

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

---

PO CZWARTYM TYGODNIU  
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, 2011

Redaktor książki: JÓZEF AUGUSTYN SJ

Redakcja tekstu: ZOFIA SMĘDA

Konsultacja: ANDRZEJ SARNACKI SJ

Współpraca redakcyjna: KATARZYNA STOKŁOSA

Projekt okładki: ANDRZEJ SOCHACKI

ISBN 978-83-7505-660-0

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](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

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

e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA INTERNETOWA

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

faks 12 62 93 261

[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

## WSTĘP

---

Oddajemy do rąk Czytelników książkę *Co zabrać ze sobą? Po czwartym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*. Jest to piąta z kolei część z sześciotomowej minikolekcji rekolekcyjnej *Co zabrać ze sobą?* przygotowanej przez jezuickie Wydawnictwo WAM jako pomoc dla osób odprawiających rekolekcje ignacjańskie. Publikacja pragnie być swego rodzaju poradnikiem dla osób, które odprawiły czwarty tydzień *Ćwiczeń duchownych* i obrały duchowość ignacjańską jako przewodnika „w szukaniu i znajdowaniu Boga we wszystkich rzeczach” (św. Ignacy Loyola).

1. Po kontemplacjach Pasji Jezusa w trzecim tygodniu *Ćwiczeń duchownych* w tygodniu czwartym rekolektant rozważa tajemnice Zmartwychwstania oraz Wniebowstąpienia Pana. To one objawiają najpełniej, że ostatecznym celem życia nie jest trud i cierpienie, ale udział w wiecznej radości i szczęśliwości Boga. Pan odchodzi z tego świata w boleści i męce, ale tylko po to, aby móc powrócić i obdarzyć nas, swoich umiłowanych uczniów, pełnią radości i chwały. *Teraz idę do Ciebie i tak mówię, będąc jeszcze na świecie, aby moją radość mieli w sobie w całej pełni* (J 17, 13)

– modli się Jezus w Wieczerniku przed swoją męką. Świadomość tajemnicy paschalnej pozwala nam zachować nadzieję i pokój w chwilach życiowych prób, przeciwności, udręek i różnorodnych krzyży.

2. W czwartym tygodniu, na początku każdej kontemplacji, Ojciec Ignacy każe prosić „o łaskę wesela i silnej radości z powodu tak wielkiej chwały i radości Chrystusa, Pana naszego” (Ćd 221). O doświadczeniu Jezusa Zmartwychwstałego jako ostatecznym celu naszego życia jest mowa w pierwszym rozdziale *Co zabrać ze sobą? Po czwartym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*.

Kolejne dwa rozdziały poświęcone są rozważaniom o miłości. Tematem drugiego rozdziału książki jest *Ad amorem – Kontemplacja pomocna do uzyskania miłości*, która wieńczy całe *Ćwiczenia* i jest pomostem przerzuconym pomiędzy czasem intensywnej modlitwy rekolekcyjnej a codziennością życia. *Ad amorem* to nie tylko „ignacjańskie ćwiczenie”, ale także synteza życia chrześcijańskiego i podsumowanie całej dynamiki *Ćwiczeń*. Przeprowadzają one rekolektanta od pierwszego nawrócenia z grzechu aż po stan bezpośredniego, mistycznego zjednoczenia z Bogiem. Rozważania poświęcone *Ad amorem* w *Co zabrać ze sobą? Po czwartym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”* mają swoje przedłużenie w rozdziale trzecim – *Miłość do Kościoła*. Miłość bowiem jest kluczem do wypełnienia misji, jaką rekolektant ma do spełnienia w Kościele po ukończeniu całych *Ćwiczeń duchownych*.

Zasadniczemu nurtowi medytacji i kontemplacji ewangelicznych w *Ćwiczeniach duchownych* towarzyszą bogate metodyczne wskazówki dotyczące życia duchowego, między innymi kontemplacji ewangelicznych, codziennego rachunku sumienia, trzem sposobom modlitwy. Te zagadnienia poruszamy w czwartym rozdziale – *O niektórych metodach modlitwy*.

3. Podobnie jak poprzednie pięć tomów z minikolekcji rekolekcyjnej *Co zabrać ze sobą?* również tom piąty *Po czwartym tygodniu „Ćwiczeń duchownych”* został przygotowywany w ramach redakcji kwartalnika „Życie Duchowe” we współpracy z jezuickim Centrum Duchowości w Częstochowie. Redaktorem całej serii jest redaktor naczelny pisma Józef Augustyn SJ, autor publikacji rekolekcyjnych, od połowy lat osiemdziesiątych zaangażowany w animację *Ćwiczeń duchownych* w Polsce. Poszczególne tomy *Co zabrać ze sobą?* skierowane są zarówno do rekolektantów odprawiających kolejne części *Ćwiczeń duchownych*, jak też do osób zainteresowanych duchowością ignacjańską.

