

**Fundament**

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2024  
Wydanie drugie, poprawione

Na podstawie

Józef Augustyn SJ, *Ojciec nasz. Rozważania rekolekcyjne oparte na Fundamencie „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*, Wydawnictwo M, Kraków 2001

Opieka redakcyjna: Katarzyna Stokłosa

Redakcja: Roman Małecki

Korekta: Arkadiusz Ziernicki

Projekt okładki: Tetiana Leonova / Studio INIGO

Zdjęcie na okładce: fragment obrazu Jezusa Ukrzyżowanego, Szkoła polska, XVII wiek,

Klasztor Ojców Jezuitów, Nowy Sącz, ul. Piotra Skargi 10, fot. Józef Augustyn SJ

Skład: Edycja

Cytaty z Pisma Świętego podajemy za Biblią Tysiąclecia, wyd. 4, Pallottinum, Poznań 2003; cytaty z *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli w tłumaczeniu Mieczysława Bednarza SJ podajemy za: Św. Ignacy Loyola, *Pisma*, red. W. Królikowski, Wydawnictwo WAM, Kraków 2022, s. 181-301 (w skrócie: *CD*).

NIHIL OBSTAT

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

ISBN 978-83-2774339-8

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 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: MCP • Marki k. Warszawy

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0 dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

## SŁOWO OJCA PROWINCJAŁA

*Ćwiczenia duchowe* św. Ignacego Loyoli są owocem jego wewnętrznej drogi duchowej, prowadzącej od życia powierzchownego do głębi zjednoczenia z Panem Bogiem. W swojej małej książeczce nawrócony Bask zapisał to, co uznał za pożyteczne dla innych w spotkaniu z wielką miłością, miłosierdziem i dobrocią Boga i w rozeznawaniu duchowych poruszeń. Założyciel zakonu jezuitów sam udzielał tych *Ćwiczeń* wielu osobom, a potem one, doświadczony ich mocy, udzielały tych rekolekcji innym. Od XVI wieku Kościół niezmiennie poleca *Ćwiczenia duchowe* św. Ignacego jako pewną drogę przemiany duchowej.

Niezależnie od wyzwań, z jakimi mierzy się Kościół działający w konkretnych społeczeństwach, w *Ćwiczeniach duchowych* znajdzie to, co najbardziej pomocne – doświadczenie osobistego spotkania ze Zbawicielem Jezusem Chrystusem, uzdalniające człowieka do wewnętrznego poznania Bożej dobroci, uporządkowania swojego życia zgodnie z wolą Bożą i do życia miłością Boga i bliźnich w duchu służby.

Od kilkudziesięciu już lat *Ćwiczenia duchowe* są udzielane w Polsce w różnych jezuitskich domach rekolekcyjnych, co stało się inspiracją dla innych podobnych ośrodków duchowości. Wielką zasługę w animacji i rozwinięciu dzieła dawania *Ćwiczeń* w Polsce ma Józef Augustyn SJ, ceniony rekolekjonista, kierownik duchowy, pisarz i wykładowca akademicki.

Bardzo się cieszę z nowego wydania jego książek stanowiących refleksję nad całością drogi *Ćwiczeń duchowych* – od

Fundamentu po Syntezę. Zawierają one wprowadzenia w modlitwę medytacyjną i kontemplacyjną, propozycje rozważań Słowa Bożego w dynamice duchowości ignacjańskiej oraz cenne refleksje nad wieloma egzystencjalnie ważnymi tematami związanymi nieodłącznie z życiem człowieka, jego relacjami i dojrzałą miłością.

Każdy, kto ma pragnienie podążania drogą duchową, znajdzie wartościową pomoc w książkach o. Józefa Augustyna SJ, czy to podejmując modlitwę według jego wskazań, czy też szukając ubogacenia w lekturze duchowej.

Jarosław Paszyński SJ  
Przełożony Prowincji Polski Południowej  
Towarzystwa Jezusowego

Kraków, 14 września 2024 r.  
W Święto Podwyższenia Krzyża Świętego

# WPROWADZENIE DO METODY MEDYTACJI

# I. WARUNKI MODLITWY MEDYTACYJNEJ

„W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła” – mówi Bóg ustami proroka Izajasza (Iz 30,15). Wewnętrzne wyciszenie oraz zewnętrzne milczenie to konieczne warunki prawdziwego nawrócenia i codziennej więzi z Bogiem. Modlitwa staje się rozmową, w której jesteśmy zaproszeni do słuchania tego, co mówi do nas Bóg. Jest otwieraniem się na Jego słowo. Bóg zaś mówi w ciszy i zaprasza do trwania w ciszy. Nie spiera się z człowiekiem i nie podnosi na niego głosu. Izajasz prorokuje o Słudze Jahwe: „Oto mój Sługa, którego podtrzymuję, Wybrany mój, w którym mam upodobanie. Sprawilem, że Duch mój na Nim spoczął [...]. Nie będzie wołał ni podnosił głosu, nie da słyszeć krzyku swego na dworze” (Iz 42,1-2).

## 1. DOBROWOLNE WEJŚCIE W WYCISZENIE WEWNĘTRZNE

Właśnie dlatego, że Bóg mówi w ciszy, konieczne jest wewnętrzne wyciszenie i zewnętrzne milczenie. Bóg mówi „ciicho” – „w ciszy”, ponieważ nie stosuje przemocy i nie gwałci ludzkiej wolności. Krzyk jest wyrazem przemocy. Im głośniejszy i częstszy krzyk, tym większa przemoc. Uszanowanie dla wolności oraz delikatność Sługi Jahwe sprawiają, iż „nie złamie trzciny nadłamanej, nie zgasi knotka o nikłym płomyku” (Iz 42,3).

Ponieważ w naszych relacjach międzyludzkich często nie szanujemy się wzajemnie, dlatego tak łatwo podnosimy głos

na innych, krzyczymy, głośno dopominamy się o uznanie naszych racji. W ten sposób wywieramy na siebie nawzajem presję, podporządkowujemy sobie słabszych i niejednokrotnie wykorzystujemy ich do własnych doraźnych korzyści. Pan Bóg, szanując ludzką wolność, nie stosuje nigdy przemocy i dlatego mówi do człowieka „cicho” – „w ciszy”.

Jeżeli zewnętrzne milczenie i wewnętrzne wyciszenie mają mieć charakter doświadczenia duchowego, trzeba nam wejść w nie całkowicie dobrowolnie. Medytacja słowa Bożego<sup>1</sup>, podejmowana w pełni skupienia i wyciszenia, możliwa jest tylko w pełnej wolności wewnętrznej. Słuchanie Boga i ofiarne oddanie się Mu nie może być w jakiegokolwiek formie wymuszone. Nie można „nakazać” człowiekowi, wbrew jego wolności, postawy milczenia, skupienia, szczerości, zaufania do Boga, uczciwości wobec własnego sumienia. Każde prawdziwe dobro wymaga zaangażowania wolności.

Całkowita dobrowolność w przyjęciu zewnętrznego milczenia i wewnętrznego skupienia staje się ważnym warunkiem modlitwy. Nasza więź z Bogiem może się rozwijać tylko w postawie całkowitej wolności. Nasza wolność jest tą „przestrzenią” serca, którą ofiarujemy Bogu i w której pozwalamy Mu działać. Bez powierzenia Mu naszej wolności prawdziwe spotkanie z Nim byłoby niemożliwe.

## 2. CYWILIZACJA AUDIOWIZUALNA

Wielką przeszkodą w tworzeniu w nas atmosfery skupienia i wyciszenia wewnętrznego jest dziś współczesna cywilizacja audiowizualna. Oddziałuje ona na nas silnymi bodźcami. Internet, media społecznościowe, telewizja, kino,

---

<sup>1</sup> W tym i w kolejnych pięciu tomach rozważań opartych na *Ćwiczeniach duchowych* św. Ignacego Loyoli pojęcia: medytacja słowa Bożego, modlitwa oparta na słowie Bożym, rozważanie słowa Bożego – są traktowane jako synonimy i używane zamiennie.

gry komputerowe epatują przemocą fizyczną i psychiczną, patologią, brutalnością seksualną.

„Elektroniczne media sączą swój przekaz w każdy zakamarek domu i uczą [...] sposobów myślenia, odczuwania i zachowań pozostających w sprzeczności ze zdrowym rozsądkiem. Rodziny uginają się pod presją kultury, której nie są w stanie kontrolować. [...] Dzieci i młodzież widzą i słyszą informacje nieadekwatne do ich potrzeb na danym etapie rozwoju. [...] Przesłanie płynące z reklamy uczy nas koncentrowania się na własnych potrzebach, folgowania impulsom i nałogom” – pisze Mary E. Pipher.

Nieustanne pokazywanie w mediach przemocy, brutalności, gwałtów, nadużyć seksualnych połączone z permanentnym kontestowaniem podstawowych wartości duchowych, moralnych i religijnych jest znakiem cywilizacji śmierci, o której mówił św. Jan Paweł II. Kiedy człowiek przez dłuższy czas podlega wpływom takich antywartości, traci wrażliwość duchową i moralną. Nie jest już w stanie usłyszeć tego, co dzieje się w jego sercu, co mówią do niego bliźni i co chce mu powiedzieć sam Bóg.

