

Stanisław Mrozek SJ

REKOLEKCJE W DOMU ZE ŚW. IGNACYM LOYOLĄ



Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici
Kraków 2012

© Wydawnictwo WAM, 2012
© Stanisław Mrozek SJ, 2012

Korekta
Barbara Cabała

Opracowanie graficzne i projekt okładki
Andrzej Sochacki

ISBN 978-83-7505-759-1

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego
ks. Wojciech Ziółek SJ, prowincjał
Kraków, 5 grudnia 2011 r., l. dz. 334/2011.

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 93 254-256 • 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

Druk i oprawa

Drukarnia Wydawnictwa WAM

Wy, jezuici, macie swoje zakłete i sekretne rewiry duchowości...

Ks. Kard. Karol Wojtyła
po otrzymaniu *Pism wybranych*
św. Ignacego Loyoli

WPROWADZENIE

Oprócz tradycyjnych rekolekcji ignacjańskich zwanych zamkniętymi (w jakimś Centrum Duchowości czy Domu Rekolekcyjnym) św. Ignacy Loyola wskazał jeszcze inną możliwość odprawienia rekolekcji. Wymienił tzw. rekolekcje w ciągu życia, w których rekolektant nie opuszcza swego miejsca zamieszkania. Można je odprawić w domu. Jest to szczególnie korzystne, gdy wyjazd poza dom z różnych racji jest niemożliwy.

Rekolekcje, które stworzył Ignacy, trwają miesiąc. Składają się z czterech tygodniowych etapów. Każdy etap to duchowy proces, który ma swój cel i dynamikę. Można je odprawić w ciągu miesiąca lub poszczególne tygodnie roz-

łożyć na rok czy też lata. To już zależy od woli i możliwości rekolektanta.

W niniejszej publikacji zostały uwzględnione te cztery tygodniowe etapy, ale w dużym skrócie. Dokonano wyboru ważniejszych medytacji i kontemplacji. Nie wykorzystano wielu uwag, reguł i wskazań św. Ignacego Loyoli zawartych w książeczce *Ćwiczenia Duchowne* [CD].

Św. Ignacy Loyola swoją metodę rekolekcji nazwał *Ćwiczeniami duchownymi* (zob. pierwszą uwagę wstępną do książeczki *Ćwiczenia...*), w których na pewno chodzi o „**przygotowanie i usposobienie duszy po to, żeby pozbyć się nieuporządkowanych przywiązań, a gdy się ich pozbędziemy, żeby szukać woli Bożej i odnajdywać Ją w ułożeniu własnego życia tak, by zbawić duszę**” (CD 1).

W konkretnie *Ćwiczenia duchowne są wielorakimi sposobami modlitwy* (medytacyjnej, kontemplacyjnej, autorefleksyjnej...) pomocnej na samym początku w odnalezieniu klucza do filozofii życia i systemu wartości, czyli odpowiedzi na pytanie: Skąd jestem? Kim jestem? Po co żyję? Tak bowiem odsłania się prawda o człowieku, o świecie i Bogu – Stworzycielu, zwana *Fundamentem Ćwiczeń Duchownych*.

Ćwiczenia z kolei zaprowadzają Boży ład w człowieku (droga oczyszczająca) i pomagają

mu rozeznąć wolę Bożą względem siebie (droga oświecająca). Są zatem opartym na ewangelicznej kontemplacji stopniowym dawaniem odpowiedzi na dalsze istotne pytania człowieka: Jak żyć? Co mam robić w życiu? (próba wyboru drogi życiowej, ewentualnie reforma dokonanego już wyboru stanu życia).

W końcu rekolektant w swoim powołaniu utwierdza się na drodze wzmacniającej i jednoczącej. Są to dwa ostatnie etapy *Ćwiczeń*.

Warunki owocnego przeżycia proponowanych rekolekcji domowych ze św. Ignacym:

W domach rekolekcyjnych można spotkać informację: **Bóg przemawia w ciszy**. Dlatego istotnym warunkiem rozmodlenia się jest wyciszenie się, możliwość skupienia się (zob. Mt 6, 6; *ĆD* 20).

Do nabycia nawyku i systematyczności w **modlitwie rekolekcyjnej dobrze jest trzymać się możliwie stałej pory. Przewidzieć ten stosowny czas** (około pół godziny), i **to optymalny**; inaczej przeszkadza w modlitwie np. zmęczenie, rozproszenie, hałas.

Jeśli dysponujemy wolnym czasem, możemy codziennie poświęcić jedną godzinę na kolejną medytację czy kontemplację. Natomiast jeśli jesteśmy mocno zajęci, to jeden raz w tygodniu należy odprawić wspomnianą modlitwę (por. *ĆD* 12).

Wskazane jest czynić powtórki chociaż **ważniejszych Ćwiczeń duchownych** w dostępnej porze, a także **robić na koniec dnia rachunek sumienia** rozumiany jako rewizja życia i modlitwa autorefleksyjna (zob. ĆD 43).

