

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

PO TRZECIM TYGODNIU
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH

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

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

PO TRZECIM TYGODNIU
ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH

Pod redakcją Józefa Augustyna SJ

duchowość  signacjańska

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici

© Wydawnictwo WAM, 2011

Redaktor książki: JÓZEF AUGUSTYN SJ
Redakcja tekstu: KATARZYNA STOKŁOSA
Konsultacja: ANDRZEJ SARNACKI SJ
Projekt okładki: ANDRZEJ SOCHACKI

ISBN 978-83-7505-762-1

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
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-256 • faks 12 43 03 210
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA INTERNETOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

WSTĘP

Oto kolejny, czwarty tom minikolekcji rekolekcyjnej *Co zabrać ze sobą?* pt. *Co zabrać ze sobą? Po trzecim tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*, przygotowany przez Wydawnictwo WAM dla osób odprawiających rekolekcje ignacjańskie.

1. Publikacja ma stanowić pomoc dla rekolektantów, którzy odprawiwszy ignacjański trzeci tydzień, pragną w codzienności życia towarzyszyć Jezusowi w Jego męce i śmierci i z coraz większą odwagą przyjmować wszystkie cierpienia i krzyże, jakie On w swej niepojętej tajemnicy dopuszcza na człowieka. Wszystkie kontemplacje Jezusowej Pasji w *Ćwiczeniach duchownych* z jednej strony pozwalają rozumieć powagę i dramat nas, ludzi uwikłanych w grzech i dotkniętych przez cierpienie, z drugiej zaś objawiają nieogarnioną miłość Boga Człowieka, który za nas wydał się na śmierć, abyśmy dzięki Niemu mieli życie.

Cel i sens kontemplacji trzeciego tygodnia najlepiej ukazują dwie prośby, które św. Ignacy Loyola poleca nam zanosić przed każdą kontemplacją.

Pierwsza: „Prosić o boleść, współczucie i zawstydzenie, że z powodu mych grzechów Pan idzie na Mękę” oraz druga: „Prosić o boleść wspólną z Chrystusem pełnym boleści, o udrękę serca z Chrystusem udręczonym, o lzy i mękę wewnętrzną z powodu tak wielkiej męki, którą Chrystus wycierpiał z miłości za mnie”^{*}.

Kontemplacje męki Chrystusa mają też w nas wzbudzić dogłębne pragnienie zjednoczenia się z Jezusem w Jego cierpieniu i naśladowania Go w tym, co najtrudniejsze dla każdego człowieka: w dźwiganie codziennego cierpienia oraz „w znoszeniu wszelkich krzywd i wszelkiej zniewagi, i wszelkiego ubóstwa, jeśli tylko najświętszy Majestat zechce mię wybrać i przyjąć do takiego rodzaju i stanu życia” (Ćd 98).

2. Niniejsza publikacja zawiera cztery rozdziały. Pierwsze dwa – *Męka i krzyż Jezusa* oraz *Człowiek wobec cierpienia* – podejmują refleksję nad sensem Jezusowej męki i Jego krzyża oraz nad wezwaniem do ewangelicznego radykalizmu naśladowania Jezusa w Jego cierpieniu i poniżeniu. Rozdział trzeci: *Wewnętrzne zmagania* oraz czwarty: *Wiara w codzienności życia* kontynuują rozważania podjęte w poprzednich tomach *Co zabrać ze sobą?* na temat sposobów, zasad i metod praktykowania życia duchowego w codzien-

^{*} Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne* [dalej: *Ćd*], Kraków 2002, 193, 203.

ności życia. W tych dwu rozdziałach wiele miejsca poświęcono wewnętrznym zmaganiom z pokusami i grzechem, pokonywaniu kryzysów oraz przewycięzaniu smutku.

3. Podobnie jak w poprzednich tomach *Co zabrać ze sobą?* publikujemy teksty zarówno polskich autorów, udzielających *Ćwiczeń duchownych* w domach rekolekcyjnych, jak też cenionych autorów zagranicznych, głównie naszych jezuickich współbraci. I choć książka, jak podpowiada tytuł *Co zabrać ze sobą? Po trzecim tygodniu „Ćwiczeń duchownych”*, przeznaczona jest dla rekolektanów, z pożytkiem mogą ją czytać także osoby zainteresowane duchowością chrześcijańską. Dla tych zaś, którzy z różnych powodów nie zdążyli jeszcze ukończyć rekolekcji ignacjańskich, rozpoczętych być może przed laty, lektura prezentowanych rozważań może stanowić zachętę do kontynuowania drogi ignacjańskich *Ćwiczeń*.