Wydawnictwo WAM

**DOŚWIADCZENIE  
JEZUSA ZMARTWYCHWSTAŁEGO**

---

**Krzysztof Wons SDS**

---

NOWE SPOJRZENIE NA ŻYCIE  
– POWOŁANIE PASCHALNE

*Ćwiczenia duchowne*\* św. Ignacego Loyoli wychowują nas do radykalnego pójścia drogą Ewangelii. Otwierają na przyjęcie powołania, które jest centrum chrześcijańskiego życia: być z Jezusem całym umysłem, całym sercem i całą duszą. Może właśnie dlatego tak wiele osób, niezależnie od stanu życia i charyzmatu realizowanego w Kościele, odnajduje się na drodze *Ćwiczeń*. Uczą one bowiem wewnętrznego poznania, umiłowania i naśladowania Jezusa. Bez tego doświadczenia nie ma chrześcijaństwa, a wszelkie powołanie staje się drogą pozorną. Zażyła więź z Jezusem rodzi się powoli – na modlitwie i na słuchaniu Jego słowa. Słuchanie słowa staje się centralnym wyzwaniem *Ćwiczeń*. W słowie, a zwłaszcza w Jezusie, Bóg komunikuje swoje najgłębsze pragnienie: abyśmy byli z Nim na zawsze – na Jego cześć, chwałę i służbę.

---

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



W konsekwencji *Ćwiczenia* wzywają do radykalnego odpowiadania na Boże pragnienie. Dlatego jedynym rzeczywistym celem *Ćwiczeń duchownych* jest szukanie i znalezienie woli Bożej (por. *Ćd* 1, 21). Przez cztery tygodnie uczymy się hojnie i wielkodusznie pragnąć Boga ponad wszystko. Modlimy się, aby wszystkie nasze zamiary i czyny były skierowane wyłącznie na Jego chwałę i służbę (por. *Ćd* 46) i abyśmy mogli bardziej poznać Jezusa, umiłować Go i naśladować (por. *Ćd* 104). *Ćwiczenia* wychowują nas do wyboru Jezusa, zarówno pełnego boskiej mocy, ale i słabego, odrzuconego, ukrzyżowanego. Kto ma wierny udział w Jego męce i śmierci, ten będzie także smakował do głębi radość i wesele z Jego ostatecznego zwycięstwa.

### **Nowe spojrzenie na przebytą drogę**

Droga *Ćwiczeń* kończy się, podobnie jak stronicie Ewangelii, powołaniem paschalnym. Jezus jak Apostołów wychowuje nas cierpliwie do przyjęcia tego powołania, aby potem rozesłać nas w codzienność. W pewnym sensie cała droga proponowana przez św. Ignacego, a zwłaszcza droga trzeciego i czwartego tygodnia, przygotowuje nas do przyjęcia tego powołania. Dlatego proponuję, abyśmy spojrzeli na drogę *Ćwiczeń* z perspektywy paschalnego wyzwania.

Czym jest paschalne powołanie dla ucznia, który chce być z Jezusem w codzienności? Najlepiej stresz-

cza je św. Marek, u którego znajdujemy pierwotną i podstawową formę powołania – później przejęli ją i rozwinęli także św. Łukasz i św. Mateusz. Wydarzenie opisane przez Marka zamyka i jednocześnie otwiera ewangeliczną drogę ucznia. Jest to scena kluczowa, ponieważ daje nam kryteria bardzo ważne dla odczytania naszego ewangelicznego powołania. Te kryteria mogą nam pomóc w zrozumieniu drogi, którą przeszliśmy, oraz w uchwyceniu najważniejszych wyzwań wobec naszej przyszłej codzienności.

Rozpocznijmy od uważnego i powolnego przeczytania tekstu Ewangelii. Ważne jest, abyśmy rozważyli go osobiście, zanim przejdziemy wspólnie do omówienia jego najważniejszych momentów. Chodzi o to, byśmy wsłuchali się w słowo całym sobą, z tym wszystkim, co jest naszym osobistym doświadczeniem czterech tygodni *Ćwiczeń: Gdy minął szabat, Maria Magdalena, Maria, matka Jakuba, i Salome nakupiły wonności, żeby pójść namaścić Jezusa. Wczesnym rankiem w pierwszy dzień tygodnia przyszły do grobu, gdy słońce wzeszło. A mówiły między sobą: „Kto nam odsunie kamień z wejścia do grobu?”. Gdy jednak spojrzały, zauważyły, że kamień został już odsunięty, a był bardzo duży. Weszły więc do grobu i ujrzały młodzieńca, siedzącego po prawej stronie, ubranego w białą szatę; i bardzo się przestraszyły. Lecz on rzekł do nich: „Nie bójcie się! Szukacie Jezusa z Nazaretu, ukrzyżowanego; powstał, nie ma Go tu. Oto miejsce, gdzie Go złożyli. A idźcie, powiedzcie Jego uczniom i Piotrowi: Podąża przed wami do Galilei, tam Go ujrzycie, jak wam powiedział” (Mk 16, 1-7).*

