

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

PO SYNTEZIE
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH

Pod redakcją Józefa Augustyna SJ

duchowość  signacjańska

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

© Wydawnictwo WAM, 2010

Redaktor książki: JÓZEF AUGUSTYN SJ

Redakcja tekstu: BEATA CIASTOŃ

Konsultacja: ANDRZEJ SARNACKI SJ

Współpraca redakcyjna: KATARZYNA STOKŁOSA

Projekt okładki: ANDRZEJ SOCHACKI

ISBN 978-83-7505-543-6

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. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-256 • faks 12 43 03 210

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Zapraszamy do naszej

KSIEGARNI INTERNETOWEJ

<http://WydawnictwoWAM.pl>

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks 12 62 93 261

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

wydawnictwowam.pl

WSTĘP

Jezuickie domy rekolekcyjne w Polsce mają zwyczaj proponować tak zwaną syntezę osobom, które odprawiły już fundament oraz cztery tygodnie *Ćwiczeń duchownych*. Synteza – to zwykle ośmiodniowe rekolekcje odprawiane w pełnym milczeniu oraz z prowadzeniem indywidualnym na temat zaproponowany przez rekolekcjonistę. Dzięki niej rekolektant – już po odprawieniu całych *Ćwiczeń* – może kontynuować ignacjańską ścieżkę. Stąd też Wydawnictwo WAM, po pięciu tomach *Co zabrać ze sobą?* proponuje szósty, ostatni tom minikolekcji rekolekcyjnej: *Co zabrać ze sobą? Po syntezie „Ćwiczeń duchownych”*. Niniejszy tom, podobnie jak pięć poprzednich, pragnie pomóc przenieść doświadczenie z rekolekcyjnych domów w codzienność życia.

Książka zawiera pięć rozdziałów. Pierwszy: *Miłość* w „*Ćwiczeniach duchownych*” stanowi swoiste przedłużenie ostatniej kontemplacji czwartego tygodnia, która zamyka *Ćwiczenia*, a jednocześnie otwiera rekolektanta na nowe „porekolekcyjne życie”. To pomost między czasem intensywnej modlitwy w rekolekcyjnym domu a szarą codziennością.

Rozdział drugi: *Modlitwa w codzienności życia* – to zaproszenie i zachęta do regularnej codziennej modlitwy, która dotykałaby realiów życia. Niektóre artykuły to nie tylko refleksja egzystencjalno-duchowa, ale także osobiste świadectwo modlitwy i życia wiarą.

Rozdziały trzeci: *Uczucia w życiu duchowym*, czwarty: *Życie duchowe i ciało* oraz piąty: *Sny w życiu duchowym* – w zamiarze redaktora tomu – mają stanowić ważną pomoc w wewnętrznej pracy nad sobą oraz w praktykowaniu życia duchowego, które – zgodnie ze słowami Ojca Ignacego – winno być „szukaniem i znajdowaniem Boga we wszystkich rzeczach”. Wszystko bowiem, co człowiek przeżywa w wymiarze somatycznym, psychicznym, intelektualnym, moralnym i duchowym, oraz wszystko to, co przydarza mu się codziennie, świadomie i nieświadomie, winno być naznaczone wiarą w obecność Boga oraz pragnieniem oddania Mu chwały i służenia Mu.

Książka *Co zabrać ze sobą? Po syntezie „Ćwiczeń duchownych”* została przygotowana w ramach redakcji kwartalnika „Życie Duchowe”. Redaktorem całej minikolekcji rekolekcyjnej *Co zabrać ze sobą?* jest redaktor naczelny kwartalnika Józef Augustyn SJ, autor publikacji rekolekcyjnych, zaangażowany od połowy lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku w animację *Ćwiczeń duchownych* w Polsce. Poszczególne tomy *Co zabrać ze sobą?* skierowane są zarówno to rekolektantów odprawiających ignacjańskie *Ćwiczenia*, jak też osób, które są zainteresowane prowadzeniem autentycznego życia duchowego.