Sześciotomowa minikolekcja *Co zabrać ze sobą?* została przygotowana w ramach redakcji kwartalnika „Życie Duchowe”. Redaktorem serii jest redaktor naczelny kwartalnika Józef Augustyn SJ, autor publikacji rekolekcyjnych, od połowy lat osiemdziesiątych XX wieku zaangażowany w animację rekolekcji ignacjańskich w Polsce.

Stanisław Biel SJ

KONTEMPLACJE TAJEMNIC MĘKI I ŚMIERCI JEZUSA

Trzeci tydzień *Ćwiczeń duchownych* poświęcony jest kontemplacjom tajemnic męki i śmierci Jezusa, począwszy od Ostatniej Wieczerzy, a skończywszy na złożeniu Ciała Jezusa w grobie (por. *Ćd* 190-209; 289-298). Kontemplacje te dla odprawiających rekolekcje z jednej strony są łatwe, z drugiej wiążą się jednak z pewnymi trudnościami. Są łatwe, ponieważ znamy treści trzeciego tygodnia. Co roku uczestniczymy w uroczystościach Wielkiego Tygodnia. Każdy z nas przynajmniej raz odprawił Drogę Krzyżową. Z życia Jezusa niewątpliwie najlepiej znamy Jego mękę – ona nas najbardziej porusza, nad nią najwięcej medytujemy i często modlimy się jej treściami. Z drugiej strony, kontemplacje trzeciego tygodnia stają się trudne, ponieważ dotyczą bólu, cierpienia i śmierci, a więc sytuacji granicznych. Rozpoczynając rozważania męki Pańskiej, wchodzimy w doświadczenie bólu i krzyża.

Męka i krzyż Jezusa w *Ćwiczeniach duchownych*

W kontemplacjach trzeciego tygodnia widoczna jest pewna analogia do rozważań z tygodnia pierwszego, kiedy kontemplujemy krzyż jako skutek naszych grzechów. Kolokwium kończące „pierwsze ćwiczenie” to rozmowa z Jezusem Ukrzyżowanym (por. *Ćd* 53). Jezus Chrystus – Bóg Człowiek – Ukrzyżowany to najwyższy znak miłości Boga oraz dramatyczny obraz skutków grzechu i źle wykorzystanej ludzkiej wolności. W trzecim tygodniu uświadamiamy sobie jednak głębiej nasz udział w męce i śmierci Jezusa. Podobnie jak w pierwszym tygodniu pytamy, co powinniśmy uczynić dla Jezusa, ale także jakie podjąć cierpienie (por. *Ćd* 197). Pozwalamy „umierać grzechowi”, widząc jego konsekwencje w męce i śmierci Jezusa.

Św. Ignacy Loyola proponuje kontemplować mękę, cierpienie i krzyż w całej ich realności. Nieraz bowiem w jakimś stopniu przyzwyczajamy się do krzyża. Jest on miejscem męki i śmierci, symbolem cierpienia i zbawienia, tymczasem często robimy z niego ozdobę czy dekorację. Mamy wiele pięknych emblematów w postaci krzyża. Zatraciliśmy przerażenie, które wywołuje hańbiąca egzekucja i gwałtowna śmierć. Cierpienie Jezusa, które kontemplujemy i przeżywamy, jest realne. Jezus nie wykorzystuje swojej władzy i mocy, by zmniejszyć zadawany Mu ból. Nie unika fizycznego, psychicznego i duchowego cierpienia,

ale w posłuszeństwie, cichości i pokorze poddaje się woli Ojca. Ukrywające się Bóstwo nie niszczy wrogów, tylko pozwala cierpieć człowieczeństwu.