Spróbujmy najpierw uchwycić w skrócie opis paschalnego wydarzenia. W jakimś stopniu obrazuje ono naszą życiową sytuację. Oto niektóre kobiety, pogrążone w smutku i żałobie, idą do grobu swojego Umiłowanego. Były z Nim, gdy żył i nauczał. Towarzyszyły Mu wiernie do końca. Teraz ich Pan nie żyje. Jedyłą ich pociechą jest Jego ciało. Chciałyby je namaścić, ale nie wiedzą jak, ponieważ jest zamknięte w grobie i nikt nie może im go otworzyć. Nikt nie może rozkazać czegokolwiek śmierci. Są bezradne. Codziennosc bez żyjącego Jezusa staje się dla nich ciężarem, z którym nie mogą sobie poradzić. Nagle klimat bezradności, bólu i żałoby zostaje przemieniony przez słowa niebieskiego posłańca. Rzucają one nowe światło na wszystko, co kobiety przeżyły i co teraz przeżywają. Rzucają światło na całą drogę Ewangelii, którą przeszły do tej pory. Wyjaśniają im nową drogę, którą mają rozpocząć.

Wydawało się, że wraz ze śmiercią Jezusa wszystko się skończyło i że Jego słowo oraz misja przepadły na zawsze w ciemnościach grobu. Tymczasem właśnie w grobie wszystko się rozpoczyna. Kobiety w pustym grobie słyszą głos anioła, przez którego Jezus wypełnia swoje słowo i misję. Tam, gdzie spodziewały się zastać śmierć, znalazły życie. Taki sens mają słowa młodzieńca w białej szacie, który każe nam wrócić wraz z kobietami do Galilei i jeszcze raz, w nowej perspektywie, spojrzeć na życie.

Młodzieniec w pustym grobie odkrywa nam sens dotychczasowej historii naszego życia, ukazuje nasze

życiowe powołanie. Każde słowo, które wypowiada, jest bardzo ważne. To objaśnienie powołania paschalnego, z którym mamy wrócić do naszej codzienności. Rozważmy jego najważniejsze wskazania.

### **Uwolnić się od lęku**

*Nie bójcie się...* Pierwsze słowa młodzieńca w białej szacie oddają stan ducha kobiet. Są nie tylko smutne i bezradne, lecz także załężnione. Przechodzą bowiem doświadczenie, które je przerasta. Lęk zawęża ich spojrzenie, paraliżuje myślenie. Nie mogą ogarnąć tego, co dzieje się w ich życiu. Są zaskoczone pustym grobem i gwałtownie poruszone słowami anioła. Dlatego mówi on, by nie poddawały się lękowi. Mają powierzyć się obecności i działaniu Jezusa, który wielokrotnie na ich oczach dokonywał cudów, mocą słowa przywracał życie umarłym, wyrzucał złe duchy i uciszał burze. Nie powinny się bać, ponieważ ten sam Jezus odkrywa przed nimi drogę nadziei, która przekracza śmierć.

Pierwsze słowa paschalnego powołania odwołują się do naszego lęku. Aby podjąć powołanie, musimy stać się wolnymi od naszych lęków. W życiu lęk ma często działanie niszczące. Jest źródłem wielu ucieczek: od wyborów, odpowiedzialności, codziennego życia, pójścia do końca za Jezusem. Lęk może zaburzyć naszą codzienność i zabrać nam nadzieję. Może tak bardzo zablokować pamięć, że zapomi-

namy o całej drodze, którą przeszedł z nami Jezus, o wszystkich cudach, których dokonał w naszym życiu. Lęk może odebrać nam pragnienie zażyłej więzi z Jezusem. Może też odebrać chęć do życia. Dlatego pierwsze słowa przesłania paschalnego zwracają uwagę na lęk i zapraszają, byśmy mieli odwagę go przekroczyć i powierzyć Jezusowi.

### **Zachować najgłębsze pragnienie**

*Szukacie Jezusa...* Te słowa odkrywają najgłębsze pragnienie kobiet. Na zewnątrz w ich zachowaniu wszystko wydaje się mówić coś innego: przyszły do grobu, aby zobaczyć martwe ciało Jezusa i je namaścić, oplakując Zmarłego i swoje życie. Tymczasem anioł mówiący od grobu przywraca im świadomość najgłębszego pragnienia, które zachowały w sercu. Tak naprawdę pragnęły czegoś więcej: *szukały Jezusa*. Do tej pory to Jezus zawsze pierwszy szukał i zapraszał do pójścia za Nim, do przyjęcia Jego słowa. Teraz to On pozwala się szukać, aby rozpałiło się w ludzkich sercach najgłębsze pragnienie. Kobiety szukają Go aż do progu grobu, ponieważ stał się dla nich wszystkim: sensem i centrum życia.

