

JÓZEF AUGUSTYN SJ



UZDROWIENIE
Z POCZUCIA
KRZYWDY

Rozważania rekolekcyjne oparte na *Ćwiczeniach duchownych*
św. Ignacego Loyoli. Fundament

Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici
Kraków 2012

ROZWAŻANIA REKOLEKCYJNE
OPARTE NA *ĆWICZENIACH DUCHOWNYCH*
ŚW. IGNACEGO LOYOLI

FUNDAMENT
UZDROWIENIE Z POCZUCIA KRZYWDY

TYDZIEŃ PIERWSZY
ADAMIE, GDZIE JESTEŚ?

TYDZIEŃ DRUGI
DAJ MI PIĆ

TYDZIEŃ TRZECI
W JEGO RANACH

TYDZIEŃ CZWARTY
WIDZIELIŚMY PANA

SYNTEZA
KAZANIE NA GÓRZE

© Wydawnictwo WAM, 2012

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

Redakcja
Katarzyna Stokłosa

Korekta
Magdalena Sokołowska

Projekt okładki
Piotr Druciarek

Na okładce
Fragment obrazu Jezusa Ukrzyżowanego
Szkoła polska, XVII wiek

ISBN 978-83-7505-919-9

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

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 93 254-255 • 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

Od pierwszego wydania rozważań Józefa Augustyna SJ opartych na *Ćwiczeniach duchownych*¹ św. Ignacego Loyoli minęło już kilkanaście lat. Popularność rekolekcji ignacjańskich w wielu środowiskach świeckich i duchownych w Polsce oraz przystępny egzystencjalny charakter rozważań Autora sprawiły, że były one ciągle wznawiane. W tym czasie powstały też nowe domy rekolekcyjne, które proponują rekolekcje według metody św. Ignacego. Zapotrzebowanie bowiem na przedłużoną modlitwę opartą na *Ćwiczeniach duchownych* nieustannie wzrasta. Nie wydaje się, by wynikało to z jakiejś szczególnej strategii ojców jezuitów, w dużej mierze natomiast jest to owoc świadectwa tych, którzy odprawili rekolekcje ignacjańskie. Świadectwo to trafiło, jak widać, na głęboką potrzebę ludzi, którzy chcą odnaleźć siebie przed Bogiem nie jako anonimowi członkowie społeczności wierzących, lecz jako osoby pragnące przyjąć Jego miłość i na nią odpowiedzieć. Niniejsze trzecie wydanie sześciotomowych rozważań opartych na *Ćwiczeniach duchownych* św. Ignacego Loyoli Józefa Augustyna SJ ukazuje się w jezuickim Wydawnictwie WAM. Poprzednie zostały wydane nakładem Wydawnictwa M².

¹ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 2002. Dalej: *Ćd.*

² *Ojciec nasz. Rozważania rekolekcyjne oparte na Fundamencie „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*, Kraków 2001; *Adamie, gdzie jesteś? Rozważania rekolekcyjne oparte na pierwszym tygodniu „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*, Kraków 1996 (wyd. I), 2001 (wyd. II); *Daj Mi pić. Rozważania rekolekcyjne oparte na drugim tygodniu „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*, Kraków 1996 (wyd. I), 2001 (wyd. II); *W Jego ranach. Rozważania rekolekcyjne oparte na trzecim tygodniu „Ćwiczeń duchownych” św.*

WAŻNA NOWA PROPOZYCJA DUSZPASTERSKA

Jak pisałem we wstępie do pierwszego wydania rekolekcyjnych rozważań ojca Józefa Augustyna, propozycja rekolekcji ignacjańskich dla Kościoła w Polsce trafiła w dziesiątkę. Odzew zarówno ze strony osób świeckich, jak i konsekrowanych przeszedł nasze najśmielsze oczekiwania. Tysiące osób w kilkunastu domach rekolekcyjnych, prowadzonych zarówno przez jezuitów, jak i inne wspólnoty kościelne, co roku odprawia ośmiodniowe rekolekcje zamknięte w całkowitym milczeniu oraz z prowadzeniem indywidualnym. Rekolekcje ignacjańskie stały się w ostatnim ćwierćwieczu bardzo ważną propozycją wprowadzenia w życie duchowe oraz indywidualnej pomocy duchowej i ludzkiej współczesnemu człowiekowi.