Kontemplacje trzeciego tygodnia prowadzą również do konfrontacji krzyża Jezusa z naszym ludzkim cierpieniem i krzyżem. Zarówno z małymi krzyżkami dnia codziennego, jak i z krzyżem związanym z bólem istnienia. Trzeba jednak podkreślić, że ból, cierpienie i krzyż nie stanowią ostatecznego sensu naszego życia. Posłannictwo Jezusa nie jest posłannictwem krzyża, ale światła, nadziei i radości. Dlatego trzeci tydzień znajduje dopełnienie i pełny sens w Zmartwychwstaniu i chwale Jezusa, które podejmowane są w tygodniu czwartym ignacjańskich rekolekcji.

Treści kontemplacji trzeciego tygodnia

W zamierzeniu św. Ignacego trzeci tydzień *Ćwiczeń duchownych* trwa siedem dni. W pierwszym towarzyszymy Jezusowi w Wieczerniku oraz w Ogrodzie Oliwnym. W czasie Ostatniej Wieczery Jezus w świadomy sposób rozpoczyna ostatnią fazę swego życia na ziemi. Dobrowolnie wchodzi we wszystkie wydarzenia związane z cierpieniem i śmiercią. Wie, że *Ojciec dał Mu wszystko w ręce* oraz że *od Boga wyszedł i do Boga idzie* (J 13, 3). Gesty i słowa Jezusa, które padają w czasie pożegnalnej wieczerzy, te małe i wielkie, są prowadzone i wspierane przez Bożą

świadomość. Męka i śmierć nie są zrządzeniem losu ani przypadkiem, ale wynikiem i konsekwencją świadomego wyboru Jezusa.

Pożegnanie i ostateczne wydanie się Jezusa oraz miłość Boga do nas stoją w centrum kontemplacji Ostatniej Wieczerzy. Ewangelisci, przedstawiając te wydarzenia, uwypuklają różne ich aspekty. Mateusz i Marek kładą nacisk na zdradę i ofiarę, Łukasz na rozstanie, Jan poprzez opis umycia nóg Apostołom oraz przytoczenie modlitwy arcykapłańskiej – podkreśla wydanie się Jezusa (Alex Lefrank SJ). Ostatnia Wieczerza poprzez ustanowienie Eucharystii i kapłaństwa staje się „znakiem największej miłości” (Ćd 289). W jej trakcie Jezus przekazuje nam największe przykazanie miłości i swój testament: *Przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowalem* (J 13, 34).

Druga kontemplacja trzeciego tygodnia prowadzi do Ogrójca. Opis modlitwy Jezusa w Ogrodzie Oliwnym to jedyne miejsce w Ewangelii, w którym Jezus odsłania swoje lęki, w tym również lęk przed śmiercią. Przytłoczony trwogą, opuszczony, samotny i szukający wsparcia u ludzi Jezus walczy o zachowanie wierności swojej misji i wyborowi, a także ufności Bogu Ojcu. W centrum kontemplacji znajduje się tu modlitewna walka z pokusami i presją strachu. Cierpienia fizyczne, psychiczne i duchowe rozpoczynają agonię Jezusa, która będzie trwać do Jego śmierci, a „w pewnym sensie do skończenia świata” (Blaise Pascal).

Przez kolejne pięć dni rekolekcji św. Ignacy prowadzi nas poprzez etapy fizycznego unicestwienia Jezusa. Jego początkiem jest pojmanie, w czasie którego następuje zdrada przyjaciół-uczniów oraz początek fizycznej i psychicznej przemocy. Po ludzku rzecz biorąc, Jezus doznaje fiaska, a Jego misja niepowodzenia. Zostaje On pozbawiony godności i wolności ludzkiej, niesprawiedliwie osądzony i wyszydzony, a wreszcie wydany wrogom. Patrząc z zewnątrz, można by powiedzieć, że staje się pionkiem w rękach osób sprawujących władzę. Opuszczony przez przyjaciół przeżywa też najbardziej niewyobrażalne cierpienie psychiczne – poczucie opuszczenia przez Boga. W końcu umiera haniebną śmiercią – na krzyżu.