Słowo Boże, jeśli będziemy do niego wracać w przedłużonej modlitwie, pomoże nam zachować najgłębsze pragnienie szukania Jezusa. Jego słowo kształtowało w nas to pragnienie przez wszystkie tygodnie *Ćwiczeń*. Formowało serce do przyjęcia Jezusa

jako Pana naszego życia. Pomagało nam stanąć pod Jego sztandarem i smakować Jego życie. Wracając do codzienności, musimy obronić się przed stylem życia i zachowania, tak jakby Jezus nie żył. Zwłaszcza gdy gromadzić się w nas będą przeróżne pragnienia, ból i bezradność. Musimy zachować w sobie nasze najgłębsze pragnienie, które pomoże nam nade wszystko szukać Jezusa. W naszą zawirowaną codzienność Bóg posyła anioła, aby strzegł najważniejszego pragnienia, które kształtował w nas podczas *Ćwiczeń*: pragnienia szukania i znajdowania Jego woli.

### **Szukać Jezusa w codzienności**

*Szukacie Jezusa z Nazaretu...* Marek już na początku Ewangelii podkreśla, że Jezus pochodził z *Nazaretu w Galilei* (Mk 1, 9). Jezus Nazarejczyk – tak Go nazywały duchy nieczyste (por. Mk 1, 24), ślepiec pod Jerychem (por. Mk 10, 46), ludzie na dziedzińcu arcykapłana (por. Mk 14, 67). Właśnie to imię Jezusa zostaje przywołane przez anioła, a nie inne tytuły, jak Król, Mesjasz, Mistrz, Pan czy Syn Boży. Imię Jezus z Nazaretu przypomina Jego skromne pochodzenie, Jego ciche i zwyczajne życie, do którego zaprosił uczniów, aby Mu towarzyszyli.

W *Ćwiczeniach* od pierwszego wołania Króla z drugiego tygodnia stawał przed nami Jezus cichy i ubogi. Bóg Człowiek, który pozostaje nadal Galilejczykiem, kimś, kto prowadzi życie w ukryciu. Przy-

chodzi po cichu i tak też odchodzi. Takiego Jezusa mamy szukać w naszej codzienności. To ona jest rzeczywistą Galileą, w której Jezus żyje, spotyka nas, wzywa i głosi swoje słowo. Bóg w Jezusie z Nazaretu umiłował bowiem naszą codzienność i w niej staje się Ciałem. W niej mamy Go szukać i odnajdować bez czekania na nadzwyczajne dowody Jego obecności.

### **Szukać Jezusa w cierpieniu**

*Szukacie Jezusa z Nazaretu, ukrzyżowanego...* To zdanie przypomina kobietom całą drogę, którą przeszły z Jezusem. Droga Jezusa rozpoczęła się w Nazarecie, a skończyła na krzyżu. Ukrzyżowany to końcowy tytuł Jezusa, w którym potwierdza się do końca Jego ewangeliczna miłość. Jeśli Jego pierwsze imię – Jezus z Nazaretu – nawiązuje do miejsca pochodzenia, to drugie – Ukrzyżowany – przywołuje Jego cierpienie i śmierć. Kobiety, które wiernie szukały Jezusa z Nazaretu, towarzysząc Mu i usługując w drodze, szukają Go do końca – szukają także Jezusa Ukrzyżowanego. Były z Nim pod krzyżem. Są przy pustym grobie.

Powołanie paschalne, które wprowadza nas w codzienność, mówi, że nasze pragnienie szukania Jezusa w codzienności nie będzie pozbawione próby krzyża. Chrześcijaństwo nigdy nie głosiło kultu cierpiętnictwa. Ewangelia nie zachęca do szukania cierpienia dla cierpienia. W naszym codziennym życiu

mamy szukać Jezusa i chodzić za Nim, dokądkolwiek się uda, również wtedy, gdy będzie wymagało to od nas dużej ofiary. Opowiadanie się za Jezusem wymaga ofiary. Takiego wyboru uczy św. Ignacy w modlitwie ofiarowania (por. *Ćd* 98). Podkreśla, że jest to droga dla tych, którzy bardziej chcą się przejąć służbą swojemu Królowi i Panu (por. *Ćd* 97), a więc dla tych, którzy szukają Jezusa do końca. Chodzi jednak zawsze o szukanie Jezusa, a nie krzyża; szukanie Jego woli i chwały. W modlitwie ofiarowania, do której będziemy dorastać do końca życia, nie modlimy się o cierpienie, ale o spełnienie się pragnień Jezusa w naszym życiu nawet za cenę cierpienia: „Chcę i pragnę i taka jest moja dobrze rozważona decyzja, jeśli to tylko jest ku Twojej większej służbie i chwale, naśladować Cię w znoszeniu wszystkich krzywd i wszelkiej zniewagi, i we wszelkim ubóstwie, tak zewnętrznym, jak i duchowym, jeżeli tylko najświętszy Majestat Twój zechce mię wybrać i przyjąć do takiego rodzaju i stanu życia” (*Ćd* 98).