Milczenie jest bardzo cenne dla życia duchowego, ponieważ w nim objawia się to, kim naprawdę jesteśmy. Ujawnia się nasz wewnętrzny niepokój, niezadowolenie, zagubienie, poczucie żalu i krzywdy, wielkie poczucie winy, gniew, kompleksy niższości, niezdrowe ambicje. Kiedy wchodzimy w wewnętrzne wyciszenie i zewnętrzne milczenie, „konfrontujemy się z wieloma pytaniami dotyczącymi wiarygodności naszej egzystencji, prawdziwości naszego zaangażowania oraz autentyczności naszego życia codziennego” – zauważa Thomas Merton. W ciszy ujawnia się wszystko to, co udaje się nam zdławić poprzez hałas, mocne wrażenia, dążenie do sukcesu, konsumpcję lub powierzchowny styl życia.

Narzekamy niekiedy na przepracowanie, przemęczenie czy brak czasu. To narzekanie bywa jednak trochę nieszczerze. Paradoksalnie, z naszym przepracowaniem jest nam często bardzo dobrze. Z jednej strony narzekamy na przemęczenie,



a z drugiej, gdy mamy dłuższą wolną chwilę, nie wiemy, co z nią zrobić. Zagospodarowanie wolnego czasu, który nagle spada nam z nieba, stanowi nieraz duży problem. Często też nie umiemy wypoczywać, reflektować nad sobą, spokojnie dialogować z innymi, modlić się, trwać w ciszy. Uciekamy przed własnym życiem, przed głębszymi więzami z ludźmi i z Bogiem. Szybko męczy nas szczerza rozmowa czy głębsza refleksja nad życiem.

Dla wielu z nas zapracowanie jest pewnym alibi, aby nie wejść w siebie i nie dowiedzieć się, co winniśmy tak naprawdę w naszym życiu zmienić, by było ono bardziej ludzkie dla nas samych i dla tych, których kochamy. „Bóg nie udziela się duszy gadatliwej, która jak truteń w ulu brzęczy, ale za to nie wyrabia miodu. Nie ma mowy o głębszym życiu, o słodkim pokoju i ciszy” – zauważa św. Faustyna Kowalska.

Wejście w zewnętrzne milczenie i wewnętrzne wyciszenie domagają się z naszej strony świadomej rezygnacji z owe-go alibi i zaprzestania ucieczki w iluzję. Dzięki ciszy mamy szansę odkryć prawdę o naszym życiu, bliźnich oraz o Bogu. Cisza jest też szczególną okazją do szukania Boga i Jego miłosierdzia.

Bóg udziela się nam w ciszy. Ustami proroka Ozeasza mówi: „Dlatego chcę ją [oblubienicę] przynęcić, na pustynię ją wyprowadzić i mówić jej do serca” (Oz 2,16). Głęboka modlitwa wymaga decyzji wejścia w zewnętrzne milczenie i wewnętrzne wyciszenie.

### 3. ZAUFACĆ CISZY

„Spójrzcie, umiłowani moi, jak potężne jest milczenie. [...] Właśnie dzięki milczeniu uświęcili się święci, właśnie z powodu milczenia moc Boża w nich zamieszkała i z powodu milczenia objawione im zostały tajemnice Boga” – mówił ojciec pustyni Ammonas, uczeń św. Antoniego Pustelnika.

Thomas Merton pisał zaś: „Jeżeli kochasz prawdę, bądź miłośnikiem milczenia. Milczenie jak światło słońca oświeci cię w Bogu i uwolni od widma ignorancji. [...] Jedynie w ciszy możemy dojść do zgody z własnym wewnętrznym «ja». Dlatego właśnie należy wybierać ciszę. W ciszy możemy [...] stanąć wobec przepaści między głębią naszego istnienia, którą konsekwentnie lekceważymy, a jego powierzchnią, która jest niewierna naszej własnej rzeczywistości. Musimy zatem rozpoznać potrzebę oswojenia się z samym sobą po to, by wyjść ku innym, nie tylko z maską spolegliwości, ale z prawdziwym zaangażowaniem i autentyczną miłością”. Merton zauważa jednak, że świat współczesny „zapomniał o radości milczenia, pokoju samotności, który w pewnym stopniu jest nieodzowny do osiągnięcia pełni życia”.

W smaku samotności i ciszy kryje się smak życia, radości i pokoju, które daje nam sam Bóg. Kiedy pod wpływem trwania w ciszy wprowadzimy minimum porządku i jasności w nasze myśli, pragnienia i uczucia, wówczas stopniowo odczujemy smak życia.

Trwając w ciszy i modląc się, wchodzimy „w pełne pietyzmu słuchanie i patrzenie, doświadczenie i uwrażliwienie na to, co naprawdę jest” – pisze Johannes B. Lotz SJ. Cisza i rozmowa z Bogiem uczą szukania istoty „sprawy”, uczą pełnego spotkania i dialogu z sobą samym, z bliźnim i z Bogiem. Chwile samotności i ciszy pozwalają nawiązać głębszy kontakt ze swym prawdziwym „ja”, zdobyć większą jasność wewnętrzną odnośnie do celu i sensu życia. Kiedy w samotności snujemy refleksje nad naszym życiem, kiedy bezradnie stajemy wobec trudnych problemów, wobec cierpienia własnego i bliźnich, wówczas zaczynamy stawiać sobie zasadnicze pytania egzystencjalne.

Ludzkie serce samo zwróci się do Boga, jeżeli uwolnimy je od zbyt wielu trosk o codzienność, jeżeli pozwolimy mu działać w wolności. Gorączkowe zabieganie w chwilach samotności i ciszy przemienia się w twórczy niepokój serca. A to

właśnie stanowi najlepsze lekarstwo na liczne ludzkie zagubienia, lęki i bezradności.

Człowiek, który umie się cieszyć chwilami ciszy i wypełnić je modlitwą, może też podzielić się tym doświadczeniem z najbliższymi. Chwile milczenia mogą być dobrym lekarstwem nie tylko na osobiste niepokoje i problemy, ale także na trudności życia małżeńskiego, rodzinnego, przyjacielskiego, wspólnotowego, zawodowego. W ciszy i samotności możemy bowiem odkryć najgłębszą prawdę nie tylko o naszych własnych pragnieniach i potrzebach, ale również o pragnieniach i potrzebach naszych bliźnich.

#### 4. ODPOWIEDNIE MIEJSCE NA MEDYTACJĘ SŁOWA BOŻEGO

Święty Ignacy Loyola zachęca, aby na czas medytacji odłączyć się od spraw życia codziennego: od pracy zawodowej, przyjaciół, rodziny, znajomych. „Temu, co jest bardziej wolny od zajęć, a pragnie we wszystkim, ile tylko może, postąpić, można dać całe Ćwiczenia duchowe. [...] Normalnie postąpi on w nich tym więcej, im bardziej odłączy się od wszystkich przyjaciół i znajomych i od wszelkiej troski doczesnej, opuszczając np. dom, w którym mieszka, a udając się do innego domu czy choćby do innego pokoju, aby tam żyć w jak największym odosobnieniu [...] bez obawy przeszkód ze strony znajomych” (ĆD 20).

Aby móc wejść w przedłużoną modlitwę, trzeba znaleźć odpowiednie miejsce – miejsce pełne ciszy, w którym moglibyśmy się uwolnić od natłoku spraw, zbyt dużego zatroskania i hałasu codziennego życia. „Idź tam, gdzie mógłbyś być sam – podpowiada Klemens Tilmann – gdzie by ci nie przeszkadzano, w miejsce, które promieniowałoby pokojem ze wszystkiego, co cię otacza. Być może będzie to twoje mieszkanie, kościół. Kiedy znalazłeś miejsce, które promieniuje pokojem, zatrzymaj się w nim”.

Jeżeli odprawiamy Ćwiczenia duchowe w domu rekolekcyjnym, wówczas mamy dobre warunki do zewnętrznego milczenia i wewnętrznego wyciszenia. Uczestnicząc w rekolekcjach, trzeba jednak pamiętać, że ciszy nie tworzą mury i nie dają jej też ci, którzy organizują rekolekcje. Atmosfera milczenia i skupienia zależy od wszystkich uczestników Ćwiczeń. Jest ona wzajemnym darem wszystkich dla wszystkich. We wspólnocie modlitewnej, jaka się zawiązuje na kilka dni, jej członkowie ofiarują sobie wzajemnie atmosferę modlitwy, wyciszenia, skupienia oraz wzajemne świadectwo wiary. Dar ciszy jest jednak delikatny, ponieważ domaga się jedności wszystkich członków. Milczenie zewnętrzne w czasie wspólnotowego odprawiania rekolekcji to nie tylko świadectwo wiary, ale także wyraz wzajemnego szacunku i braterskiej troski o siebie.

Odpowiednie miejsce do modlitwy odnajdujemy z jednej strony przez wewnętrzne przeczucie – intuicję, z drugiej zaś dzięki doświadczeniu. Trzeba nam niekiedy próbować modlić się w różnych miejscach, by poprzez porównanie i praktykę móc wybrać to, które najłatwiej wprowadza nas w atmosferę wyciszenia, skupienia i rozmowy z Bogiem. Odpowiedniego miejsca na modlitwę słowem Bożym trzeba nam nieraz szukać z cierpliwością przez dłuższy czas, odwołując się przy tym także do pomocy kierownictwa duchowego.