Teksty ewangeliczne, które przedstawiają powyższe zdarzenia, są lakoniczne i zwięzłe. Nie zawierają treści sentymentalnych ani rozbudowanych opisów. Raczej odzwierciedlają fakty. W drugim dniu jesteśmy zaproszeni, by towarzyszyć Jezusowi w wydarzeniach od Ogrodu Oliwnego do drogi sądowej przed Annaszem i Kajfaszem; w trzecim – przed Piłatem i Herodem; w czwartym uczestniczymy w dalszych wydarzeniach związanych z sądem Piłata; w piątym towarzyszymy Jezusowi w czasie Drogi Krzyżowej i agonii, aż do chwili śmierci; w szóstym kontemplujemy wydarzenia po śmierci Jezusa, począwszy od zdjęcia z krzyża aż do pogrzebu.

W ostatnim siódmym dniu św. Ignacy proponuje rekolektantom rekapitulację wszystkich dotychczas-

wych kontemplacji: „rozważać przez cały dzień, tak często, jak to jest możliwe” całą mękę Jezusa. Kontemplacja całej męki to wejście w wielkie milczenie szabasowe. Zanurzając się w misterium męki, śmierci i miłości Jezusa, pytamy, jakie znaczenie miały te fakty w życiu Jezusa, w życiu świata i całej ludzkości, a także w życiu każdego kontemplującego.

Trudności towarzyszące kontemplacjom trzeciego tygodnia

Drugi tydzień *Ćwiczeń duchownych* zmierza ku wyborowi. Kontemplacja o *Wołaniu Chrystusa Króla* kończy się modlitwą ofiarowania, w której zawiera się pragnienie naśladowania Jezusa w całym życiu, również „w znoszeniu wszystkich zniewag, w pogardzie i całkowitym ubóstwie, tak rzeczywistym, jak duchowym” (Ćd 98). W kontemplacjach trzeciego tygodnia tematem wiodącym staje się utożsamienie z cierpiącym Jezusem. Kontemplujący dzieli los Jezusa. Musi się więc liczyć z trudnościami, krzyżem i cierpieniem, a także z prześladowaniem i odrzuceniem.

Trudności mogą pojawić się już w czasie pierwszych kontemplacji. Przypominają one bowiem poczucie trwogi, niepokoju, zwątpienia i ciemności, które Jezus przeżywa w Ogrodzie Oliwnym. Na tym etapie można jeszcze zawrócić z obranej drogi. Stąd rodzi się pokusa rezygnacji i ucieczki, a także niechęć do podjęcia etapu krzyża. Pojawiające się

wówczas pokusy mogą przybierać różne formy: „napływ wielu nowych racji [...], skomplikowana nieprzejrzystość, zamęt, ciemność, w której absolutnie nic nie widać, lęki, które odmalowują konsekwencje wyboru w ponurych i groźnych kolorach” (Alex Lefrank SJ).

Pokonanie tych pierwszych pokus sprawia, że towarzyszymy Jezusowi w Jego drodze krzyżowej i wraz z Nim przeżywamy fizyczną przemoc, wewnętrzne upokorzenie, a także psychiczne i duchowe cierpienia. W ten sposób wchodzimy w drugi etap męki, na którym kuszenie staje się bardziej radykalne. Pojawia się strapienie, które może przybierać najbardziej drastyczne formy, aż do wszechogarniającego lęku, przytłaczającego poczucia winy i depresji. Wobec tych przykrych stanów uruchamiają się w nas mechanizmy obronne: pokusa rezygnacji z rekolekcji i kwestionowania ich sensu, pokusa ominięcia trudności, przejścia ponad nimi, przez chociażby skracanie modlitwy czy ucieczkę w marzenia i zmysłowość. Przeżywane kontemplacje w konsekwencji stają się powierzchowne i zewnętrzne. Nie dotykają głębi. W obliczu pojawiających się trudności najważniejszą sprawą jest wierność, cierpliwość i trwanie z godziny na godzinę. Św. Ignacy radzi, by w stanach strapienia niczego nie zmieniać, tylko wytrwać we wcześniej podjętych decyzjach i postanowieniach.