Wydawnictwo WAM pragnie serdecznie podziękować wszystkim, którzy pracowali nad sześcioma tomami *Co zabrać ze sobą?* – autorom, redaktorowi serii oraz osobom redagującym teksty. Niech ta wspólna praca i trud tak wielu przybliży ignacjańską drogę ludziom pragnącym w codzienności życia „szukać i znajdować Boga we wszystkich rzeczach”.

Wydawnictwo WAM

**MIŁOŚĆ W ĆWICZENIACH
DUCHOWNYCH**

Antoine Lauras SJ

MIŁOŚĆ BOGA U ŚW. IGNACEGO LOYOLI

Był czas*, kiedy pewna koncepcja duchowości ignacjańskiej kładła tak wielki nacisk na działalność i służbę, że doszło do stworzenia prawdziwej karykatury zarówno tej duchowości, jak i samego Ignacego. Wszystko zostało sprowadzone do swego rodzaju woluntaryzmu duchowego, który streścić można słowami jednego z dawnych jezuickich uczniów: „Jestem panem siebie, jestem nim i chcę nim być”. Tymczasem wyraźnie należy podkreślić, że „u Ignacego to, co najbardziej wiarygodne, uosabia miłość” (Joseph Stierli SJ). To istotna i fundamentalna prawda, wynikająca z postępowania Ignacego, jak i z jego nauk.

* A. Lauras SJ, *L'amour de Dieu chez saint Ignace*, „Christus”, 190/2001, s. 218-227.

Miłość i pokuta

Ewolucja myśli Iñiga po jego nawróceniu jest typowa. Droga ta prowadziła najpierw przez wspomnianie przeszłego życia i uświadomienie sobie, „jak wielki ciężył na nim obowiązek pokutowania za nie”. Dlatego uczynił postanowienie „zawsze prowadzić życie pokutne”, powodowany, jak mówił, odczuwaną do samego siebie nienawiścią. Złość na grzesznika, jakim był, szybko jednak uległa transformacji. Jak wyznał ojcu Gonçalves’owi da Cámara: „Postanowił praktykować wielkie umartwienia nie tyle dla wynagrodzenia za swe grzechy, ile raczej dla przypodobania się Bogu i uradowania Go”. Jego powiernik dodaje: „Odczuwał tak wielki wstręt do swych przeszłych grzechów i tak żywe pragnienie dokonywania wielkich rzeczy dla miłości Boga, że aczkolwiek nie był dufny w odpuszczenie swoich grzechów, to jednak niewiele poświęcał im uwagi w swoich zamiarach pokutnych”. Kiedy nawrócony rycerz opuszczał Loyolę, zdążając w kierunku Montserratu, w drodze rozmyślał, „jak zawsze miał zwyczaj, o wielkich czynach, których zamierzał dokonać dla miłości Boga”^{*}.

„Wielkie pokuty” czy „wielkie czyny”, o których Iñigo marzył, były więc dla niego konkretnymi wyrazami miłości względem Boga. W ten sposób od po-

^{*} Św. Ignacy Loyola, *Autobiografia, czyli Opowieść Pielgrzyma* [dalej: OP], Kraków 2004, 9, 12, 14, 17.

czątku żył przekonaniem, że „miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach”^{*} i uczuciach. Dlatego nie może szokować więź między miłością a pokutą. To przecież w końcu miłość Boga jest centrum pragnień Ignacego przy podejmowaniu czynów pokutnych. To miłość Boga będzie go podtrzymywała, kiedy kilka lat później zostanie uwięziony na mocy oskarżeń świętej inkwizycji. Wtrącony do więzienia w Alkali jako student oświadczył człowiekowi, który chciał go stamtąd wyciągnąć: „Ten, dla którego miłości tutaj przyszedłem, uwolni mnie, jeśli to będzie dla Jego służby” (OP 60). Gdy został ponownie uwięziony, tym razem w Salamance, powiedział: „Nie ma tyle krat i łańcuchów w Salamance, ile bym ja pragnął, i więcej jeszcze, dla miłości Boga” (OP 69). Wymiar i głębię miłości Boga, przeżywanej przez Ignacego, wyraźniej niż *Opowieść Pielgrzyma* ukazuje *Dziennik duchowny*^{**}. Często podkreślano, jak wiele tekst ten zawiera mistycznych aspektów przeżyć Ignacego, który przepelniony miłością pisał: „Piersi miałem przytłoczone od nadmiaru miłości, którą odczuwałem względem Trójcy Przenajświętszej” (*Dziennik*, s. 332). Można by tu przytoczyć niezliczone cytaty ze zwierzeń Ignacego o przeżywaniu ogromnej miłości do Boga, jaka opanowała jego

* Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne* [dalej: *Ćd*], Kraków 2002, 230.