I choć oczywiście winniśmy zawsze mieć na względzie, że sukces zewnętrzny nie musi pokrywać się z „wielkim dobrem wewnętrznym”, które pozostaje przecież tajemnicą między Bogiem a człowiekiem i wymyka się statystycznym ujęciom, to jednak wpływ rekolekcji ignacjańskich na życie wielu osób i środowisk jest widoczny. Nawet jeżeli zrelatywizujemy statystykę, nie możemy nie zauważyć, że odnowienie rekolekcji ignacjańskich zaowocowało wzrostem zapotrzebowania na głębokie kierownictwo duchowe oraz między innymi wieloma cennymi inicjatywami formacyjnymi, z których obficie korzystają świeccy, zakonnicy i zakonnice oraz księża.

Okazało się przy tym, że odprawianie *Ćwiczeń duchownych* szybko i jakby w naturalny sposób pozwoliło wielu osobom odkryć powołanie, którego dotąd w Kościele w Polsce nie było. Chodzi o powołanie do towarzyszenia osobom podczas rekolekcji i do kierownictwa duchowego. Okazało się po raz kolejny, że Bóg rzeczywiście nie ma względu na osoby i wy-

Ignacego Loyoli, Kraków 1996 (wyd. I), 2001 (wyd. II); *Widzieliśmy Pana. Rozważania rekolekcyjne oparte na czwartym tygodniu „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*, Kraków 1996 (wyd. I), 2001 (wyd. II); *Kazanie na Górze. Rozważania rekolekcyjne oparte na „Ćwiczeniach duchownych” św. Ignacego Loyoli*. Synteza, Kraków 2001.

biera do tej posługi tak pośród świeckich, jak i duchownych, kobiet i mężczyzn. Co więcej, udzielanie rekolekcji nie tylko na tym nie ucierpiało, ale zyskało na autentyczności i przyczyniło się do pogłębienia wielu aspektów *Ćwiczeń* odkrywanych jako narzędzie łaski. Dla jezuitów zaangażowanych w dzieło rekolekcyjne był to wyraźny znak, by jak najszerzej i jak najrzetelniej – łącząc intuicje św. Ignacego Loyoli z otwarciem się zarówno na żywą tradycję obficie podaną w teologii Soboru Watykańskiego II, jak i na autentyczne osiągnięcia psychologii – dzielić się darem, jaki Kościół za pośrednictwem Ojca Ignacego otrzymał ponad czterysta pięćdziesiąt lat temu.

ĆWICZENIA DUCHOWNE DAREM NA CZASY PRZEŁOMU

Ćwiczenia duchowne zostały dane Kościołowi w czasach wielkiego przesilenia w Kościele i w kulturze. W XVI wieku pośród ogromnych napięć i niepewności w przeszłość odchodził średniowieczny obraz świata i związany z nim porządek. Dzięki odkryciu Ameryki na horyzoncie pojawiły się nie tylko nieznanne dotąd ludy i kultury, lecz także wraz z pojawieniem się prądów humanistycznych głośne stało się wołanie o podmiotowość człowieka odkupionego przez łaskę oraz o odnowę pogrążonego w kryzysie Kościoła. Stawką był nie tylko nowy kształt świata, lecz również przyszłość wiary.

Odpowiedzią św. Ignacego Loyoli na czasy przełomu nie była ani ucieczka od świata, ani dramatyczny w swoich konsekwencjach krytycyzm reformacji, lecz poszukiwanie fundamentu, na którym człowiek nowej epoki mógłby się trwale oprzeć i który równocześnie umożliwiałby łączenie tego, co stare, z tym, co nowe. Nie była to jednak ani odpowiedź teoretyka kreślącego linie nowej syntezy wiary i kultury na kształt wcześniejszych syntez, ani odpowiedź reformatora struktur. Była to odpowiedź człowieka, który pośród dramatycznego kryzysu osobistego wybrał pójście za światłem łaski prowadzącym go w głąb siebie samego. Na dnię swojego jestestwa