W kolejnych kontemplacjach cierpienie staje się coraz intensywniejsze, aż do momentu kulminacyj-

nego – śmierci Jezusa. Stąd pokusa uruchamiania mechanizmów obronnych jest coraz silniejsza. Należy pamiętać, że mechanizmy obronne nie są żadnym rozwiązaniem ani ucieczką przed cierpieniem i krzyżem. Przeciwnie – kontemplacje podjęte świadomie i głęboko mogą pogłębić miłość do Jezusa oraz przygotować i umocnić na przeżywanie cierpienia, które nadejdzie wcześniej czy później.

Oprócz omówionych powyżej typowych form strapienia, paradoksalnie kontemplacjom trzeciego tygodnia mogą towarzyszyć także pocieszenia. Na tym etapie mają one jednak inny wymiar. Zewnętrznie bliższe są przeżywanym stanom duchowym; dotyczą bólu, łez i cierpienia z powodu męki Jezusa i własnych grzechów. Natomiast wewnętrznie powodują wzrost wiary, nadziei i miłości, jak również wdzięczności Bogu za Jego miłość. Efektem pocieszenia w trzecim tygodniu może być nawet duchowa radość i wewnętrzny pokój.

Od strony teologicznej kontemplacje trzeciego tygodnia prowadzą do współumierania z Jezusem. „Umieranie znaczy w tym wypadku, że człowiek rezygnuje z oporu, poprzez który broni siebie ze względu na siebie samego i jest gotów zgodzić się na oddanie swego życia z miłości do bliźnich; jest posłuszny, nawet jeśli to oznacza wyniszczenie jego własnego ja” (Alex Lefrank SJ). Współcierpienie i współumieranie z Jezusem to *dopełnianie braków udreń Chrystusa dla dobra Jego Ciała, którym jest Kościół* (por. Kol 1, 24).

Kształt modlitwy

Modlitwą trzeciego tygodnia jest kontemplacja. Św. Ignacy Loyola proponuje trzy różne jej formy: kontemplację ewangeliczną, kontemplację powtórkową oraz kontemplację z zastosowaniem zmysłów.

W prośbie o owoc pierwszej kontemplacji trzeciego tygodnia modlimy się „o boleść, o współczucie i zawstydzenie, że z powodu mych grzechów Pan idzie na mękę” (Ćd 193). Jest to prośba o ból, współczucie i empatię z cierpieniem Jezusa. Ból i współcierpienie mogą rodzić świadomość, że męka Jezusa jest skutkiem naszych grzechów. Oczywiście nie chodzi tu jedynie o ból i łzy w wymiarze emocjonalnym i zmysłowym, ale w wymiarze głębszym, duchowym, prowadzącym do większej miłości i pokory.

W kolejnych dniach modlimy się „o boleść współ z Chrystusem pełnym boleści, o udrękę serca z Chrystusem udręczonym, o łzy i mękę wewnętrzną z powodu tak wielkiej męki, którą Chrystus wycierpiał za mnie” (Ćd 203). Poprzez kontemplacje trzeciego tygodnia chcemy doświadczyć razem z Jezusem Jego wewnętrznego bólu i cierpienia, które są znakiem najwyższej miłości Boga do nas. Chcemy również trwać przy Jezusie, nawet w sytuacjach opuszczenia, ciemności, samotności czy doświadczenia nieobecności Boga. Celem tych kontemplacji staje się więź z Jezusem cierpiącym. Nic tak bowiem nie łączy, nie prowadzi do przyjaźni i miłości jak cierpienie. Wspólnota cierpienia wprowadza w przyjaźń,

która staje się zdolnością rozumienia drugiego aż do głębi.

W modlitwie trzeciego tygodnia poprzez zaangażowanie zmysłów, intelektu, pamięci, woli i uczuć wchodzimy w głębię i dramat męki Jezusa. Jesteśmy zaproszeni przede wszystkim do medytacji cierpienia Jezusa, które podejmuje On w swoim człowieczeństwie. Nie jest to ślepe zrządzenie losu, ale świadoma zgoda wypływająca z miłości do Ojca i człowieka. Stąd św. Ignacy podkreśla, by „rozważyć, co Chrystus, Pan nasz, cierpi w swoim człowieczeństwie lub chce cierpieć” (Ćd 195).