** Por. Św. Ignacy Loyola, *Dziennik duchowny* [dalej: *Dziennik*], [w:] Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane*, t. I, Kraków 1968, s. 273-388.

duszę. Jednym z najbardziej charakterystycznych doświadczeń jest to zanotowane obszernie pod datą 4 marca 1544 roku. Oto, co przeżywał rankiem tego dnia, gdy rozważał *introit* Mszy o Trójcy Świętej, przygotowując się do celebracji:

„Cały byłem poruszony do pobożności i miłości, które kierowały się do Trójcy Przenajświętszej. [...] Zaczawszy dalej, mówiłem do Jej Boskiego Majestatu; i naszły mię łzy i szlochania, i miłość tak silna, iż mi się wydało, że ponad miarę jestem zjednoczony z Jej jasną i słodką miłością; owszem zdało mi się, że to tak silne nawiedzenie Boże i ta miłość wyróżniają się lub są bardziej znamienite między innymi nawiedzeniami. [...] A potem, gdym się ubrał w szaty, naszły mnie łzy w dużo większej obfitości, łkania i miłość bardzo silna, a wszystko ku miłości Trójcy Przenajświętszej. [...] Kierując się do Jej Boskiego Majestatu, doznałem bardzo silnej miłości i zalałem się serdecznymi łzami. Za każdym razem podczas Mszy lub przed Mszą, gdy miałem szczególne nawiedzenia Boże, odnosiły się one wszystkie do Trójcy Przenajświętszej, podnosząc mię i pociągając do Jej miłości. Kiedym skończył Mszę i rozebrał się z szat, doznałem przy modlitwie przed ołtarzem tak wielkich szlochań i obfitości łez, skierowanych całkowicie ku miłości Trójcy Przenajświętszej, iż zdawało mi się, że nie zechcę wstać [z klęczek], odczuwając tak wielką miłość i taką słodycz duchową. Potem przy kominku wiele razy doznanie wewnętrznej miłości ku Niej i poruszenie do łez. Potem [...] na ulicach aż

do godziny trzeciej po południu doznawanie bardzo silnej miłości, ilekroć wspomniałem na Trójcę Przenajświętszą, a niekiedy poruszenia do łez” (*Dziennik*, s. 340-341).

Ten obszerny *passus* dobrze ukazuje intensywność i ogrom miłości, która wypełniała serce Ignacego, odkąd jego myśl zwróciła się ku Bogu. Już samo powtarzanie słowa „miłość” jest szczególnie poruszające. Spotkanie Boga jest dla niego w istocie spotkaniem niezmierzonej miłości; jego jestestwo jest tak wstrząśnięte, że poruszenia do łez, płacz i szlochania opanowują go całkowicie. Tym jednak, co należy szczególnie zachować w pamięci, jest fakt, że miłość ta jest wewnętrzną, silną i niezmierną miłością do Trójcy Przenajświętszej. Ma to oczywisty związek z łaską otrzymaną dwadzieścia lat wcześniej w Manresie. Z *Opowieści Pielgrzyma* dowiadujemy się, że od tego czasu „miał on wielkie nabożeństwo do Trójcy Przenajświętszej. [...] I już na całe życie pozostało w nim to, iż doznawał wielkiej pobożności, ilekroć modlił się do Trójcy Świętej” (OP 28).