## 5. ZOSTAW WSZELKIE TROSKI

Owocność modlitwy zależy nie tylko od milczenia i odpowiedniego miejsca, ale przede wszystkim od postawy serca, które uwalnia się od zbytnej troski o sprawy zewnętrzne, oddając się całkowicie do dyspozycji Boga. Klemens Tilmann doradza osobom szukającym głębokiej modlitwy: „Uwolnij się, zostaw wszelkie troski, obowiązki, wysiłek, pośpiech oraz aktywność. I jeszcze bardziej uwolnij się od niepokoju, wewnętrznych dyskusji, myśli, projektów, wszystkich planów

działania. Im bardziej uwolnisz się od tego wszystkiego, tym bardziej uwolnisz się od siebie samego i zanurzysz się w modlitwę słowem Bożym”.

Uwolnienie się od codziennych trosk pozwala osobom modlącym się z tym większą hojnością złożyć Bogu 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). Pragnienie uwolnienia się od tego, co zbyt nas niepokoi, jest konieczne, by móc w większej wolności serca słuchać słowa Bożego.

Nasze problemy wyglądają nieraz zupełnie inaczej w świetle słowa Bożego. Nierzadko światło słowa wskazuje na proste, niemal oczywiste rozwiązania. Modląc się, zauważamy nieraz, że nasze trudności i problemy są o wiele poważniejsze, niż sądziliśmy na początku. Tak naprawdę nie jesteśmy w stanie poznać naszego życia bez oświetlenia go słowem Bożym. Dzięki słowu Bożemu odkrywamy także, iż nasze życie nie jest najpierw „nasze”, ale należy do Boga i jest Jego darem. W tym kontekście nasze problemy też nie są tylko „nasze”, ale stają się również Jego problemami. Możemy je więc rozwiązać z Nim i dzięki Niemu.

Owoce modlitwy słowem Bożym są ściśle uzależnione od zaangażowania naszej wewnętrznej wolności, otwartości, hojności i duchowej twórczości. Rozpoczynanie modlitwy w postawie zamknięcia i duchowego skąpstwa, bez głębokiego zaangażowania i ofiarności, niweczyłoby nasze wysiłki duchowe.

## II. METODA MEDITACJI SŁOWA BOŻEGO

Medytacja ignacjańska proponowana w *Ćwiczeniach duchowych* św. Ignacego Loyoli jest prostą modlitwą opartą na słowie Bożym, w której obecne są wszystkie najważniejsze elementy duchowości chrześcijańskiej. Święty Ignacy Loyola nie tworzy teoretycznych zasad dla nowej metody medytacji i kontemplacji, ale opisuje jedynie zaczerpnięte z Tradycji Kościoła doświadczenie modlitwy opartej na Biblii, które było również jego osobistym doświadczeniem. Autor *Ćwiczeń duchowych* spędzał wiele godzin na rozważaniu Ewangelii. Z wielkim zaangażowaniem wewnętrznym medytował ją i przepisywał jej fragmenty. Jak wspomina w autobiograficznej *Opowieści Pielgrzyma*: „Słowa Chrystusa pisał atramentem czerwonym, słowa zaś Naszej Pani niebieskim”. Szczegół ten świadczy o tym, z jakim pietyzmem św. Ignacy traktował słowa Ewangelii.

### 1. DONIOSŁOŚĆ PRZYGOTOWANIA DO MEDITACJI SŁOWA BOŻEGO

Medytację – modlitwę opartą na słowie Bożym – poprzędzamy osobistym przygotowaniem. Jest ono bardzo ważne i od niego w dużym stopniu zależy jakość naszej modlitwy.

Zdarza się nieraz, iż przez długie lata modlimy się powierzchownie, między innymi dlatego, że do modlitwy przystępujemy nieprzygotowani. Bywa, że rozpoczynamy ją bez skupienia, wchodzimy w nią niejako „z marszu”. I choć

szczerze nieraz szukamy głębszej jedności z Bogiem, to jednak nie odnajdujemy jej z powodu pośpiechu, braku skupienia i zbytniego zatroskania o rzeczy zewnętrzne.

Przygotowanie do modlitwy wymaga uwagi umysłu, otwartości serca i czasu. Chcemy na przykład poświęcić modlitwie słowem Bożym pół godziny. Na początku z niemałym trudem przebijamy się przez rozproszenia, wewnętrzne roztargnienia oraz ociężałość umysłu i serca. Mimo wszystko jednak zaczynamy czytać wybrany tekst biblijny, analizować go z całą wewnętrzną szczerością i zaangażowaniem. Po kilkunastu minutach rodzą się w nas pewne myśli i duchowe pragnienia. Często właśnie w tym momencie, kiedy zaczynamy doświadczać głębszych duchowych natchnień, jesteśmy zmuszeni przerwać modlitwę, ponieważ nasz czas się kończy i musimy przejść do innych zajęć życia codziennego. Jeżeli pragniemy pogłębiać naszą modlitwę słowem Bożym, musimy się do niej wcześniej przygotowywać.

W czasie przygotowania – jak mówi Jan Kasjan, ojciec pustyni – należy najpierw „odsunąć troskę o rzeczy cielesne tak, by nie tylko nie martwić się żadnymi sprawami, ale nawet nie dopuścić do serca wspomnienia o nich. [...] Przede wszystkim jednak trzeba wykorzenić namiętność gniewu i smutku oraz pożądliwość ciała i chciwość”. Taka praca wewnętrzna dokonuje się w nas powoli i wymaga czasu. Przedłużona modlitwa poranna stanie się bardzo owocna, jeżeli będziemy przygotowywać się do niej już wieczorem.

## **2. METODA PRZYGOTOWANIA DO MEDITACJI SŁOWA BOŻEGO**

A oto konkretna propozycja bezpośredniego przygotowania do modlitwy medytacyjnej opartej na słowie Bożym. Metoda ta w samym opisie jest prosta. Znacznie trudniej przychodzi nam bezpośrednie jej zastosowanie. Jednak – jak każdej innej umiejętności – przygotowania do modlitwy i samej

modlitwy możemy się przecież nauczyć. Metoda przygotowania medytacji słowa Bożego inspirowana jest starożytną metodą modlitwy *lectio divina*.

Zaproponowany nam tekst do modlitwy czytamy kilka razy różnymi sposobami. Najpierw czytamy go w sposób ciągły: spokojnie, powoli, słowo po słowie, zdanie po zdaniu. Tą metodą możemy przeczytać wybrany tekst biblijny dwa, trzy, a nawet więcej razy. W ten sposób poznajemy perykopę biblijną najpierw od strony jej treści i zawartości.

Druża lektura proponowanego do medytacji tekstu to czytanie znacznie wolniejsze i spokojniejsze. W czasie tej lektury zatrzymujemy się na krótką chwilę po każdym zdaniu lub nawet – o ile zdania są długie – po fragmencie zdania, usiłując nie tylko „rozumieć” treść „umysłem”, ale również „odczytywać” ją „sercem”.

I wreszcie trzecia lektura: czytamy cały polecany fragment, zatrzymując się w dowolnym miejscu przez dowolny czas. Trwamy przy wybranym zdaniu, słowie, myśli lub rodzajem się odczuciu tak długo, jak długo uważamy to za pozytywne dla nas. Próbujemy jednocześnie zauważyć to, co najbardziej uderza i przyciąga naszą uwagę.

Zatrzymujemy się zarówno na tym, co budzi pozytywne odczucia – radość, nadzieję, pokój, jak też uczucia przeciwne – niepokój, lęk, wewnętrzną niechęć i opór. Podczas przygotowania możemy w tekście biblijnym pewne słowa lub zdania podkreślić i zaznaczyć sobie, byśmy mogli łatwiej do nich wrócić podczas modlitwy. Doświadczenie pokazuje, że przygotowanie do przedłużonej modlitwy słowem Bożym wymaga około piętnastu, dwudziestu minut.

Oto w jaki sposób Jan Kasjan zachęca nas do podjęcia wysiłku przygotowania się do modlitwy: „Cokolwiek napelnia naszą duszę przed rozpoczęciem modlitwy, przypomni nam się podczas jej trwania. Jacy więc chcemy być na modlitwie, tacy musimy być w czasie przygotowania do niej. Bowiem wedle stanu, w którym umysł znajdował się uprzednio, kształtują się myśli modlącego. Gdy więc przystąpimy do



pobożnych praktyk, natychmiast zaczyna działać wyobrażenia, stawiając nam przed oczy czyny, przeżyte słowa i myśli. Stosownie do ich treści na nowo pobudzają nas one do gniewu lub smutku. Poruszone zostają bowiem stare żądze lub odnowione troski. [...] To zatem, co nie powinno wkraść się do naszego serca podczas modlitwy, musimy niezwłocznie wypędzić jeszcze przed jej rozpoczęciem”.

### 3. SMAK SŁOWA BOŻEGO

Święty Ignacy Loyola na początku *Ćwiczeń duchowych* mówi, że to nie obfitość treści i wiedzy nasycza duszę, ale „wewnętrzne smakowanie” (ĆD 2). Owo wielokrotne spokojne czytanie medytowanego tekstu biblijnego metodą *lectio divina* wprowadza nas stopniowo w wewnętrzne poznanie słowa Bożego, dzięki któremu możemy nie tylko pojmować je rozumem i odczytywać sercem, ale także „wewnętrznie smakować” i „spożywać”.