Kontemplacji cierpienia Jezusa powinny towarzyszyć „boleść, smutek i płacz” (Ćd 195). Nie chodzi tu jednak o woluntaryzm ani sentymentalizm. „Boleść, smutek i płacz” wynikają raczej z relacji przyjaźni i miłości z Jezusem. Rodzą się w sposób naturalny, gdy współodczuwamy i współprzeżywamy Jego cierpienie. Dotykają wówczas głębi. Nie tylko wymiaru emocjonalnego czy fizycznego, ale przede wszystkim duchowego. Dokonują się na poziomie wiary, nadziei i miłości. Pozwalają sięgać do korzeni cierpienia Jezusa i szukać sensu wydarzeń, które się przeżywa i kontempluje.

Jan Paweł II mówił: „Nie można się ślizgać po powierzchni zła, trzeba sięgać do jego korzenia, do przyczyn, do całej wewnętrznej prawdy sumienia. Właśnie to chce powiedzieć Jezus dźwigający krzyż, który zawsze wiedział, co jest w człowieku, i zawsze wie, co jest w człowieku”. Kontemplując cierpiącego

Jezusa, nie można pozostać na poziomie widza. Zwykła obecność lub filmowe wyobrażenia sprawiają, że jest się tylko jednym z gapiów odpowiedzialnych za Jego śmierć.

Modlitwa trzeciego tygodnia nie prowadzi ostatecznie do cierpienia, ale do cierpiącego Jezusa, do odnalezienia swojego miejsca u Jego boku albo jeszcze lepiej – w Nim samym. Staje się więc potwierdzeniem wyboru dokonanego w drugim tygodniu rekolekcji i kolejnym krokiem w coraz głębszym utożsamieniu się z Osobą, życiem i misją Jezusa: *Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus* (Ga 2, 20).

Kontemplując Jezusa cierpiącego i umierającego dla nas, widzimy, że cierpienie, chorobę i śmierć może pokonać ostatecznie tylko miłość. Miłość nadaje sens wszystkiemu i pozwala znosić najcięższy ból i trud. Męka i cierpienie Jezusa to wyraz miłości Ojca i Syna do człowieka, do każdego z nas. Św. Paweł pisze, że Jezus *umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie* (Ga 2, 20), a św. Jan podkreśla: *Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał* (J 3, 16).

Stanisław Biel SJ (ur. 1961), rekolekcjonista, kierownik duchowy, dyrektor Domu Rekolekcyjnego w Zakopanem. Ostatnio opublikował: *Gdzie jest Bóg w zagubionym świecie*; *Odkryty skarb* (współautor); *Życie duchowe bez trików i skrótów*.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

MĘKA I KRZYŻ JEZUSA

Stanisław Biel SJ	
Kontemplacje tajemnic męki i śmierci Jezusa	11
Męka i krzyż Jezusa w <i>Ćwiczeniach duchownych</i>	12
Treści kontemplacji trzeciego tygodnia	13
Trudności towarzyszące kontemplacjom trzeciego tygodnia	16
Kształt modlitwy	19
Tomáš Špidlík SJ	
Kontemplacje trzeciego tygodnia	22
Współczucie cierpiącemu Chrystusowi	22
Cierpienie to dobra rzecz	24
Bóstwo się ukrywa	25
Nabożeństwo do cierpiącego Chrystusa	27
Ks. Józef Naumowicz	
Krzyż Chrystusa znakiem nadziei	30
Nadzieja na wytrwanie	30
Nadzieja na umocnienie	34
Nadzieja na miłość	35
Nadzieja na ostateczne zwycięstwo	37
Ludmiła Grygiel	
Nauka krzyża	41
Odpowiedź ucznia na krzyż Jezusa	42

Za Chrystusem i z Chrystusem	45
<i>Scientia crucis</i> – nauka krzyża	47
<i>Scientia amoris</i> – nauka miłości	49
Skandal śmierci i paradoks Zmartwychwstania . . .	51
Bądź pozdrowiony, krzyżu	54
Abp Bruno Forte	
Ewangelia cierpień.	57
Mąż boleści	58
Dusza moja doznała lęku	60
Cierpienie moralne i duchowe Jezusa	62
Godzina ciemności	64
Uczeń nie jest nad Mistrza	65
Bł. Karol de Foucauld	
Męka Chrystusa	68