W kolejnych zapisach w *Dzienniku* Ignacy powraca niestrudzenie do tego tematu. W notatce zapisanej 6 marca 1544 roku wspomina o „bardzo silnej i serdecznej miłości ku istocie Trójcy Przenajświętszej” (*Dziennik*, s. 343). Nazajutrz notuje: „Przez dłuższą chwilę wielkie poruszenia, łkania i wielka obfitość łez, a pociągało mnie to całkowicie do miłości Trójcy Przenajświętszej” (*Dziennik*, s. 345). Dla scharakteryzowania tej miłości, tak mocno w nim obecnej,

Ignacy nie waha się dobrać słów ukazujących jej prawdziwą naturę. Pod datą 30 marca 1544 roku pisze: „Wydawało mi się, że pokora, cześć i uszanowanie nie powinny być łętkliwe, ale miłosne; i to tak się umocniło w mojej duszy, że mówiłem z ufnością: Daj mi pokorę miłosną, a także cześć i uszanowanie. [...] Podobnie też odpychałem łyzy, aby dawać baczenie na pokorę miłosną itd.”. A w następnych dniach pisze: „Podczas Mszy i po niej łyzy zmierzające do czci miłosnej itd. [...] Nie znajdując czci i uszanowania miłosnego, trzeba szukać uszanowania płynącego z bojaźni [Bożej], rozważając własne uchybienia, ażeby otrzymać uszanowanie płynące z miłości” (*Dziennik*, s. 353-354).

Jest zatem oczywiste, że dla Ignacego pokora i uszanowanie są wewnętrznie związane z miłością. Jeśli twierdzi, że ani miłość, ani uszanowanie nie pozostają w jego mocy, to jest także przekonany, iż miłość będzie równocześnie przekształcać i motywować jego pokorę. Fundamentem jego miłości będzie pokorna świadomość, że jest grzesznikiem. Oto, dlaczego od „uszanowania płynącego z bojaźni”, jakie ta świadomość w nim budzi, przechodzi z pomocą łaski Bożej do „miłosnej pokory”.

Prymat miłości

Powtórzmy: tylko Boża miłość jest podstawą ignacjańskiej duchowości. Prawdę tę zawiera między

innymi książeczka *Ćwiczeń duchownych*, na końcu których czytamy: „Ponad wszystko należy cenić usilną służbę Bogu, Panu naszemu, z czystej miłości” (Ćd 370). Stwierdzenie to zostanie podjęte i rozwinięte w *Konstytucjach*: „Wobec Stwórcy i Pana naszego ci mają więcej zasługi, którzy z większym zamiłowaniem oddają się posłudze wszystkich z miłości ku Boskiemu Majestatowi, tak w sprawach większej wagi, jak innych, niższych i bardziej pokornych”*. „Miłość ku Boskiemu Majestatowi” winna być podstawą nie tylko ważnych decyzji i wielkich działań apostołskich, ale również najprostszych i najbardziej skromnych posług. Św. Paweł mówi: „Gdybym miłości nie miał, byłbym niczym” (por. 1 Kor 13, 2).

W *Konstytucjach* Ignacy nieustannie powraca do prymatu miłości we wszystkich rzeczach. „Wszystko czyniąc dla Jego Boskiej miłości i czci” (por. *Konstytucje* 118, 130, 132). Zauważmy, że związek między miłością a czcią okazywaną Bogu przypomina jasno to, co w *Dzienniku duchownym* Ignacy nazywa „czcią miłosną” i „miłosną pokorą”. Prymat miłości jest dla niego tak istotny, że pisze: „Celem Towarzystwa [...] jest wspomaganie bliźnich w poznawaniu i miłowaniu Boga” (*Konstytucje* 446). Kiedy zaś omawia sprawę kolegiów zakładanych przez Towarzystwo, podkreśla cel, któremu należy się poświęcić: „Niech nauczyciele zwracają szczególną uwagę na to, by

* Św. Ignacy Loyola, *Konstytucje Towarzystwa Jezusowego* [dalej: *Konstytucje*], Kraków – Warszawa 2006, 13.

podczas wykładów – i jeżeli się sposobność nadarzy, także poza nimi – zachęcać uczniów do służby Bogu i umiłowania Jego samego” (*Konstytucje* 486). Przedtem jednak sami nauczyciele, jako członkowie Towarzystwa, powinni w następujący sposób przeżywać ostatni etap swojej formacji: „Dla tych zaś, których posłano na studia, przyniesie to pożytek, jeżeli po zakończeniu tej troski i staranności, z którą zabiegali o kształtowanie umysłu, w czasie ostatniej probacji ćwiczyć się będą w szkole miłości i przykładać się do rozwoju tych sfer ducha i ciała, które się przyczyniają [...] do większego poznania i miłowania Boga” (*Konstytucje* 516). Wreszcie, kiedy Ignacy rozważa przyszłość i życie członków Towarzystwa, podkreśla: „Szczególnym węzłem jednoczącym ich między sobą i z ich głową jest umiłowanie Boga i Pana naszego, Jezusa Chrystusa” (*Konstytucje* 671).