odnalazł poszukiwany fundament – Boga niewysłowionego majestatu, a zarazem, dzięki Chrystusowi, nieskończenie bliskiego ludziom Boga wcielonego. To, iż znalazł ten fundament w sobie, nie zamknęło go w subiektywnym przeżyciu mistycznego doświadczenia i nie ograniczało jedynie do samodoskonalenia się. Ignacy odkrywa bowiem na nowo niezbywalną wartość eklezjalnych więzi braterstwa, służenia ubogim oraz wierności Kościołowi nauczającemu. Był przekonany, że jego osobiste odkrycia to łaska dana nie tylko jemu.

Bez wyrzeczenia się odkrytej podmiotowości, szukając sposobu służenia Bogu i dzielenia się otrzymanym światłem dla odnowy Kościoła, Ignacy – jako człowiek świecki – ruszył na drogi Europy i Ziemi Świętej. Dzięki temu pielgrzymowaniu oraz studiom w Hiszpanii i Francji osiągnął głębokie poznanie człowieka, społeczeństwa i rzeczywistego stanu Kościoła swoich czasów. Nabył zwłaszcza umiejętności dzielenia się własnym doświadczeniem w *Ćwiczeniach duchownych* i spotkał ludzi, którzy podobnie jak on za Bożym poruszeniem pragnęli kochać i służyć Bogu we wszystkim.

ŚWIADOMY WYBÓR WIARY

Wiele wskazuje na to, że czasy, w których żyjemy, znów są przełomowe. I wolno wierzyć, iż mimo znaczących zjawisk negatywnych i wstrząsów przełom ten nie dzieje się bez udziału Opatrzności. Oto na naszych oczach nikną różne historyczne przejawy chrześcijańskiego świata, a wraz z nimi korzyści z bycia uczniem Chrystusa. Sprawia to jednak, że wiara, która coraz mniej może liczyć na różne zewnętrzne podpórki i zabezpieczenia, coraz wyraźniej musi stawać się świadomym i społecznie bezinteresownym wyborem człowieka.

Konformizm wobec przyjętych i społecznie usankcjonowanych form nadawania religijnego wymiaru życiu zdecydowanie przestaje wystarczać. Wymogiem staje się świadomy wybór wiary. Jej przyjęcie nie jest rezygnacją z podmiotowości i wolności, lecz przeciwnie – dzięki wierze wolność wyzwo-

lona z paraliżu strachem i formalizmem może stać się zaczynem nowości w świecie, w którym wprawdzie nie brak oznak uwiadu i dekadencji, ale w którym na nowo można stać się chrześcijaninem przez nawrócenie i wybór, a nie tylko przez narodzenie.

Jeśli chrześcijaństwo ma w przyszłości odegrać w świecie rolę zaczynu nadziei, jaka mu została powierzona, to musi to być chrześcijaństwo żywe, wyrastające z osobistych odpowiedzi na powołanie do wiary; chrześcijaństwo nieuchylające się od argumentacji rozumu oraz od dialogu z kulturami i religiami językiem uważnym na wrażliwość i doświadczenie współczesnego człowieka. Musi to być chrześcijaństwo osób dobrowolnie złączonych we wspólnotę promieniującą świadectwem miłości i wiernością wobec prawdy; chrześcijaństwo nie skoncentrowane na sobie, lecz przypominające sobie i światu, że przyszłością człowieka jest to, czego świat dać nie może – życie wieczne z Bogiem.

Innymi słowy musi to być chrześcijaństwo ludzi, którym z jednej strony nie są obce rozterki współczesnego człowieka, jego szczerze wysiłki, ale i sromotne porażki, i którym z drugiej strony powołanie do wiary ukazuje ten świat jako miejsce duchowej walki o człowieka i o realizację jego przeznaczeń według zamiarów Stwórcy. Przyszłość wiary leży w rękach ludzi, którzy podejmą ryzyko dzielenia losu Jezusa.