Gdy Pan Bóg chciał wysłać proroka Ezechiela z trudną misją do narodu o zatwardziałym sercu, najpierw nakarmił go swoim słowem. Poleciał mu: „«Synu człowieczy, [...]. Zjedz ten zwój i idź przemawiać do Izraelitów!» Otworzyłem więc usta, a On dał mi zjeść ów zwój, mówiąc do mnie: «Synu człowieczy, nasyć żołądek i napełnij wnętrzności swoje tym zwojem, który ci podałem». Zjadłem go, a w ustach moich był słodki jak miód” (Ez 3,1-3).

Spożywane przez proroka słowo Boże jest słodkie jak miód, ponieważ żyje on nim na co dzień. Słowo Pana może i dla nas stać się słodkim pokarmem, tak jak dla Ezechiela. Wcześniej jednak także my, podobnie jak prorok, musimy całkowicie wydać się w ręce Pana. A to wymagać będzie od nas wielu wewnętrznych zmagania, by móc uporządkować nasze życie.

Tylko w ten sposób możemy się stać jak dzieci i jako „duchowe niemowlęta” doświadczyć, że dobry i słodki jest Pan

(por. 1 P 2,2-3). Jeżeli z całą szczerością, hojnością i miłością angażujemy się w modlitwę opartą na słowie Bożym, to także dlatego, że wewnętrznie przeczuwamy, iż my również możemy doświadczyć słodyczy Jego jarzma i lekkości Jego brzemienia (por. Mt 11,30).

#### 4. POCZĄTEK MEDITACJI OPARTEJ NA SŁOWIE BOŻYM

##### **Modlitwa przygotowawcza proponowana przez św. Ignacego**

Medytację rozpoczynamy „modlitwą przygotowawczą” oraz „dwoma wprowadzeniami”. W modlitwie przygotowawczej św. Ignacy każe nam „prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu” (ĆD 46). To prośba o prawość intencji i wewnętrzną uczciwość na modlitwie. Nasza modlitwa winna być skierowana nie na nas samych i nasze ludzkie problemy, ale ku Bogu i Jego chwale. Jezus przestrzega przed fałszywą modlitwą, w której człowiek szuka tylko siebie samego i własnej czci, usiłując manipulować Bogiem i Jego wolą.

Powtarzanie modlitwy przygotowawczej w każdej przedłużonej modlitwie opartej na słowie Bożym daje nam poczucie bezpieczeństwa i pokoju. Kiedy nasze medytacje bywają niedoskonałe, wytrwała prośba o przejrzystość i czystość serca przed Bogiem sprawiają, że stopniowo nasza modlitwa pogłębia się i oczyszcza. Modlitwa przygotowawcza odmawiana przed każdą dłuższą modlitwą nie powinna być tylko formalnością, ale pokorną deklaracją wierności i pragnienia oddania się Bogu.

### **Wprowadzenie pierwsze: obraz do medytacji słowa Bożego**

Po modlitwie przygotowawczej Ojciec Ignacy poleca zrobić dwa wprowadzenia: pierwsze z nich dotyczy „ustalenia miejsca, jakby się je widziało. [...] Mówiąc «miejsce materialne», mam na myśli np. świątynię lub górę, na której znajduje się Jezus Chrystus. [...] Natomiast w wypadku rzeczy niewidzialnej, jak np. tu w rozmyślaniu o grzechach, ustalenie miejsca będzie polegać na widzeniu okiem wyobraźni i rozważaniu stanu duszy mojej jakby uwięzionej w tym cieple skazitelnym [...], przebywającej jakby na wygnaniu wśród dzikich zwierząt na tym padole ziemskim” (ĆD 47).

Pierwsze przygotowanie dotyczy więc „obrazu do medytacji”, który winien nam towarzyszyć w czasie modlitwy słowem Bożym. Obraz lub też „miejsce materialne”, jak go nazywa autor *Ćwiczeń*, winny być pewną pomocą do włączenia w modlitwę naszej wyobraźni. Święta Teresa Wielka zauważa, że w czasie modlitwy najbardziej przeszkadzają nam dwie władze: pamięć i wyobraźnia. Nie należy jednak z nimi walczyć, ale właśnie włączyć je w dynamikę modlitwy i zaangażować w dialog z Bogiem, dostarczając im duchowego pokarmu. Obraz do przedłużonej medytacji słowa Bożego, jaki proponuje nam św. Ojciec Ignacy, przygotowujemy sobie bezpośrednio przed modlitwą, po uważnej lekturze biblijnego tekstu. Obraz ten możemy sobie opisać w notatniku w kilku słowach.

### **Wprowadzenie drugie: prośba o owoc medytacji słowa Bożego**

Drugie przygotowanie dotyczy „prośby o owoc medytacji słowa Bożego”. Prośba ta winna być odpowiednia do przedmiotu medytacji: „Prosić Boga [...] o to, czego chcę i pragnę. Prośba ta ma się stosować do danego przedmiotu”. Jeśli na przykład rozważamy tajemnicę Zmartwychwstania, możemy

prosić o radość z Chrystusem radosnym, a gdy rozważamy Mękę Jezusa, możemy prosić o ból, łzy i cierpienie z Chrystusem cierpiącym. W rozważaniach o grzechach Ojciec Ignacy poleca, aby „prosić o wielkie zawstydzenie” z powodu naszych grzechów (ĆD 48).

Istotą życia duchowego – od ludzkiej strony biorąc – są nasze głębokie pragnienia, dążenia i tęsknoty. Święty Ignacy zachęca nas, aby przed każdą medytacją pytać siebie, jakie wewnętrzne pragnienia kierują naszym życiem duchowym: modlitwą, uczestnictwem w Eucharystii i każdym innym „ćwiczeniem duchowym”. Nasze spotkania z Bogiem bywają nieraz powierzchowne, ponieważ są motywowane nie tyle głębokimi duchowymi dążeniami i pragnieniami, ile przede wszystkim odczuciem obowiązku, obawą o siebie, poczuciem winy lub innymi ludzkimi względami.

Dlaczego potrzebuję przedłużonej modlitwy opartej na słowie Bożym? Jakie są moje pragnienia z nią związane? Co chcę przez nią uzyskać? Czego oczekuję od Pana Boga? To ważne pytania w naszym życiu duchowym. Bóg okaże się hojny na miarę naszej hojności i naszych pragnień. Wielkie pragnienia będą źródłem wielkich darów Bożych, małość naszych pragnień może zniweczyć hojność Boga względem nas. Bóg każdemu z nas daje tyle łaski, na ile się na nią otwieramy. Jeżeli będziemy prosić o wiele, Bóg wiele nam udzieli.

Jest rzeczą ważną, by nasza „prośba o łaskę” była szczerą, autentyczną, prawdziwą. Stąd też trzeba nam przedstawiać Bogu te pragnienia, które w nas odnajdujemy. Nie powinniśmy przed Bogiem udawać pięknych pragnień, ale przedstawiać Mu jedynie te, które w nas są, i jednocześnie prosić o ich pogłębienie, oczyszczenie i rozpalenie.

Nasze duchowe pragnienia są nie tylko owocem ludzkiego wysiłku, ale również owocem łaski. Bóg daje wielkie pragnienia tym, którzy o nie proszą. Prośba o owoc modlitwy wiernie powtarzana przed każdą medytacją słowa Bożego staje się miejscem pielęgnowania i rozwijania naszych pragnień duchowych.

Prośbę o owoc medytacji słowa Bożego, podobnie jak „obraz do medytacji”, przygotowujemy bezpośrednio przed modlitwą, po uważnej lekturze proponowanego tekstu biblijnego. Prośbę tę, podobnie jak „obraz do medytacji”, możemy zwięźle zapisać w notatniku.

## 5. SŁOWO BOŻE ZASADNICZYM ŹRÓDŁEM MODLITWY CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Mistrzowie medytacji, także medytacji słowa Bożego, nie lubią mówić o tym, czym tak naprawdę jest medytacja, co możemy dzięki niej osiągać. Zapraszają raczej do jej praktykowania. Samo opisywanie doświadczenia duchowego nie jest równoznaczne z byciem człowiekiem duchowo doświadczonym. Samo mówienie o metodzie medytacji nie wprowadza nas w jej doświadczenie. Przedstawienie metody to jedynie zewnętrzny opis, recepta, którą trzeba wprowadzić w praktykę przez ćwiczenia, jeżeli ma się ona okazać owocna.

Istotnym celem medytacji słowa Bożego jest doprowadzenie do głębokiego spotkania naszego życia z Bogiem. Wchodzimy w medytację z całym naszym życiem, w sposób integralny. Dzięki przedłużonej modlitwie medytacyjnej słowo Boże przenika stopniowo nasze życie: teraźniejszość ze wszystkimi jej problemami, radościami i trudnościami, przeszłość z tym wszystkim, co w niej przeżyliśmy, oraz przyszłość wraz z oczekiwaniami i nadziejami, które z nią wiążemy.