CZŁOWIEK WOBEC CIERPIENIA

Richard J. Hauser SJ	
Bóg i cierpienie	85
Cierpienie jako źródło mocy	86
Cierpienie Hioba	88
Św. Paweł – świadek tradycji.	91
Oścień dla ciała	94
Gdzie jest twój Bóg?	97
Anna Świderkówna	
Hiob i tajemnica cierpienia	101
Odwieczne pytanie o sens cierpienia	101
Opowieść o cierpieniu Hioba	104
Hiobowa skarga	107
Boża odpowiedź	110
Kajam się w prochu i popiele.	112
Ks. Józef Makselon	
Psychologia cierpienia	118

Nauka o cierpieniu	118
Złożoność doświadczenia cierpienia	120
Pozytywne skutki cierpienia	122
Cierpienie w świetle wiary	124
Stanisław Morgalla SJ	
Krótką historią jednej depresji	127
Szok	128
Trud rozmowy	129
Zdradzona miłość	130
Milcząca obecność	131
To nie twoja wina!	132
Kryjówka: „Bądź dla siebie dobra!”	133
Najbliższe piętnaście minut!	134
Lamentuj, ale nie rozpaczaj!	135
Rutyna	136
Chemia depresji a głód miłości	137
Przyjaciele	138
Humor	138
Kim jestem?	139
Tajemnica	140

WEWNĘTRZNE ZMAGANIA

Stanisław Łucarz SJ	
Jezus wobec pokus	145
Człowieczeństwo Jezusa	145
Fundamentalna pokusa	148
Pokusa chleba	151
Pokusa zmiany własnej historii	153
Pokusa bycia antychrystem	154
Andrzej Sarnacki SJ	
Wojownicy ducha – chrześcijańska codzienność walki	158
Demony przeciwności	159

Kiedy i o co walczyć?	162
Asceza	164
Jezus jedynym wzorem.	166
<i>Vince te ipsum</i>	168
Kuszenie	170
Krzyż Chrystusa	175
Modlitwa	176
Droga trudu, czuwania i prostoty	179
Krzysztof Osuch SJ	
Tyle zaznałem zła	182
Ogrom cierpienia	183
Sięgnąć dna.	186
Powrót do ufności.	188
Jerzy Seremak SJ	
Błogosławieni smutni.	192
Smucący się w Starym Testamencie	193
Smucący się w Nowym Testamencie	196
Pocieszeni w Starym Testamencie	198
Pocieszeni w Nowym Testamencie	202
Szczęśliwi smutni?	204
Jacek Prusak SJ	
Depresja a rozwój duchowy.	206
Kulturowe oblicze depresji.	206
„Ciemna” strona doświadczenia duchowego.	208
Strapienie duchowe	212
Psychologia strapienia duchowego.	217
Melancholia a depresja.	220
„Zraniony” mistyk.	222

WIARA W CODZIENNOŚCI ŻYCIA

Stanisław Biel SJ	
Trudności na modlitwie.	229

Obraz Boga a modlitwa	229
Religijność dojrzała.	232
Potrzeba milczenia i samotności	234
Rozproszenia na modlitwie	235
Strapienia duchowe	237
Ks. Krzysztof Grzywocz	
Kto Mnie widzi, widzi i Ojca	241
Niedojrzały ogląd siebie	242
W spojrzeniu Chrystusa	243
Nowo narodzone spojrzenie.	245
Żywe spojrzenie Ojca	248
Paradoksy wpisane w człowieka	251
Doświadczyć w Chrystusie człowieczeństwa	255
Zbigniew Nosowski	
Codziennosc duchowosci chrześcijańskiej.	260
Chrześcijańskie sposoby przeżywania codziennosci	262
Mistyka życia codziennego	266
Łaska codzienności	273
Posłani w codzienność	278
Józef Augustyn SJ	
Ewangeliczne ogołocenie.	282
Wrażliwość na ludzi ubogich	283
Stare i Nowe Przymierze o ubogich	284
Jezus ubogi i ogołcony	287
Jedynie ze względu na Chrystusa.	289
Przymus – dobrowolność ogołocenia	292
Kto chce Mnie naśladować...	295
Św. Ignacy Loyola	
Addycje trzeciego tygodnia	297