Przeciw miłości własnej

Jakkolwiek wzniosły byłby ów prymat przypisywany miłości, nie należy ulegać iluzjom. Życie tą miłością i w niej oznacza konfrontację z nieuchronnymi wymaganiami. Najbardziej fundamentalne z nich jest to, o którym powinien odważnie rozważać odprawiający *Ćwiczenia*: „Niech każdy pomyśli o tym, że we wszystkich rzeczach duchownych uczyni postępek tylko w tak wielkiej mierze, w jakiej wyrwie się ze swej miłości własnej, ze swej woli i ze swoich włas-

nych korzyści” (Ćd 189 b). Żeby dojść do autentycznej miłości, trzeba przejść jakby przez śmierć samego siebie albo, mówiąc dokładniej, przez śmierć miłości własnej w najściślejszym znaczeniu tego słowa. Jest rzeczą jasną, że między miłością Boga i tym, co Ignacy nazywa „miłością cielesną”, w Pawłowym rozumieniu, istnieje zasadnicza niezgodność. Dlatego „ci, co chcieliby więcej [Go] kochać i odznaczyć się we wszelkiej służbie swego Króla wiecznego i Pana wszechrzeczy”, powinni „działać przeciw własnej zmysłowości i przeciw swej miłości cielesnej i światowej” (Ćd 97). Stąd wszystkie ćwiczenia zmierzają w tym kierunku, by ten, który im się poświęca, nie pozwolił opanować się miłości cielesnej, ale czynił wszystko dla miłości Boga.

W decydującym momencie wyboru Ignacy proponuje „rozmyślanie o Trzech parach ludzi, ażeby wybrać to, co lepsze” (por. Ćd 149-156). Tym, co charakteryzuje owych ludzi, jest to, że każdy z nich nabył dziesięć tysięcy dukatów, „ale nie w sposób czysty i należyty, jak przystoi z pobudki miłości ku Bogu. Wszyscy oni chcą się zbawić i znaleźć Boga, Pana naszego, w pokoju duszy, zrzucając z siebie ciężar i przeszkodę”, jaką jest dla nich „przywiązanie nieuporządkowane do tej nabytej rzeczy”. Chodzi więc o niezgodność zachodzącą między dwoma przywiązaniami oraz niezgodność między dwiema miłościami. Powiedziano, że sumę, o której mowa, należało nabyć „z pobudki miłości ku Bogu”. Znaczy to, że nie powinno się pragnąć posiadać żadnej

rzeczy, jeśli w tym pragnieniu Bóg nie jest na pierwszym miejscu.

Tak więc pierwszą regułą „dla dokonania rozsądnego i dobrego wyboru” będzie pewność, „że miłość, która mnie skłania do wyboru danej rzeczy, zstępuje z góry, z miłości Boga”. Nie chodzi tu o odrzucenie wszelkiej miłości względem wybranej „rzeczy”, ale o jasne określenie, jaka jest pierwsza motywacja tej miłości. Dlatego Ignacy precyzuje, że „ten, co dokonuje wyboru, ma najpierw odczuć w sobie, że ta miłość, którą odczuwa w większym lub mniejszym stopniu do rzeczy będącej przedmiotem wyboru, jest wyłącznie miłością dla swego Stwórcy i Pana” (Ćd 184). Prawie te same słowa zostały użyte w rozważaniach na temat dawania jałmużny. Miłość, która skłania do tego, „powinna zstępować z góry, od miłości Boga, Pana naszego, tak bym odczuwał w sobie, że większa lub mniejsza miłość, którą mam do tych osób, jest miłością ze względu na Boga i żeby Bóg jaśniał w tej racji, dla której kocham je więcej” (Ćd 338).