Jeżeli nasza modlitwa medytacyjna i każda inna ma być autentyczna, winna się rozpoczynać od uważnego słuchania słowa Bożego. W medytacji oceniamy nie słowo Boże, ale własne życie w jego świetle. „Dziś wszyscy cierpimy na chorobę, którą można by nazwać «przerostem sądenia». Posiadamy pasję wydawania sądów. Jesteśmy spokojni tylko wówczas, jeśli udaje nam się sprowadzić każdą rzecz do jednej tylko kategorii dobra lub zła. Pierwszą konsekwencją tej choroby

jest trzymanie się na uboczu i patrzenie na wszystko z góry. Drugą konsekwencją jest zafałszowanie ludzkiego poznania, które w konsekwencji prowadzi do zniekształcenia także działania” – zauważa prawosławny metropolita Anthony Bloom. Jeżeli ulegamy chorobie „przerostu sądenia”, łatwo możemy przyjąć w medytacji niepokorną postawę patrzenia z góry na prawdę słowa Bożego. Grozi nam wówczas manipulowanie Bogiem i Jego słowem.

Innym niebezpieczeństwem w medytacji jest zbyt intelektualizowanie treści, które powoduje zatrzymanie się w modlitwie jedynie na poziomie rozumu. Intelektualizowanie w medytacji uniemożliwia odniesienie rozważanych prawd do własnego życia. W naszej mentalności zachodniej, w której intelekt odgrywa wielką rolę, intelektualizacja w medytacji nie należy do rzadkości. Jeżeli osoba uprawiająca dłuższą modlitwę medytacyjną ulega temu niebezpieczeństwu, wówczas – po pierwszym okresie zapału i entuzjazmu – doświadcza psychicznego zmęczenia swoim „ciągłym pobożnym rozważaniem”.

Rodzi się wtedy potrzeba przyswojenia wielu treści religijnych i duchowych, aby móc urozmaicać i ubogacać swoje myślenie. Osoby ulegające temu niebezpieczeństwu poddają się często niecierpliwej pogoni za coraz to nowymi treściami, co w rzeczywistości jest jałowym poszukiwaniem intelektualnych wrażeń. Z czasem, zmęczone sobą i „swoim rozmyślaniami”, porzucają dłuższą modlitwę medytacyjną, czując nawet do niej pewien uraz.

Słuchanie słowa Bożego wiąże się nie tyle z intensywnym i aktywnym rozważaniem intelektualnym, ile raczej z pasywnym otwieraniem serca i przyjmowaniem natchnień czy pragnień, których źródłem nie jest sam człowiek. W słuchaniu słowa Bożego chodzi przede wszystkim o poddanie się działaniu Ducha Bożego, a nie o samo działanie człowieka.

Prosta, dłuższa koncentracja na medytowanym słowie poprzedzona wewnętrznym wyciszeniem sprawia, że nasza uwaga spontanicznie zwraca się ku pewnym treściom

zawartym nieraz w jednym słowie, zdaniu, myśli, odczuciu. Rodzą się wówczas pewne natchnienia i pragnienia wewnętrzne, które nie pochodzą od nas i nie są też zależne od naszej woli. Przychodzą spoza nas.

Niektóre treści mogą przyciągać naszą uwagę, inne mogą budzić wewnętrzne obawy i opory. W medytacji trzeba nam zatrzymać się zarówno na tym, co budzi nasze reakcje pozytywne: entuzjazm, radość, nadzieję, wewnętrzny pokój, jak i na tym, co budzi nasz wewnętrzny sprzeciw, uczucie znużenia, zawstydzenia lub inne negatywne odczucia. Rodzenie się w medytacji trudnych odczuć jest dobrym znakiem. Świadczy bowiem o tym, że słowo Boże dotyka w nas miejsc najbardziej nieuporządkowanych i zranionych, których być może do tej pory jeszcze sobie nie uświadomiliśmy.

Kiedy człowiek wchodzi w medytację słowa Bożego, „ujawnia się z całą mocą przytłumiony dotychczas wewnętrzny niepokój, brak uporządkowania, wina i pożądanie, strach i opór, wielorakie formy przywiązania i zniewolenia. Człowiek przeżywa wówczas swoje «ja», które kryje się zwykle na co dzień za maską człowieka pocziwego” – zauważa Hans Waldenfels SJ.

## 6. SŁOWO BOŻE ZDOLNE OSĄDZIĆ MYŚLI SERCA

Słowo Boże nie tylko potwierdza nasze dobre pragnienia, decyzje i czyny, które są zgodne z wolą Bożą, ale także osądza nasz sposób myślenia, reagowania i działania. Medytowane słowo wskazuje nam na zasadnicze rozdarcie istniejące pomiędzy tym, kim winniśmy być zgodnie z Bożym zamiarem i otrzymaną łaską, a tym, kim jesteśmy w rzeczywistości z powodu naszych obaw, ułomności i grzechu.

W Apokalipsie „Świadek wierny i prawdomówny” mówi Kościołowi w Laodycei: „Ja wszystkich, których kocham, karzę i ćwiczę. Bądź więc gorliwy i nawróć się!” (Ap 3,19). Szczerość i otwartość wobec siebie, bliźnich oraz Boga pozwolą

nam jednak z czasem doświadczyć szczęśliwości, o której mówi Hiob: „Szczęśliwy, kogo Bóg karci, więc nie odrzucaj nagan Wszechmocnego” (Hi 5,17).

W czasie modlitwy odwołującej się do słowa Bożego winniśmy z jednej strony otwierać się w postawie pasywności na prawdę słowa Bożego oraz natchnienia i pragnienia, które się w nas budzą, z drugiej zaś aktywnie, z zaangażowaniem badać nasze życie, na ile jest ono zgodne z medytowanym słowem.

Słowo Boże – o ile hojnie i z zaufaniem otworzymy się na nie – ujawni wszystkie zamysły naszego serca oraz ich wpływ na nasze świadome i nieświadome reakcje, na nasz sposób myślenia, postrzegania i wartościowania otaczającej nas rzeczywistości oraz na wszystkie nasze wybory, decyzje i czyny z nimi związane. Odkrywanie naszych najgłębszych zamysłów serca, szczególnie wówczas, gdy utrwaliły się w nas nieuczeste czy wręcz zakłamanie sposoby myślenia, mówienia i działania, może być procesem bolesnym, przeciwko któremu budzi się nieraz wewnętrzny opór i bunt. Gdybyśmy nie dostrzegli i nie poddali głębokiemu rozeznaniu owego „sprzeciwu” opornego serca, groziłoby nam trwanie w duchu nieprawdy, w wewnętrznej nieszczeroci i zakłamaniu.

Opór serca odsłania swoistą „twardość karku” (Ne 9,17). Wiąże się z nim – jak mówi Karl Rahner SJ – „niesamowita ludzka skłonność do fałszerstw moralnych”. Rahner nawiązuje tutaj do słów św. Pawła, który stwierdza, że „dążność ciała jest wroga Bogu, nie podporządkowuje się bowiem Prawu Bożemu, ani nawet nie jest do tego zdolna” (Rz 8,7).

Święty Jan Paweł II tak komentuje ten fragment Listu do Rzymian: „Słowa św. Pawła pozwalają nam poznać i żywo odczuć wielkość owego napięcia oraz walki, jaka toczy się w człowieku pomiędzy otwarciem wobec Ducha Świętego a oporem i sprzeciwem względem Niego, względem Jego zbawczego daru. Te przeciwstawne czynniki [...] to od strony człowieka – jego ograniczoność i grzeszność, newralgiczny punkt jego rzeczywistości psychologicznej i etycznej, a od



strony Boga – tajemnica Daru: owo nieustanne udzielanie się życia Bożego w Duchu Świętym. Kto zwycięży? Ten, który potrafi przyjąć Dar”. Świadomość, że zwycięstwo nad dążnością ciała w człowieku jest możliwe jedynie dzięki przyjęciu Daru, otwiera nas na szczyry dialog z Bogiem.

Pokonanie wewnętrznego oporu wobec słowa jest możliwe tylko dzięki naszemu świadomemu i naznaczonemu wolnością zaangażowaniu. Wolność jest tym jedynym miejscem w nas, do którego nikt nie ma dostępu, nawet sam Bóg. Najgłębszym owocem spotkania z Bogiem staje się właśnie oddawanie Mu do całkowitej Jego dyspozycji naszej wolności. *Ćwiczenia duchowe* kończą się słowami modlitwy: „Zabierz, Panie, i przyjmij całą wolność moją” (ĆD 234). To właśnie oddanie Stwórcy własnej wolności staje się źródłem uległości i pokory wobec Niego.

Człowiek, oddając się do dyspozycji Boga, zaczyna rozumieć nie tylko siebie samego, bliźnich, ale także całą ludzką rzeczywistość. Przyjmując słowo Boże, otrzymuje zdolność przenikania rzeczywistości człowieka i świata na podobieństwo samego Boga. Dla człowieka medytującego „nic nie jest już płytkie i powierzchowne, wszędzie bowiem otwiera się przed nim przepastna perspektywa; dlatego kroczy on poprzez istnienie i poprzez świat [...] jako ten, który widzi” – mówi Johannes B. Lotz SJ.

## 7. SERDECZNA ROZMOWA KOŃCĄCA MEDITACJĘ SŁOWA BOŻEGO

Ojciec Ignacy zachęca, aby na końcu medytacji słowa Bożego „przeprowadzić rozmowę, myśląc o tym, co powinienem powiedzieć trzem Osobom Boskim albo Słowu Odwiecznemu i Wcielonemu, albo Matce Jego i Pani naszej. Prosić wedle wewnętrznego odczucia o to, co pomaga więcej do wstępowania w ślady i do większego naśladowania Pana naszego tylko co wcielonego. Odmówić *Ojciec nasz*” (ĆD 109).