Dzisiaj w kontekście sytuacji wiary wydaje się, że droga proponowana przez *Ćwiczenia duchowne* w sposób szczególny wychodzi naprzeciw potrzebom duchowym współczesnego człowieka, który nie jest skłonny wyrzec się podmiotowej autonomii i w związku z tym bardziej ufa swemu doświadczeniu wewnętrznemu niż formalnym autorytetom. *Ćwiczenia* bowiem stwarzają przestrzeń dla osobistego doświadczenia wiary i dla odpowiedzi na wołanie Jezusa tu i teraz, a także uczą rozeznawania nowych darów i dróg, jakimi Bóg dziś prowadzi człowieka. Są doświadczeniem wyzwolenia przez łaskę, a więc przeciwieństwem konformistycznego podporządkowywania się zewnętrznym naciskom. Są doświadczeniem odkrywania podstawowej przynależności do Boga, która jest

bardziej elementarna od wszelkiej przynależności dającej się opisać na przykład socjologicznie, w tym także od przynależności wyznaniowej.

I. WARUNKI MODLITWY MEDITACYJNEJ

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 konieczny warunek prawdziwego nawrócenia wewnętrznego 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. Sprawiliem, 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 „cicho” – „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 sprawią, iż *nie złamie trzciny nadłamaney, nie zgasi [ledwo] tlejącego się knotka* (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 na-

szych 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. Modlitwa oparta na słuchaniu słowa Bożego, 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 rekolekcyjnej modlitwy. Nasza więź z Bogiem w *Ćwiczeniach duchownych* może rozwijać się 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 staje się dziś współczesna cywilizacja audiowizualna. Oddziałuje ona na nas, szczególnie na młodzież, silnymi bodźcami. Internet, telewizja, kino, gry komputerowe, prasa młodzieżowa i nie tylko epatują przemocą fizyczną i psychiczną, patologią i 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, amerykańska pisarka i psycholożka.

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 bł. 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 rekolekcyjne jest bardzo cenne, 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, amerykański trapista i pisarz. 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 w oglądanie telewizji, w tanią lekturę, w konsumpcję

cję. Szybko mężczy nas szczerą rozmową czy głębszą refleksją 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” – zauważyła w swoim *Dzienniczku* św. Faustyna Kowalska.

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

Bóg udziela się nam w ciszy. Ustami Proroka Ozeasza mówi: *Dlatego zwabię ją [oblubienicę] i wyprowadzę na pustynię, i przemówię do jej serca* (Oz 2, 16). Aby móc owocnie odprawić rekolekcje zamknięte, konieczna jest jednoznaczna decyzja wejścia w zewnętrzne milczenie i wewnętrzne wyciszenie.

3. ZAUFACĆ CISZY

„Spójrzcie, umiłowani moi, jak potężne jest milczenie. [...] Właśnie dzięki milczeniu uświęcali 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 roz-

poznać 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 odczuwamy smak życia. Milczenie i samotność spontanicznie przemienią się w modlitwę i medytację nie tylko w czasie rekolekcji, ale także w naszym codziennym życiu.

Trwając w ciszy i medytując, wchodzimy „w pełne pietyzmu słuchanie i patrzenie, doświadczenie i uwrażliwienie na to, co naprawdę jest” – pisze niemiecki teolog Johannes B. Lotz SJ. Cisza i medytacja 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 lub cudzego, 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. Nasza codzienna, zwykle mało uporządkowana modlitwa w rekolekcjach przekształca się w pogłębioną medytację słowa Bożego. A to właśnie stanowi najlepsze lekarstwo na liczne ludzkie zagubienia, lęki i bezradności.

Człowiek, który umie cieszyć się 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 MEDYTACJI

Św. Ignacy Loyola zachęca, aby na czas rekolekcji oddalić 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 duchowne. [...] 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).

Abymóg wejść w przedłużoną modlitwę rekolekcyjną, trzeba znaleźć odpowiednie miejsce; miejsce pełne ciszy, w którym moglibyśmy uwolnić się od natłoku spraw, zbytecznego 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 duchowne* w domu rekolekcyjnym, wówczas mamy dobre warunki do zewnętrznego milczenia i wewnętrznego wyciszenia. Uczestnicząc w rekolekcjach, trzeba nam jednak pamiętać, że rekolekcyjnej 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. W rekolekcyjnej wspólnotcie, 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 jednomyślności wszystkich członków. Milczenie zewnętrzne w czasie wspólnotowego odprawiania rekolekcji to nie tylko świadectwo wiary, ale także wyraz wzajemnego szacunku i braterskiej troski o siebie.