Kochać „ze względu na Boga”! Stawianie takiego wymagania, nie ukrywajmy tego, mogłoby stać się źródłem nieznośnej postawy w naszych relacjach z bliźnimi, szczególnie gdy czytamy, że ideałem jest, kiedy „nie można już kochać żadnej rzeczy stworzonej, [...] lecz tylko w Stwórcy wszystkich rzeczy” (Ćd 316). Jeszcze wyraziściej zostało to powiedziane w *Konstytucjach*. Jezuitom stawia się w nich żądanie, „aby we wszystkim szukali Boga, uwalniając się

w miarę możliwości od miłości wszelkich stworzeń, tak by całą miłość przenieść na ich Stwórcę, Jego miłując we wszystkich stworzeniach, a wszystkie stworzenia w Nim” (*Konstytucje* 288). Dla człowieka nie ma nic bardziej nieznośnego, jak świadomość, że jest kochany w Bogu lub ze względu na Boga, a nie jako konkretna osoba ze wszystkimi swoimi zaletami i brakami.

W rzeczywistości jednak wyrażenie „kochać Boga w stworzeniach” jest wezwaniem do zajęcia zupełnie innej postawy. Chodzi o to, by nasze spojrzenie na stworzenia nie było powierzchowne, ale byśmy umieli dostrzec w nich obecność i obraz Boga. U podstawy takich zachowań leży przeżywanie tego, o czym każe nam rozważać Kontemplacja [pomocna] do uzyskania miłości: „Zwrócić uwagę na to, jak Bóg mieszka w stworzeniach, [...] jak działa i pracuje dla mnie we wszystkich rzeczach stworzonych, [...] jak wszystkie dobra i dary zstępują z góry” (Ćd 235-237). Oto, jak nowe spojrzenie na „rzeczy stworzone” daje mi miłowanie Boga! Gdy nie kocham stworzeń po to, by je posiadać, gdy ich się nie lękam jako zagrożenia dla siebie, wówczas mówią mi one o Tym, który je stworzył. [...]

Jeśli prymat miłości Boga wymaga ode mnie, bym się wznioł ponad miłość zbyt cielesną i egoistyczną, to taka miłość poszerza moje spojrzenie i serce do nowych wymiarów, które przeobrażają całą rzeczywistość, każąc „kochać wszystkie rzeczy w Bogu i Boga we wszystkich rzeczach”.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

MIŁOŚĆ W *ĆWICZENIACH DUCHOWNYCH*

Antoine Luras SJ

Miłość Boga u św. Ignacego Loyoli	11
Miłość i pokuta	12
Prymat miłości	16
Przeciw miłości własnej	18
Miłość niezasłużonym darem	22

Hugo Rahner SJ

Miłość w <i>Ćwiczeniach duchownych</i>	27
Zdyscyplinowane mówienie o miłości	27
Bez wielosłowania i liryzmu	29
<i>Ćwiczenia</i> przeniknięte miłością	31
Konieczność czynu	35

Mieczysław Bednarz SJ

Przeżywanie Dobra jako Daru Miłości	39
Szkola szczęścia	40
Dar i pomoc	42
Największe Dary	44
Postawa wolności	46
Dar pamięci	48
Kontemplacja i działanie	49
Dar woli	50
Dar powracający do Dawcy	51

Józef Augustyn SJ	
Eucharystia drogą do wolności i szkołą miłości.	54
Niezwykły znak	54
Droga do wolności	56
Szkoła miłości	59