Rozmowa kończąca medytację według św. Ignacego winna mieć charakter intymnego dialogu z Panem: „Rozmowę końcową [...] należy odbyć tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela albo sługa do pana swego, już to prosząc o jakąś łaskę, już to oskarżając się przed Nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę” (ĆD 54). Rozmowa końcowa, której główną treścią są owoce spotkania słowa Bożego z naszym życiem, nie musi być cichym i uległym błaganiem, podniosłym wielbieniem czy też radosnym dziękczynieniem. Może być także bolesnym krzykiem.

Człowiek medytujący, naśladując psalmistę, udręczonego Hioba czy też Jezusa w Ogrójcu, może w bezpośrednim dialogu z Panem wypowiadać z całą szczerością swój ból, cierpienie, udrękę i upokorzenie. Kochającemu ojcu, przyjacielowi mówi się prawdę, nawet jeżeli jest ona trudna i bolesna. Psalmista często nie tyle „mówi” do Boga, ale raczej „jęczy” przed Nim: „Boże, [...] zwróć się ku mnie i wysłuchaj mnie! Szamocę się w moim ucisku, jęczę pod wpływem głosu nieprzyjaciela, pod wpływem wołania grzesznika, [...] Wieczorem, rano i w południe narzekam i jęczę, a głosu mego [On] wysłucha. Ześle pokój – uratuje moje życie od tych, co na mnie nastają: bo wielu mam przeciwników” (Ps 55,2–4.18–19).

A ileż śmiałości i „desperackiej odwagi” w wypowiedzianiu się przed Bogiem znajdujemy w słowach Hioba: „Zgrzeszyłem. Cóż mogłem Ci zrobić? [Przecież] człowieka przenikasz. Dlaczego na cel mnie wzięłeś? Mam być ciężarem Najwyższemu? Czemu to grzechu nie zgładzisz? Nie zmażesz mej nieprawości? Wkrótce położę się w ziemi, nie będzie mnie, choćbyś mnie szukał” (Hi 7,20–21).

Ten sam ból, śmiałość i odwagę odnajdujemy w modlitwie Jezusa w Ogrójcu i na krzyżu. Jezus – posługując się słowami Psalmu 22 – nie obawia się „czynić Ojcu wyrzutu”: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?” (Mt 27,46). Szczególnie w chwilach bezradności i niemocy trzeba nam usilnie – naśladując Jezusa modlącego się w Ogrójcu – przedstawiać Bogu

nasze pragnienia i prośby. W taki też sposób modlili się mistycy w chwilach wewnętrznych udręk i ciemnej nocy, gdy doświadczali opuszczenia przez Boga. Kiedy więc i my doświadczamy trudnych chwil, możemy modlić się w ten sposób. Medytacja jest szczerym i otwartym dialogiem człowieka z Bogiem o wszystkich sprawach ludzkiego życia, także tych najtrudniejszych.

W modlitwie nie możemy poprzestać jedynie na „opowiadaniu” Bogu o tym, co jest dla nas najtrudniejsze. W naszej modlitwie trzeba nam także uczyć się oddawania Bogu chwały, opowiadając Mu o wielkich Jego dziełach, których On sam w nas dokonuje. I tutaj winniśmy naśladować psalmistę, Jezusa i wielkich świętych. Psalmista zaprasza nas: „Oddajcie Panu, rodziny narodów, oddajcie Panu chwałę i [uznajcie] potęgę; oddajcie Panu chwałę Jego imienia! Nieście ofiary i wchodźcie do Jego przedsieni, oddajcie pokłon odziani w święte szaty” (Ps 96,7-9). Podobnie Jezus zwracał się do Ojca z dziękczynieniem i uwielbieniem: „Ojcze, dziękuję Ci, że Mnie wysłuchałeś. Ja wiedziałem, że Mnie zawsze wysłuchujesz. Ale ze względu na otaczający Mnie tłum to powiedziałem, aby uwierzyli, żeś Ty Mnie posłał” (J 11,41-42).

Doświadczenie wewnętrznej harmonii, radości, pocieszenia i pokoju jest zawsze dziełem Ducha Bożego w nas. Słowo Boże nie tylko osądza nasze nieprawie myśli i czyny, ale także pochwała i potwierdza nasze zaangażowanie, hojność, ofiarność, a nade wszystko naszą otwartość i zaufanie do Boga.

## 8. REFLEKSJA PO MEDYTACJI

Ojciec Ignacy odnosi się też do tego, co powinno nastąpić po medytacji: „Po skończonym ćwiczeniu przez kwadrans, siedząc lub chodząc, zbadam, jak mi się powiodła ta kontemplacja lub rozmyślanie. Jeśli źle, zbadam przyczynę tego, a tak poznawszy przyczynę, będę żałował za to, chcąc poprawić się

w przyszłości. A jeśli dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę się trzymał tego samego sposobu” (ĆD 77).

W przedłużonej modlitwie winniśmy poddać się dobrze rozumianej spontaniczności, która otwiera się na działanie Ducha Świętego i pozwala prowadzić się tam, dokąd On sam chce. Duch Święty „wieje tam, gdzie chce” (J 3,8), o ile człowiek pozwala Mu w sobie działać.

Podczas medytacji słowa Bożego nie powinniśmy obserwować siebie samych, nie powinniśmy też śledzić naszej poprawności w korzystaniu z metody, której się dopiero uczymy. Pewnego rodzaju zapominanie o stosowanej metodzie oraz świadoma rezygnacja z odczuwania przyjemności modlitwy pozwalają nam pełniej skoncentrować się całym sercem na spotkaniu z Bogiem, które jest w centrum medytacji.

Dopiero po modlitwie Ojciec Ignacy zaprasza nas do refleksji nad naszym sposobem korzystania z metody modlitwy oraz nad naszą postawą serca i ciała. W pytaniu: „Jak mi się powiodła medytacja?“, św. Ignacy każe nam bardziej odwołać się do spontanicznego odczucia sumienia wrażliwego na słowo Boże niż do analizy intelektualnej czy też emocjonalnej naszej modlitwy. Serce otwarte na Boga daje nam wewnętrzne poznanie naszego zaangażowania, postawy ofiary i wysiłku na modlitwie. Prawe sumienie spontanicznie napomni nas, jeżeli przyjmimy postawę zamknięcia, wewnętrznego oporu czy egoizmu, a pochwali, jeżeli będziemy przejrzysti i hojni przed Bogiem.

W refleksji po medytacji od ogólnej oceny modlitwy trzeba następnie przejść do konkretnych naszych postaw i zachowań, aby móc „zbadać przyczynę” tego, jak „powiodła nam się medytacja”: dobrze czy źle. W tym celu możemy zadać sobie dwa rodzaje pytań. Pierwsze dotyczą osobistego zaangażowania w modlitwę: miejsca medytacji słowa, szczerości w rozmowach indywidualnych, przygotowania do medytacji, wewnętrznego skupienia, postawy hojności i ofiarności

wobec Boga, wierności proponowanej metodzie. Pytania te dotyczą tego, na co mamy wpływ i co od nas zależy.

Drugi rodzaj pytań dotyczy naszych wewnętrznych przeżyć i poruszeń, które bezpośrednio nie zależą od nas, ale są nam dane: Co najbardziej poruszyło mnie na medytacji? Jakie rodziły się we mnie pragnienia i natchnienia? Czy nie budziły się we mnie jakieś wewnętrzne opory? Jeśli tak, czego one dotyczyły? Co Pan Bóg chciał mi powiedzieć? Przed czym chciał mnie przestrzec, napomnieć? Do jakich myśli, pragnień i natchnień chcę powrócić?

Zbadanie przyczyn tego, jak mi się powiodła medytacja, ma konkretny pedagogiczny cel: jeżeli medytacja powiodła mi się źle, „będę żałował za to, chcąc poprawić się w przyszłości. A jeśli dobrze, podziękuję Bogu i następnym razem będę się trzymał tego samego sposobu” (ĆD 77). Dzięki refleksji nad medytacją nasze modlitewne zaangażowanie może się stać prawdziwą szkołą modlitwy, w której najpierw sami siebie korygujemy, a następnie możemy rozeznaczyć swoją duchową pracę w dialogu kierownictwa duchowego.

W tym kontekście popełnione błędy nie stają się powodem użalania się nad sobą i zniechęcenia, ale są raczej okazją do pogłębienia doświadczenia na modlitwie. Niedoskonałości i słabości na medytacji winny się stawać dla nas zaproszeniem do ukorzenia się przed Bogiem oraz prośby o miłosierdzie i łaskę większej wierności.

Natomiast medytacja, którą odprawiliśmy dobrze, winna zrodzić uczucia wdzięczności wobec Boga, ponieważ była ona nie tylko owocem naszego wysiłku i pracy, ale także łaski i Bożego działania. Każda dobrze odbyta medytacja słowa Bożego winna również się stać zachętą do większej wierności Bogu. Refleksja po medytacji jest nie tylko analizą naszych przeżyć, postaw i natchnień, lecz w pewnym sensie staje się przedłużeniem medytacyjnej modlitwy.