Także w domu rekolekcyjnym trzeba nam również „znaleźć swoje miejsce” do codziennej modlitwy medytacyjnej. Może nim być kaplica domowa, oratorium, własny pokój lub inne zaciszne miejsce. Odpowiednie miejsce do modlitwy odnajdujemy z jednej strony przez wewnętrzne przeczucie – intuicję, z drugiej zaś dzięki doświadczeniu. Trzeba nam niekiedy próbować modlić się wielokrotnie w różnych miejscach, by poprzez porównanie i praktykę móc wybrać to, które najłatwiej wprowadza nas w atmosferę wyciszenia, skupienia i dialogu z Bogiem. Odpowiedniego miejsca na modlitwę medytacyjną trzeba nam nieraz szukać z cierpliwością przez dłuższy czas, odwołując się przy tym także do pomocy kierownictwa duchowego.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
Ważna nowa propozycja duszpasterska	6
<i>Ćwiczenia duchowne</i> darem na czasy przełomu	7
Świadomy wybór wiary	8
<i>Droga Ćwiczeń duchownych</i>	10
Rozważania rekolekcyjne oparte na <i>Ćwiczeniach duchownych</i>	11
 WPROWADZENIE DO METODY MEDYTACJI	15
 I. WARUNKI MODLITWY MEDYTACYJNEJ	17
1. Dobrowolne wejście w wyciszenie wewnętrzne ...	17
2. Cywilizacja audiowizualna	18
3. Zaufać ciszy	20
4. Odpowiednie miejsce medytacji	22
5. Zostaw wszelkie troski	23
 II. METODA MEDYTACJI	25
1. Doniosłość przygotowania do medytacji	25
2. Metoda przygotowania do medytacji	26
3. Smak słowa Bożego	28
4. Początek medytacji	29
5. Słowo Boże zasadniczym źródłem medytacji chrześcijańskiej	31
6. Słowo Boże zdolne osądzić myśli serca	33
7. Serdeczna rozmowa kończąca medytację	35
8. Refleksja po medytacji	37
9. Powtórzenia medytacji	40
10. Postawa ciała na modlitwie	41

III. KIEROWNICTWO DUCHOWE	
W REKOLEKCJACH IGNACJAŃSKICH	43
1. Ojciec Ignacy o indywidualnym prowadzeniu	43
2. Cel kierownictwa duchowego	45
3. O czym rekolektant rozmawia z kierownikiem duchowym?	45
4. „Przestroga” św. Ignacego Loyoli	47
IV. CODZIENNY RACHUNEK SUMIENIA	49
1. Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa	50
2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz.	51
3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy	53
4. Prosić Boga o przebaczenie win.	56
5. Postanowić poprawę przy Jego łasce	59
WPROWADZENIA DO MEDITACJI	61
V. OBYM POZNAŁ SIEBIE, OBYM POZNAŁ CIEBIE	63
1. Moc słowa Bożego	64
2. Poznanie Boga i siebie	64
3. Przyjrzeć się uważnie sobie	66
4. Rekolekcje, czyli zbierać na nowo	69
VI. WYJDŹ, ABY STANAĆ NA GÓRZE WOBEC PANA	73
1. Zmęczenie Eliasza	74
2. Co ty tu robisz, Eliaszu?	75
3. Moje groty życia	78
4. Szmer łagodnego powiewu	79
VII. OJCZE NASZ, KTÓRYŚ JEST W NIEBIE	83
1. Świadcstwo modlitwy	84
2. Kiedy się modlicie, mówcie: Ojcze nasz	85
3. Niech przyjdzie Twoje królestwo	86
4. Chleba naszego powszedniego daj nam	89
5. Przebacz nam nasze winy	91
6. Zachowaj nas od złego	92