### **Mieć nadzieję na życie**

*Powstał... Zmartwychwstał!* Kobiety słyszą słowo, które stanie się podstawowym i najważniejszym kerygmatem pierwotnego Kościoła. To kerygmat, który zmienił losy świata. Zawiera dwie prawdy o Jezusie: że umarł i że zmartwychwstał. Jezus, którego szukały od momentu swego nawrócenia, Jezus,



do którego przyłgnęły całym sercem, to Jezus ze zwyczajnego Nazaretu – z ich codzienności – Jezus, który został ukrzyżowany i umarł. Były pod krzyżem, widziały, jak umiera. Krzyż będzie odtąd nierozzerwalnie związany z imieniem Jezusa, lecz ostatnie słowo nie należy do krzyża. Jezus ukrzyżowany zmartwychwstał! Sercem powołania paschalnego staje się głoszenie wydarzenia zbawczego: Chrystus zmartwychwstał! Jest większy od cierpienia, większy od krzyża i śmierci. Kobiety dowiadują się, że Jezus, którego szukają, będzie żył na wieki.

*Ćwiczenia* przygotowują nas do nowego spojrzenia na codzienność. Nie ma takich krzyży, z których On sam nie potrafiłby wybawić, i nie ma takich grobów, z których nie potrafiłby wyprowadzić życia. Jesteśmy powołani do nadziei, do wiary w życie, do radości i wesela, które nie pochodzą z chwilowych doznań przyjemności, ale z przekonania, że On żyje i zawsze jest z nami, gotów zstąpić po nas nawet do otchłani, aby nas z niej wyprowadzić.

## **Obumierać dla Jezusa**

*Nie ma Go tu. Oto miejsce, gdzie Go złożyli...* Młodzieniec w białych szatach z całą mocą potwierdza Zmartwychwstanie Jezusa. Wskazuje kobietom na dwa fakty, które należy widzieć razem. Można mówić o Zmartwychwstaniu Jezusa, jeśli rzeczywiście umarł i faktycznie został pogrzebany. Słowa anioła –

*Nie ma Go tu* – oznaczają, że grób jest pusty. Pokazują także, że Jezus naprawdę umarł i naprawdę został złożony w grobie. Ta prawda jest integralną częścią Ewangelii. Z niej rodzi się ta ostateczna, najpiękniejsza Dobra Nowina: On żyje, a więc zmartwychwstał, pokonał śmierć, wyszedł z grobu.

Trzeci tydzień *Ćwiczeń* jest szczególnie wstrząsającym wydarzeniem dla tych, którzy otrzymali łaskę wejścia z Jezusem w wydarzenie Jego śmierci i doświadczyli ciemności grobu. W trzecim tygodniu *Ćwiczeń* Jezus wychowuje nas do odważnego przekraczania progu śmierci, do obumierania dla Niego we wszystkim. Kto nie potrafi przyjąć Ewangelii o obumieraniu, o traceniu życia dla Jezusa, ten nigdy nie pozyska życia, nie przeżyje prawdziwego wyjścia z grobu. Prawdziwe życie jest zawsze związane z traceniem i obumieraniem.

### **Świadczyć z odwagą**

*Idźcie, powiedzcie Jego uczniom i Piotrowi...* Ewangelia jest drogą („idźcie” – *hypagete*) i jednocześnie słowem („powiedzcie” – *eipate*). Na tym ma odtąd polegać dalsze życie kobiet, które kiedyś przyłgnęły do Jezusa. Są wezwane, aby odejść z miejsca, w którym tkwią oniemiałe. Mają oddalić się od grobu, opuścić drogę prowadzącą do śmierci i podjąć nowe życie. Kobiety są obrazem nowego życia: rodzą się naprawdę. Uczą się stawiać pierwsze kroki, rozpoczynając

od pustego grobu. Natomiast słowo, które mają głosić, oznacza zupełnie nowy sposób komunikowania. Do tej pory, idąc do grobu, rozprawiały o śmierci, skupione na swoim bólu. Teraz mają mówić o życiu, rozповідаjąc ewangeliczne przesłanie anioła. Najpierw mają udać się do uczniów, z którymi dzieliły życie na co dzień, gdy towarzyszyły Jezusowi.