## 9. POWTÓRZENIA MEDITACJI SŁOWA BOŻEGO

Święty Ignacy poleca nam robić tak zwane powtórzenia medytacji. Są one sposobem pogłębiania i uwewnętrznienia rozważanych tajemnic wiary. Ponieważ w czasie powtórzeń pamięć, rozum i wyobraźnia nie otrzymują nowych treści, możemy w medytacji powtórkowej uprzednio poznane treści zgłębiać sercem i pełniej zaangażować naszą wolę. Poprzez powtórzenia medytacji rozważane tajemnice zstępują z pamięci i rozumu do serca.

Ojciec Ignacy zachęca: „Powtórzyc ćwiczenie [...], zwracając uwagę i dłużej się zatrzymując nad tymi punktami, w których odczułem większe pocieszenie lub strapienie, albo też miałem jakieś większe przeżycie duchowe” (ĆD 62). W medytacjach powtórkowych wracamy więc do konkretnych słów, zdań, myśli, odczuć i natchnień szczególnie ważnych w modlitwie. Podkreśla jednak, że należy się zatrzymać nie tylko nad tymi „punktami”, które przyniosły nam szczególne pocieszenie, ale także nad tymi, które powodowały strapienie wewnętrzne.

Metoda medytacji słowa Bożego zaproponowana przez Ignacego winna być podawana i przyjmowana w sposób integralny, bez uszczerbku dla właściwej jej wewnętrznej siły oddziaływania. Każda osoba medytująca słowo Boże winna w ramach proponowanej metody szukać własnej, dostosowanej do osobistego doświadczenia duchowego. „Byłoby dobrze, gdyby wytworzyło się tyle form medytacji, ilu jest medytujących: im bardziej proces ten jest osobisty, tym bardziej może być autentyczny” – podkreśla Johannes B. Lotz SJ.

## 10. POSTAWA CIAŁA NA MODLITWIE

Modlimy się nie tylko sercem, umysłem i wolą, ale także naszym ciałem. Ofiarujemy Panu na „ofiarę żywą, świętą i Bogu przyjemną” (Rz 12,1) nie tylko nasze dusze, ale także

i nasze ciała; chwalimy Boga nie tylko w naszym sercu, ale także i w naszym ciele. To prosta konsekwencja faktu, że nasze ciało stanowi integralną część naszego człowieczeństwa. Skoro żyjemy w ciele, winniśmy również z pomocą ciała szukać Boga i oddawać Mu cześć i chwałę.

„Do fundamentalnych błędów zachodniej duchowości należy przesadne podkreślanie «momentu duchowego» przy równoczesnym gardzeniu «bratem ciałem». [...] Pismo Święte zna całego człowieka i nie jest wrogiem ciału” – zauważa Hans Waldenfels SJ. Stąd Biblia zachęca nas do włączania ciała w modlitwę: „Wraz z dłońmi wzniesmy i serca do Boga w niebiosach” (Lm 3,41). „Wejdźcie, uwielbiajmy, padnijmy na twarze i zegnijmy kolana przed Panem” (Ps 95,6). Wielu spośród tych, którzy przychodzili do Jezusa, aby Go prosić o uzdrowienie, upadało przed Nim na kolana (por. Mt 17,14; Mk 1,40). Sam Jezus w Ogrójcu upadł przed swoim Ojcem „na kolana i modlił się” (Łk 22,41).

Na modlitwie nasza postawa ciała winna być dostosowana do postawy serca. Stąd też św. Ignacy zachęca, aby w momencie bezpośredniej serdecznej rozmowy z Bogiem przyjąć postawę ciała, która wyrażałaby „większe uszanowanie” (ĆD 3). Nierzadko zdarza się, że na modlitwie nasza dusza czuje się – jak mówi św. Ignacy – „całkiem leniwa, letnia, smutna i jakby odłączona od swego Stwórcy i Pana” (ĆD 317). W takich trudnych momentach, kiedy nie wiemy, jak modlić się sercem, możemy modlić się przynajmniej ciałem.

Jeżeli nasza dusza jest „całkiem leniwa i letnia”, niech chociaż ciało przyjmie postawę zaangażowania, hojności i zaufania. W chwilach oschłości przyjmijmy więc pokorną postawę ciała wyrażającą prośbę, zaufanie, żal i oddanie Bogu.

Ojciec Ignacy dopuszcza dużą różnorodność postaw ciała na medytacji: „Rozpocząć kontemplację już to klęcząco, już to leżąc krzyżem, już to leżąc na wznak, już to siedząc lub stojąc, zawsze jednak starając się znaleźć to, czego chcę” (ĆD 76). Autor *Ćwiczeń duchowych* zachęca, aby szukać dla siebie takiej postawy ciała, która byłaby najbardziej odpowiednia do

wyrażenia postawy serca. Poszukiwanie najbardziej odpowiedniej postawy ciała nie może być jednak nieustannym, pełnym niepokojem zmienianiem pozycji ciała na modlitwie. Stąd też Ojciec Ignacy mówi: „Jeśli znajdę to, czego chcę, klęcząc, nie przejdę do innej postawy, a jeżeli leżąc krzyżem, to tak samo” (ĆD 76).

Wszystkie proponowane przez św. Ignacego postawy są trwaniem w jednym miejscu. Wiąże się to z możliwością większego skupienia. Ojciec Ignacy dopuszcza „spacerowanie” dopiero w czasie refleksji (por. ĆD 77). Jako człowiek bardzo dyskretny zwraca jednak uwagę, by ową różnorodność modlitewnych postaw stosować „w samotności, na przykład w domu, nigdy zaś w kościele w obecności innych” (ĆD 88).



## SPIS TREŚCI

SŁOWO OJCA PROWINCJAŁA . . . . .	7
----------------------------------	---

### WPROWADZENIE DO METODY MEDITACJI

I. WARUNKI MODLITWY MEDITACYJNEJ . . . . .	11
1. Dobrowolne wejście w wyciszenie wewnętrzne . . . . .	11
2. Cywilizacja audiowizualna . . . . .	12
3. Zaufać ciszy . . . . .	14
4. Odpowiednie miejsce na medytację słowa Bożego . . . . .	16
5. Zostaw wszelkie troski . . . . .	17
II. METODA MEDITACJI SŁOWA BOŻEGO . . . . .	19
1. Doniosłość przygotowania do medytacji słowa Bożego . . . . .	19
2. Metoda przygotowania do medytacji słowa Bożego. . . . .	20
3. Smak słowa Bożego. . . . .	22
4. Początek medytacji opartej na słowie Bożym . . . . .	23
5. Słowo Boże zasadniczym źródłem modlitwy chrześcijańskiej . . . . .	26
6. Słowo Boże zdolne osądzić myśli serca . . . . .	28
7. Serdeczna rozmowa kończąca medytację słowa Bożego. . . . .	30
8. Refleksja po medytacji . . . . .	32
9. Powtórzenia medytacji słowa Bożego . . . . .	35
10. Postawa ciała na modlitwie . . . . .	35

<b>III. KIEROWNICTWO DUCHOWE POMOCĄ NA DRODZE MODLITWY. . . . .</b>	<b>39</b>
1. Ojciec Ignacy o indywidualnym prowadzeniu duchowym . . . . .	39
2. Cel kierownictwa duchowego . . . . .	40
3. O czym należy rozmawiać z kierownikiem duchowym? . . . . .	41
<b>IV. CODZIENNY RACHUNEK SUMIENIA. . . . .</b>	<b>43</b>
1. Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa . . . . .	44
2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz . . . . .	45
3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy . . . . .	47
4. Prosić Boga o przebaczenie win . . . . .	50
5. Postanowić poprawę przy Jego łasce . . . . .	53

## WPROWADZENIA DO MEDYTACJI SŁOWA BOŻEGO

<b>V. OBYM POZNAŁ SIEBIE, OBYM POZNAŁ CIEBIE. . . . .</b>	<b>57</b>
1. Moc słowa Bożego . . . . .	57
2. Poznanie Boga i poznanie samego siebie . . . . .	58
3. Spętani siecią emocjonalnych paradoksów . . . . .	60
4. Nic nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga . . . . .	63
<b>VI. WYJDŹ, ABY STANĄĆ NA GÓRZE WOBEC PANA . . . . .</b>	<b>67</b>
1. Zmęczenie Eliasza . . . . .	68
2. Co ty tu robisz, Eliaszu? . . . . .	69
3. Moje groty życia . . . . .	72
4. Szmer łagodnego powiewu . . . . .	74
<b>VII. OJCZE NASZ, KTÓRYŚ JEST W NIEBIE . . . . .</b>	<b>77</b>
1. Świadcstwo modlitwy . . . . .	77
2. Kiedy się modlicie, mówcie: Ojcze nasz . . . . .	79
3. Niech przyjdzie Twoje królestwo . . . . .	81
4. Chleba naszego powszedniego daj nam . . . . .	83