VIII. DWÓCH LUDZI PRZYSZŁO DO ŚWIĄTYNI	95
1. Modlitwa faryzeusza	96
2. Modlitwa celnika	99
3. Radykalny ewangeliczny przewrót	102
IX. WYBIERAJCIE ŻYCIE	105
1. Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz?	106
2. Doświadczenie Boga Ojca dającego życie	107
3. Odpowiedzialność za życie	108
4. Zrezygnować ze statusu ofiary	109
5. Pokonać podejrzliwość	110
X. CZŁOWIEK STWORZONY JEST	113
1. Fundament <i>Ćwiczeń duchownych</i>	113
2. Człowiek najdoskonalszym dziełem Boga	115
3. Chwalić Boga	116
4. Czczyć Boga	119
5. Służyć Bogu	120
6. Zbawić swoją duszę	121
XI. MOJE SERCE SIĘ NIE PYSZNI	123
1. Pokora, ład i pokój	123
2. Nieład i niepokój	124
3. Rodzaje ludzkiej pychy	126
XII. JEŻELI SIĘ NIE STANIECIE JAK DZIECI	131
1. Kto by między wami chciał stać się wielki	131
2. Przyjmowanie i dawanie	135
3. Tajemnica dziecięstwa Bożego	136
XIII. TRZEBA STAĆ SIĘ CZŁOWIEKIEM WOLNYM	139
1. Cała natura wybucha miłością	140
2. Szukajcie, czego szukacie	141
3. Postawa wolności wobec stworzeń	142
4. Łaska zapomnienia o sobie	145
XIV. WOLNOŚĆ JEZUSA I NASZA	147
1. Dążenie do wolności	148
2. Jezus Chrystus źródłem wolności	149

3. Wolność Jezusa wobec życia doczesnego	150
4. Wolność Jezusa wobec posiadania materialnego . . .	151
5. Wolność Jezusa wobec potrzeb ciała.	153
6. Wolność Jezusa wobec ludzkiej miłości	155
XV. ŻYCIE CZŁOWIEKA NIE ZALEŻY OD JEGO MIENIA . . .	157
1. Zmartwienia i marzenia bogacza	158
2. Komu przypadnie to, coś przygotował?	160
3. Psychologia namiętności	162
XVI. SŁOWO BOŻE ŹRÓDŁEM NAWRÓCENIA	165
1. Bogaci i biedni	166
2. Jezus pragnie zbawić wszystkich	168
3. Eschatologiczny wymiar życia	169
4. Słuchanie słowa Bożego źródłem nawrócenia.	171
XVII. OD JAK DAWNA TO MU SIĘ ZDARZA?	175
1. O, plemię niewierne, jak długo mam być z wami? .	176
2. Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy	178
3. Zaradz memu niedowiarstwu!	181
XVIII. PANIE, ILE RAZY MAM PRZEBACZYĆ?	185
1. Jeśli przebaczycie ludziom ich przewinienia.	186
2. Dwóch dłużników	188
3. Przebaczymy tym, którzy nas o to proszą	191
XIX. WSZYSCY JESTEŚMY DŁUŻNIKAMI BOGA.	193
1. Jezus w domu faryzeusza Szymona	194
2. Szymonie, mam ci coś do powiedzenia	196
3. Odpuszczone są jej liczne grzechy	198
XX. NOWA SPRAWIEDLIWOŚĆ	201
1. Nie zazdrość niesprawiedliwym	202
2. Czy na to złym okiem patrzysz, że ja jestem dobry?	204
3. Niech nikt nie rozpacza	207
XXI. W NIM ŻYJEMY	211
1. Przypowieść o skarbie	211