Posłani do codzienności, aby głosić nowe życie – oto powołanie, które cierpliwie kształtował w nas Jezus na drodze *Ćwiczeń*. Dotykamy samego rdzenia Ewangelii, której doświadczyliśmy namacalnie w historii naszego życia. Jezus wyciągnął nas z grobów naszych grzechów i zranień. Uwalniał nasze serca od smutku i lęku, które nie pozwalały nam w pełni żyć. Czyniąc nas wolnymi, daje nam teraz nowe życie: nowy umysł, serce i wolę. Wolni od przymusu tkwienia przy naszych grobach mamy uczyć siebie i innych nowego spojrzenia na całą naszą codzienność. Jezus powtarza nam codziennie: *Oto czynię wszystko nowe* (Ap 21, 5). Dla osoby, która doświadczyła uwolnienia od grobu grzesznych uwikłań i zasmakowała nowości życia, to doświadczenie staje się paschalnym wezwaniem: „Idź i powiedz...”. Najpierw trzeba udać się do tych, z którymi dzielimy życie na co dzień i których imiona dobrze znamy.

## Poddać się prowadzeniu Jezusa

*Podąża przed wami do Galilei...* Przed swoją śmiercią i Zmartwychwstaniem Jezus wyprzedzał – *proagein* (por. Mk 10, 32) – uczniów na drodze do Jerozolimy. Wypełnił swoją misję i teraz idzie przed nimi (ponownie *proagein*) do Galilei. Tym razem nie idzie przed nimi w sposób widzialny, fizyczny. Idzie niewidzialny i przemieniony, lecz tak samo rzeczywiście obecny. Obecny przez obietnicę, której spełnienie już potwierdził swoim Zmartwychwstaniem. W tym wezwaniu kryje się kolejne przesłanie paschalne. Uczniowie są wezwani, aby zostawić Jerozolimę, w której do tej pory widzieli jedyne miejsce rzeczywistej obecności Boga żyjącego, miejsce własnych zabezpieczeń i religijnych schematów. Muszą wrócić do Galilei, do miejsca, w którym usłyszeli Ewangelię, do miejsca uzdrowień, wspólnego życia z Jezusem. W powrocie tym towarzyszy im Jezus.

*Ćwiczenia*, począwszy od drugiego tygodnia, prowadziły nas do Galilei, do miejsca zażyłej więzi z Jezusem i Jego Ewangelią. Jesteśmy wezwani do nieustannego powrotu do Galilei naszego życia, do budowania zażyłej więzi z Jezusem, do słuchania Jego słowa, do przedłużonej modlitwy. Jednocześnie jest to wezwania do ciągłego zrywania z naszymi schematami, z naszym ludzkim sposobem patrzenia na Boga, na Jego słowo. Jezus idzie przed nami. Powinien być pierwszy: pierwszy w naszych zamiarach,

decyzjach i czynach. Mamy chodzić Jego drogami, nie On naszymi.

### **Odkrywać obecność Jezusa**

*Tam Go ujrzycie...* Jezus daje kobietom, uczniom i Piotrowi obietnicę, że zobaczą Go w Galilei, a nie na obłokach, jak do tej pory myślano. Zobaczą Go w tym samym miejscu, w którym prowadzili swoje codzienne życie, gdzie rozpoczęło się ich pierwsze doświadczenie z Jezusem, gdzie po raz pierwszy słuchali i przyjmowali Jego Ewangelię. Teraz jednak zobaczą Jezusa w nowy sposób, o wiele głębiej, bogatsi o doświadczenie drogi przebytej z Jezusem przez trzy ostatnie lata.

Jezus obiecuje nam, że zobaczymy Go w naszej codzienności. Zobaczymy Go głębiej niż do tej pory. Doświadczenie *Ćwiczeń* doprowadziło do zażyłej więzi z Jezusem: do poznawania, umiłowania i naśladowania Jezusa. Jesteśmy bogatsi o doświadczenie, które teraz będzie siłą naszej codzienności. Słowo Boże, z którym trwaliśmy na modlitwie daje nam głębsze spojrzenie na codzienne życie. Dzięki Jego łasce jesteśmy zdolni zauważać i spotykać Jezusa pośród codziennych spraw, w tym samym środowisku życia, w którym po raz pierwszy usłyszeliśmy Jego imię, w którym miały miejsce nasze pierwsze doświadczenia w wierze.

## **Powracać do słowa Jezusa**

*Jak wam powiedział...* Ostatnie słowa nawiązują wyraźnie do wcześniejszej obietnicy, którą Jezus wypowiedział przed męką: *Lecz gdy powstanę, udam się przed wami do Galilei* (Mk 14, 28). W szerszym sensie słowa – *Jak wam powiedział* – odwołują się do całej Ewangelii, którą głosił im przez trzy lata. Przez cały ten czas, słuchając Jego słowa, uczniowie doświadczali Jezusa pełnego mocy, Syna Boga żywego, który uzdrowia z niemocy, wybawia od śmierci, odpuszcza grzechy, przywraca pokój serca. Doświadczyli także „słabości” Jezusa, który sponiewierany i poniżony milczy wobec przemocy, który nie schodzi z krzyża. Uczyli się przyjmowania całego Jezusa z każdym Jego słowem, z każdą Jego postawą.