MODLITWA W CODZIENNOŚCI ŻYCIA

Ks. Alfons J. Skowronek	
Jezus – mąż modlitwy	63
Modlić się bezustannie	63
Modlitwa Jezusa	66
Modlitwa Jezusa za siebie	68
Modlitwa Jezusa za uczniów	70
Modlitwa Jezusa za trwających na drodze wiary . .	72
Umacniająca wiarę rozmowa	74
Ks. Stanisław Haręzga	
Etapy lektury Biblii	76
Zrozumienie tekstu	76
Usłyszenie zbawczego słowa	78
Odpowiedź modlitwy	80
Posłuszeństwo słowu życia	81
Szkoła modlitwy i życia słowem Bożym	82
Józef Augustyn SJ	
O walce z demonami na modlitwie	85
Wysiłek i walka do ostatniego tchnienia	86
Myśli o niby koniecznych rzeczach	87
Postać tego, kto cię skrzywdził	88
Piotr Słabek	
Tylko miłość i prosta ufność	91
Pragnienie prostoty i ciszy	91
Bez zbędnych słów i myśli	93
Wspólna modlitwa rodzinna	95

Lucyna Słup	
Modlitwa ludzi zabieganych	99
Zaprosić Jezusa	101
Życ słowem Bożym	103
Uprościć życie	106
Dariusz Kowalczyk SJ	
Modlitwy niewysłuchane?	110
Nie bądź Bruce'em Wszechmogącym	111
Nie otrzymujecie, bo się źle modlicie	114
Szukanie woli Bożej	115
Tajemnica modlitwy – tajemnica cierpienia	119

UCZUCIA W ŻYCIU DUCHOWYM

Dariusz Kowalczyk SJ	
Zmartwychwstanie uczuć	123
Wiara a uczucia	124
Oswajanie uczuć	125
Ks. Krzysztof Grzywocz	
Zazdrosna miłość	129
Protektor czy dewastator?	130
Wartość szuka wartości	132
Zatroskana zazdrość	134
Leon Nieścior OMI	
Smutek w nauce Ewagriusza z Pontu	137
Przyczyny smutku	138
Smutek owocem namiętności	143
Skutki smutku	145
Wieża niedostępna dla demona smutku	148
Boża terapia	151

Ks. Alfons J. Skowronek	
Kilka słów o naszych lękach.	154
Gordyjski węzeł lęków	155
Lęk niekontrolowany	158
Pokonać lęk.	161
S. Geneviève Perret	
Łzy w modlitwie.	163
Łzy upragnione	164
Łzy kobiety, która umiała kochać.	167
Łzy uczłowieczające	170
Łzy słodczy	171
Łzy bez smaku.	174
Tadeusz Kotlewski SJ	
Uczucia w rozeznawaniu duchowym.	178
Autentyzm na modlitwie.	179
Boża pedagogia	181
Droga poznawania siebie	184
Ważny element egzystencji.	186
Uporządkowanie uczuć	188

ŻYCIE DUCHOWE I CIAŁO

Józef Augustyn SJ	
Integralna wizja człowieka.	193
Wielopłaszczyznowość ludzkiego „ja”	193
„Grzechy” przeciwko integralności człowieka	195
Jedność ciała i duszy.	196
Integralność i wolność	199
Dążcie do tego, co w górze.	200
Ks. Józef Naumowicz	
Ciało i duch u Ojców pustyni	202
Nie wyniszczać ciała	202
Ciało jak odzienie	204

Flet w rękę flecisty	208
Ciało włączone w modlitwę	210
Tomasz Kot SJ	
Ciało miejscem spotkania człowieka z Bogiem	213
Jak Biblia mówi o człowieku?	214
Ciało a śmierć	218
Duchowość wcielona	220
Ks. Krzysztof Grzywocz	
Zawstydzone ciało	224
Bezwstydnym wstyd	225
Zawstydzone spojrzenia	227
Spojrzenia i obraz	230

SNY W ŻYCIU DUCHOWYM

Ks. Krzysztof Grzywocz	
Poprosić sny o pomoc	237
Nieprzespane sny	238
Jak radzić się snów	241
Ks. Józef Naumowicz	
Sny na pustyni	245
Dlaczego mnisi nie mieli widzeń?	246
Zwodnicze marzenia	248
Oznaki zdrowej i chorej duszy	251
Jak uniknąć próżnych snów?	255
Leon Nieścior OMI	
Sny u Ewagriusza z Pontu	257
Źródło snów	259
Sen i jawa	263
Badając własne sumienie	264

Zdzisław J. Kijas OFMConv

Sny świętych.....	268
Sny o osobistej drodze życia	269
Sen czy zjawia?.....	274
Sny prorocze.....	277