2. Przypowieść o drogocennej perle	213
3. Bóg na naszej drodze życia.	214
4. Radykalna decyzja.	216
ROZWAŻANIA REKOLEKCYJNE.	217
XXII. PIĘTNO LUDZKIEJ KRZYWDY	219
1. Któż z nas nie czuł się skrzywdzony?	220
2. Krzywdzeni nie tylko w domu rodzinnym	221
3. Nie da się uciec od krzywdy	222
4. Stawić czoła krzywdzie.	222
5. Gdzie wzmógł się grzech	224
6. Pragnienie pokonania poczucia krzywdy	224
7. Zachęta do młodych	225
XXIII. DLACZEGO LUDZIE SIEBIE KRZYWDZĄ?	227
1. Krzywda i ludzka wolność.	227
2. Pierwotne pęknięcie ludzkiego serca	228
3. Krzywda jako przerzucanie własnego cierpienia na innych.	229
4. Doświadczenie krzywdy powszechnym ludzkim problemem	230
5. Przekroczyć poczucie krzywdy.	231
6. Pojednanie z sobą koniecznym warunkiem pojednania z innymi	232
7. Źródła przebaczenia i pojednania	233
XXIV. KRZYWDA W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH	235
1. Skrzywdzenia w dzieciństwie i w okresie dojrzewania.	235
2. Historia rodzinna.	236
3. Trudne układy rodzinne.	237
4. Patologie rodzinne.	238
5. Relacje przedmażeńskie i małżeńskie	239
6. Relacje dorosłych dzieci z rodzicami	241
7. Relacje z rodzeństwem	241
8. Inne relacje międzyludzkie.	242

XXV. SZTUKA STAWIANIA CZOŁA CIERPIENIU

Z POWODU KRZYWDY	245
1. Dwa skrajne podejścia do cierpienia	246
2. Ciężkie skrzywdzenia bez cierpienia	247
3. Sztuczne przyspieszenie uzdrowienia	249
4. Cierpienie dla cierpienia	250
5. Koncentracja na własnym cierpieniu	252

XXVI. UCZUCIA TOWARZYSZĄCE POCZUCIU

SKRZYWDZENIA	253
1. Czym jest uzdrowienie z poczucia krzywdy?	253
2. Lęki osoby skrzywdzonej	254
3. Skutki trwania w lęku	256
4. Niebezpieczeństwo ucieczki w nałogi	256
5. Rozżalenie i gniew	257
6. Ból skrzywdzenia nie jest wieczny	258
7. Dwa rodzaje cierpienia	259

XXVII. WYPOWIADANIE POCZUCIA KRZYWDY I UCZUĆ

MU TOWARZYSZĄCYCH	263
1. Szukanie pomocy w skrzywdzeniu	263
2. Werbalizacja stanu skrzywdzenia	264
3. Czy można zamknąć się we własnym poczuciu skrzywdzenia?	266
4. Przebaczenie a pojednanie	267
5. Wziąć odpowiedzialność za wyrządzoną krzywdę	268

XXVIII. DYNAMIKA UZDROWIENIA Z POCZUCIA

KRZYWDY	271
1. Klucz do zdrowia w rękach osoby skrzywdzonej ..	271
2. Psychoterapia wstępem do osobistej modlitwy ...	273
3. Utożsamienie się z Ukrzyżowanym	274
4. Akt pokory, który leczy z nienawiści	275

XXIX. DYNAMIKA UZDROWIENIA WEWNĘTRZNEGO

1. Pierwsza zdecydowanie wygrana walka wewnętrzna	279
--	-----

2. Wylewać duszę przed Panem	280
3. Pojednanie z osobą zmarłą	283
4. Uleczona przeszłość szkołą ojcostwa i macierzyństwa	284
XXX. OD PRZEBACZENIA DO POJEDNANIA	287
1. Warunki rozmowy osoby skrzywdzonej z krzywdzicielem	287
2. Bez wzajemnych wyjaśnień	289
3. Aby móc pomagać innym	291
4. Aby być silniejszym od śledczego	292
5. Odporność na kolejne zranienia	293
6. Dwie prośby skierowane do Jezusa	295
7. Bliskość Boga jest bliskością szukającą	296
8. Kiedyśmy nieulekli, Ty się radujesz	298
XXXI. JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ PROPONOWANE ROZWAŻANIA?	301
1. Dla odprawienia ośmiodniowych rekolekcji zamkniętych	301
2. Dla odprawienia rekolekcji ignacjańskich w życiu codziennym	304
3. Jako wprowadzenie do przedłużonej modlitwy indywidualnej	305
4. Jako duchowa lektura	305