*Ćwiczenia*, które uczą wiernego podążania drogą Ewangelii, kończą się wezwaniem paschalnym. Podobnie jak uczniowie w Ewangelii jesteśmy zaproszeni, aby wracać do wszystkiego, co nam Jezus powiedział w czasie odbytej z Nim drogi. Jesteśmy wezwani, aby powracać do konkretnych słów Jezusa, wydarzeń, doświadczeń, w których oczyszczał nasze stare życie, uzdrowiał nasze choroby i wyzwalał z lęku. Jeśli chcemy powrócić do codzienności i żyć w niej naprawdę, „jak nam powiedział”, potrzebujemy przedłużonej modlitwy słowem Bożym, czujnego badania stanu naszego serca i mądrości duchowych kierowników w rozeznawaniu życiowych wyborów.

Ewangelia św. Marka kończy się słowami duchowego pocieszenia: *Oni zaś poszli i głosili Ewangelię wszędzie, a Pan współdziałał z nimi i potwierdzał naukę znakami, które jej towarzyszyły* (Mk 16, 20). Do końca naszych dni nie wyprze się swojej obietnicy: „idzie przed nami” do naszej Galilei.

---

Krzysztof Wons SDS (ur. 1959), kierownik duchowy, rekolekjonista, dyrektor Centrum Formacji Duchowej w Krakowie, redaktor „Zeszytów Formacji Duchowej”. Ostatnio opublikował między innymi: *Trwać w Jezusie. Rekolekcje ze św. Janem; Kain i Abel są w nas. Życie duchowe i relacje; Ty wiesz, że Cię kocham. Rekolekcje ze św. Piotrem.*

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	5
-------------	---

**DOŚWIADCZENIE  
JEZUSA ZMARTWYCHWSTAŁEGO**

Krzysztof Wons SDS	
Nowe spojrzenie na życie – powołanie paschalne. . . .	11
Nowe spojrzenie na przebytą drogę .....	12
Uwolnić się od lęku. ....	15
Zachować najgłębsze pragnienie .....	16
Szukać Jezusa w codzienności .....	17
Szukać Jezusa w cierpieniu. ....	18
Mieć nadzieję na życie .....	19
Obumierać dla Jezusa. ....	20
Świadczyć z odwagą .....	21
Poddać się prowadzeniu Jezusa .....	23
Odkrywać obecność Jezusa. ....	24
Powracać do słowa Jezusa. ....	25
Józef Augustyn SJ	
Łaska czwartego tygodnia <i>Ćwiczeń duchownych</i> .....	27
Nadzieja płynąca z mocy Boga. ....	27
Wierność Kościołowi i miłość do niego .....	30
Powołanie do świętości .....	34
Zaangażowanie w przemianę świata. ....	35
Pedagogika świętości. ....	37
Pragnienie dobrej śmierci .....	39
Spotkanie z Matką Jezusa. ....	43



Tomáš Špidlík SJ	
Kontemplacje czwartego tygodnia . . . . .	45
Zadanie pocieszania . . . . .	46
Ukazywanie się Jezusa Zmartwychwstałego . . . . .	50
Kościół – Chrystus niewidzialnie obecny . . . . .	53
Reguły o postawie wobec Kościoła . . . . .	54
Poddanie własnego sądu nauczaniu Kościoła . . . . .	55
Kontemplacja pomocna do uzyskania miłości . . . . .	58
Miłość bramą poznania . . . . .	62
Serce człowieka „miejscem Boga” . . . . .	64
Abp Bruno Forte	
Spotkanie, które zmienia życie . . . . .	68
Poznać Zmartwychwstałego . . . . .	69
Przemieniające doświadczenie paschalne . . . . .	71
Potrójne wyjście Jezusa . . . . .	73
Stać się uczniem, sługą i świadkiem	
Zmartwychwstałego . . . . .	75
Abp Bruno Forte	
Zmartwychwstanie jako historia trynitarna . . . . .	79
Miłość miłująca Ojca . . . . .	80
Miłość miłowana Syna . . . . .	82
Miłość jednocząca Ducha Świętego . . . . .	83
Odpowiedź ucznia . . . . .	85

### KONTEMPLACJA POMOOCNA DO UZYSKANIA MIŁOŚCI

Wacław Królikowski SJ	
Integralny opis <i>Kontemplacji pomocnej</i>	
<i>do uzyskania miłości</i> . . . . .	91
Ukoronowanie <i>Ćwiczeń duchownych</i> . . . . .	91
Przyjąć Miłość i we wszystkim miłować . . . . .	95
Kochać i służyć Bogu w Kościele . . . . .	100