5. Przebacz nam nasze winy . . . . .	85
6. Zachowaj nas od złego . . . . .	86
<b>VIII. DWÓCH LUDZI PRZYSZŁO DO ŚWIĄTYNI. . . . .</b>	<b>91</b>
1. Modlitwa faryzeusza. . . . .	91
2. Modlitwa celnika . . . . .	95
3. Radykalny ewangeliczny przewrót . . . . .	98
<b>IX. WYBIERAJCIE ŻYCIE . . . . .</b>	<b>101</b>
1. Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz?. . . . .	101
2. Doświadczenie Boga Ojca dającego życie. . . . .	103
3. Odpowiedzialność za życie . . . . .	104
4. Zrezygnować ze statusu ofiary . . . . .	105
5. Pokonać podejrzliwość . . . . .	106
<b>X. CZŁOWIEK STWORZONY JEST . . . . .</b>	<b>109</b>
1. Fundament <i>Ćwiczeń duchowych</i> . . . . .	109
2. Człowiek najdoskonalszym dziełem Boga . . . . .	111
3. Chwalić Boga . . . . .	112
4. Czcić Boga . . . . .	115
5. Służyć Bogu . . . . .	116
6. Zbawić swoją duszę . . . . .	117
<b>XI. MOJE SERCE SIĘ NIE PYSZNI . . . . .</b>	<b>119</b>
1. Pokora, ład i pokój . . . . .	119
2. Nieład i niepokój. . . . .	120
3. Rodzaje ludzkiej pychy . . . . .	122
<b>XII. JEŻELI SIĘ NIE STANIECIE JAK DZIECI . . . . .</b>	<b>127</b>
1. Kto by między wami chciał stać się wielki. . . . .	127
2. Przyjmowanie i dawanie. . . . .	130
3. Tajemnica dziecięstwa Bożego . . . . .	132
<b>XIII. TRZEBA SIĘ STAĆ CZŁOWIEKIEM WOLNYM. . . . .</b>	<b>135</b>
1. Cała natura wybucha miłością. . . . .	135
2. Szukajcie, czego szukacie . . . . .	137
3. Postawa wolności wobec stworzeń . . . . .	138
4. Łaska zapomnienia o sobie . . . . .	141

<b>XIV. WOLNOŚĆ JEZUSA I NASZA . . . . .</b>	<b>143</b>
1. Dążenie do wolności . . . . .	143
2. Jezus Chrystus źródłem wolności . . . . .	144
3. Wolność Jezusa wobec życia doczesnego . . . . .	145
4. Wolność Jezusa wobec dóbr materialnych . . . . .	147
5. Wolność Jezusa wobec potrzeb ciała . . . . .	148
6. Wolność Jezusa wobec ludzkiej miłości . . . . .	150
<b>XV. ŻYCIE CZŁOWIEKA NIE ZALEŻY OD JEGO MIENIA</b>	<b>153</b>
1. Zmartwienia i marzenia bogacza . . . . .	153
2. Komu przypadnie to, coś przygotował? . . . . .	155
3. Psychologia namiętności . . . . .	158
<b>XVI. SŁOWO BOŻE ŹRÓDŁEM NAWRÓCENIA. . . . .</b>	<b>161</b>
1. Bogaci i biedni . . . . .	162
2. Jezus pragnie zbawić wszystkich. . . . .	164
3. Eschatologiczny wymiar życia. . . . .	164
4. Słuchanie słowa Bożego źródłem nawrócenia	167
<b>XVII. OD JAK DAWNA TO MU SIĘ ZDARZA? . . . . .</b>	<b>171</b>
1. O, plemię niewierne, jak długo mam być z wami? . . . . .	172
2. Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy. . . . .	174
3. Zaradz memu niedowiarstwu! . . . . .	177
<b>XVIII. PANIE, ILE RAZY MAM PRZEBACZYĆ? . . . . .</b>	<b>181</b>
1. Jeśli przebaczycie ludziom ich przewinienia . . . . .	182
2. Dwóch dłużników . . . . .	184
3. Przebaczymy tym, którzy nas o to proszą . . . . .	187
<b>XIX. WSZYSCY JESTEŚMY DŁUŻNIKAMI BOGA . . . . .</b>	<b>189</b>
1. Jezus w domu faryzeusza Szymona. . . . .	190
2. Szymonie, mam ci coś do powiedzenia . . . . .	192
3. Odpuszczone są jej liczne grzechy . . . . .	194
<b>XX. NOWA SPRAWIEDLIWOŚĆ . . . . .</b>	<b>197</b>
1. Nie zazdrość niesprawiedliwym . . . . .	198

2. Czy na to złym okiem patrzysz, że ja jestem dobry? . . . . .	200
3. Niech nikt nie rozpacza. . . . .	203
<b>XXI. W NIM ŻYJEMY. . . . .</b>	<b>205</b>
1. Przypowieść o skarbie. . . . .	205
2. Przypowieść o drogocennej perle . . . . .	207
3. Bóg na naszej drodze życia . . . . .	208
4. Radykalna decyzja . . . . .	209

## ROZWAŻANIA

<b>XXII. PIĘTNO LUDZKIEJ KRZYWDY . . . . .</b>	<b>213</b>
1. Któż z nas nie czuł się skrzywdzony? . . . . .	214
2. Krzywdzeni nie tylko w domu rodzinnym . . . . .	215
3. Nie da się uciec od krzywdy . . . . .	217
4. Stawić czoła krzywdzie. . . . .	217
5. Gdzie wzmógł się grzech . . . . .	219
6. Pragnienie pokonania poczucia krzywdy . . . . .	219
7. Zachęta do młodych . . . . .	220
<b>XXIII. DLACZEGO LUDZIE SIEBIE KRZYWDZĄ? . . . . .</b>	<b>223</b>
1. Krzywda i ludzka wolność . . . . .	223
2. Pierwotne pęknięcie ludzkiego serca. . . . .	224
3. Krzywda jako przierzucanie własnego cierpienia na innych . . . . .	225
4. Doświadczenie krzywdy powszechnym ludzkim problemem . . . . .	227
5. Przekroczyć poczucie krzywdy . . . . .	227
6. Pojednanie z sobą koniecznym warunkiem pojednania z innymi . . . . .	228
7. Źródła przebaczenia i pojednania . . . . .	229
<b>XXIV. KRZYWDA W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH . . . . .</b>	<b>231</b>
1. Skrzywdzenia w dzieciństwie i w okresie dojrzewania . . . . .	231

2. Historia rodzinna . . . . .	232
3. Trudne układy rodzinne . . . . .	233
4. Patologie rodzinne . . . . .	234
5. Relacje przedmałżeńskie i małżeńskie . . . . .	235
6. Relacje dorosłych dzieci z rodzicami . . . . .	237
7. Relacje z rodzeństwem . . . . .	238
8. Inne relacje międzyludzkie . . . . .	239
<b>XXV. SZTUKA STAWIANIA CZOŁA CIERPIENIU Z POWODU KRZYWDY . . . . .</b>	<b>241</b>
1. Dwa skrajne podejścia do cierpienia . . . . .	242
2. Ciężkie skrzywdzenia bez cierpienia . . . . .	243
3. Sztuczne przyspieszenie uzdrowienia . . . . .	245
4. Cierpienie dla cierpienia . . . . .	246
5. Koncentracja na własnym cierpieniu . . . . .	248
<b>XXVI. UCZUCIA TOWARZYSZĄCE POCZUCIU SKRZYWDZENIA . . . . .</b>	<b>251</b>
1. Czym jest uzdrowienie z poczucia krzywdy? . . . . .	251
2. Lęki osoby skrzywdzonej . . . . .	252
3. Skutki trwania w lęku . . . . .	254
4. Niebezpieczeństwo ucieczki w nałogi . . . . .	254
5. Rozżalenie i gniew . . . . .	255
6. Ból skrzywdzenia nie jest wieczny. . . . .	256
7. Dwa rodzaje cierpienia . . . . .	258
<b>XXVII. WYPOWIADANIE POCZUCIA KRZYWDY I UCZUĆ MU TOWARZYSZĄCYCH . . . . .</b>	<b>261</b>
1. Szukanie pomocy w skrzywdzeniu . . . . .	261
2. Werbalizacja stanu skrzywdzenia . . . . .	262
3. Czy można zamknąć się we własnym poczuciu skrzywdzenia? . . . . .	264
4. Przebaczenie a pojednanie. . . . .	265
5. Wziąć odpowiedzialność za wyrządzoną krzywdę . . . . .	266

<b>XXVIII. DYNAMIKA UZDROWIENIA Z POCZUCIA</b>	
<b>KRZYWDY</b> . . . . .	269
1. Klucz do zdrowia w rękach osoby skrzywdzonej . . . . .	269
2. Psychoterapia wstępem do osobistej modlitwy . . . . .	271
3. Utożsamienie się z Ukrzyżowanym. . . . .	272
4. Akt pokory, który leczy z nienawiści. . . . .	273
<b>XXIX. DYNAMIKA UZDROWIENIA WEWNĘTRZNEGO.</b> . .	277
1. Pierwsza zdecydowanie wygrana walka wewnętrzna . . . . .	277
2. Wylewać duszę przed Panem . . . . .	278
3. Pojednanie z osobą zmarłą . . . . .	281
4. Uleczona przeszłość szkołą ojcostwa i macierzyństwa . . . . .	282
<b>XXX. OD PRZEBACZENIA DO POJEDNANIA</b> . . . . .	285
1. Warunki rozmowy osoby skrzywdzonej z krzywdzicielem . . . . .	285
2. Bez wzajemnych wyjaśnień. . . . .	287
3. Aby móc pomagać innym . . . . .	289
4. Aby być silniejszym od śledczego . . . . .	290
5. Odporność na kolejne zranienia . . . . .	291
6. Dwie prośby skierowane do Jezusa . . . . .	292