Józef Augustyn SJ	
Kontemplacja <i>Ad amorem</i> w codzienności życia . . . . .	104
<i>Ad amorem</i> – metafizyka życia duchowego . . . . .	104
Modlitwa metodą wcielania <i>Ad amorem</i> . . . . .	106
Przyjmować miłość jak dzieci . . . . .	107
Ludzka kruchość wyzwaniem duchowym . . . . .	108
Modlitwa jak powietrze, woda i chleb . . . . .	110
Homo homini frater . . . . .	111
Gdyby istniał tylko jeden przyzwoity Niemiec . . . . .	115
Zasłaniam się modlitwą niczym murem . . . . .	117
Pan Bóg jest słońcem i tarczą . . . . .	118
Marek Wójtowicz SJ	
Dobra i łaski zstępują z góry . . . . .	120
Hymn uwielbienia dla Stwórcy . . . . .	121
Przesłanie św. Ignacego Loyoli . . . . .	122
Doświadczenie łaski . . . . .	129
Odpowiedź człowieka . . . . .	132
Z perspektywy Chrystusa . . . . .	134
Piet van Breemen SJ	
Pozwolić odnaleźć się przez Boga . . . . .	136
Wielka hojność ludzi i Boga . . . . .	137
Tajemnica urodzaju . . . . .	139
Tragedia utraty pamięci . . . . .	141
Wobec dobra . . . . .	143
Bezpieczeństwo i otwartość . . . . .	145
Przestrzeń dla bliźnich . . . . .	147
W Bogu nie ma trwogi . . . . .	149
Nie lękaj się! . . . . .	151

## MIŁOŚĆ DO KOŚCIOŁA

Aleksander Jacyniak SJ	
Reguły o trzymaniu z Kościołem . . . . .	155
Reguła pierwsza . . . . .	156

Reguły od drugiej do jedenastej . . . . .	157
Reguły dwunasta i trzynasta . . . . .	161
Reguły od czternastej do siedemnastej . . . . .	165
Reguła osiemnasta . . . . .	168
Marek Wójtowicz SJ	
Miłość do Kościoła wyrazem miłości do Chrystusa . .	171
Tajemnica Kościoła . . . . .	172
Kościół pokorny . . . . .	176
Chrystusowy blask i nadprzyrodzona skuteczność . . . . .	178
Kościół sakramentem Chrystusa . . . . .	180
Kościół posłuszny Jezusowi . . . . .	181
Człowiek Kościoła . . . . .	183
Misja Kościoła . . . . .	185
Abp Bruno Forte	
Męczeństwo Piotra . . . . .	189
Pochodzenie Piotra . . . . .	189
Powołanie Piotra . . . . .	191
Boski przewrót . . . . .	192
Próba wiary . . . . .	194
Upadek ucznia . . . . .	195
Ostatnie wyznanie . . . . .	196
Utwierdzaj braci w wierze . . . . .	198
Abp Bruno Forte	
Paweł Ewangelizator . . . . .	202
Szawel z Tarsu . . . . .	202
Przemiana pod Damaszkiem . . . . .	204
Czas entuzjazmu i próby . . . . .	205
Przyjaźń z Barnabą i podróże misyjne . . . . .	207
Wierny aż do końca . . . . .	209
Katedra męczeństwa . . . . .	211

**O NIEKTÓRYCH METODACH MODLITWY**

Józef Augustyn SJ

O metodach prowadzenia życia duchowego w <i>Ćwiczeniach duchownych</i> . . . . .	217
Metoda rachunku sumienia ogólnego i szczegółowego . . . . .	218
Metoda rozmyślenia i kontemplacji ewangelicznej . . . . .	220
Kierownictwo duchowe . . . . .	223
Metoda rozeznawania duchowego . . . . .	224
Metoda podejmowania ważnych decyzji życiowych . . . . .	226
Metoda „trzymania z Kościołem” . . . . .	228

Krzysztof Osuch SJ

Dar kontemplacji ewangelicznej . . . . .	231
Otworzyć się na Jezusa . . . . .	232
Wewnętrzna więź z Chrystusem i naśladowanie Go . . . . .	233
Obecność Jezusa i wsparcie Ducha Świętego . . . . .	235
Wrażliwość na niewidzialne działanie . . . . .	237
Ewangelia Ciałem Chrystusa . . . . .	238
Przyjąć Bożą miłość . . . . .	240

Tomasz Oleniacz SJ

Wesele i silna radość – owoce kontemplacji czwartego tygodnia . . . . .	243
Radość paschalna . . . . .	244
Nowe elementy . . . . .	249
Addycje czwartego tygodnia . . . . .	255

Tomasz Oleniacz SJ

Trzy sposoby modlitwy . . . . .	259
Przygotowanie do modlitwy . . . . .	260
Pierwszy sposób modlitwy . . . . .	262

---

Drugi sposób modlitwy. . . . .	265
Trzeci sposób modlitwy . . . . .	267
Św. Ignacy Loyola Addycje czwartego tygodnia. Uwagi pomocne do odprawienia czwartego tygodnia. . . . .	271
Św. Ignacy Loyola Kontemplacja pomocna do uzyskania miłości . . . . .	274
Św. Ignacy Loyola Reguły o trzymaniu z Kościołem. . . . .	277