Aby wynieść zdrowy, pożywny i trwałe owoc z samych *Ćwiczeń*, św. Ignacy m.in. pisze: „**Nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie** [rozumienie – S.M.] **i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę**” (ĆD 2). Gdzie indziej znów pisze: „W punkcie, w którym znajdę to czego szukam, zatrzymam się i spocznę, i dopóki się tu nie nasycę, nie będę niespokojny o przejście do następnego punktu” (ĆD 76).

Uwaga:

Cytaty według tłumaczenia o. Mieczysława Bednarza SJ, *Ignacy Loyola. Pisma wybrane*, Wyd. WAM, Kraków 1968.

Wszystkie wprowadzone do tekstu wyróżniki pochodzą od autora – S.M.

Osoby, które nie znają lub nie mają doświadczenia w modlitwie medytacyjno-kontemplacyjnej, zachęcam do zapoznania się z moją publikacją pt. *Jak się rozmodlić?* (Wyd. WAM, Kraków 2009). Podano tam też inne metody modlitwy ignacjańskiej. Krótkie pouczenie jak modlić się

medytacją (rozmyślaniem) i kontemolacją podaje w ANEKSIE – str. 229 niniejszej publikacji.

Bardzo zalecane jest mieć jakiegoś doświadczonego kierownika duchowego (znającego duchowość ignacjańską), aby z nim co jakiś czas porozmawiać o swojej drodze *Ćwiczeń*, o swoich problemach, niepokojach i wątpliwościach. Można też w wielu sprawach się poradzić i zobiektywizować np. swoje podejmowane postanowienia rekolekcyjne. Idzie też o to, aby nie ulegać wpływom i podstępom złego ducha.

Dużą korzyść przyniesie, jeżeli wejdzie się w ćwiczenia rekolekcyjne z wielkodusznością i wspaniałomyślnością wobec Stwórcy i Pana swojego (zob. *ĆD* 5). Chodzi o to, by dać z siebie wszystko i być gotowym na przyjęcie każdej woli Bożej, jaka nam się objawi. Tu nasze siły nie wystarczą. Trzeba Siły Wyższej, szczególnej łaski Bożej, by się otworzyć na chrześcijański żar, na miłość Bożą. Stąd potrzeba stałego rozmodlenia, prośb zwłaszcza do Ducha Świętego i Maryi Wspomożycielki, czy wreszcie do św. Ignacego Loyoli – Patrona wszystkich rekolekcji.

Na koniec podaję podstawowy zestaw rekolekcyjnej literatury pomocniczej

1. *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Wyd. Pallotinum, Poznań-Warszawa.
2. Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia Duchowne*, Wyd. WAM, Kraków 2008 (wg tłumaczenia o. Jana Ożoga SJ).
3. Tomasz á Kempis, *O naśladowaniu Chrystusa*, Wyd. WAM, Kraków.

Rekolekcje i co dalej?

Będę wracać do swoich poczynionych notatek, przemyśleń, oświeceń i postanowień, np. z okazji skupienia miesięcznego czy też przygotowując się do spowiedzi świętej. Ponadto jako uczeń Chrystusa nie zapomnę być apostołem tej drogi *Ćwiczeń*, by i inni mogli się stawać bogatymi przed Bogiem, korzystając ze skarbca duchowości ignacjańskiej.

Na większą chwałę Boga i cześć Maryi, Matki Kościoła

Ks. Stanisław Mrozek SJ

FUNDAMENT
ĆWICZEŃ
DUCHOWNYCH



WPROWADZENIE

Św. Ignacy Loyola na początku swoich *Ćwiczeń Duchownych* [ĆD] doszedł do poznania kilku podstawowych prawd, które zawarł w tzw. **FUNDAMENCIE ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH**.

Są to:

- 1° Prawda o człowieku
- 2° Prawda o Bogu-Stworzycielu
- 3° Prawda o świecie.

Jest to niejako klucz do filozofii życia i chrześcijańskiego systemu wartości (zob. ĆD 23).

MEDYTACJA

W tej I medytacji dojdziemy do prawdy o człowieku i Bogu-Stworzycielu, rozważając i omodlając temat:

MÓJ RODOWÓD I CO Z TEGO WYNIKA?

WPROWADZENIE 1.

Św. Ignacy Loyola wzywa mnie na początku do zastanowienia się nad tym: skąd jestem i komu wszystko zawdzięczam?

WPROWADZENIE 2.

Usilnie się pomodłę, abym znalazł odpowiedź na tak zasadnicze pytanie i żył zgodnie z odkrytą prawdą.

1.

JESTEM STWORZONY

Św. Ignacy w pierwszym zdaniu „Zasady pierwszej i podstawowej” (ĆD 23) stwierdza, że człowiek został stworzony. **Wiara wraz z Biblią wyraźnie mówi mi, że jestem stworzony.** W Księdze Rodzaju (1, 26-27) czytamy: „A wreszcie rzekł Bóg: «Uczyńmy człowieka na Nasz ob-

raz, podobnego Nam. Niech panuje nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, nad ziemią i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi!». Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę”.

Powstaje pytanie, czy tak jest rzeczywiście? Czy moja wiara ma we mnie i w tym świecie jakieś potwierdzenie, uzasadnienie? Może ulegam złudzie – wierząc słowu Biblii?

Refleksja nad sobą samym – nad tym, co zastaję w sobie jako człowiek – prowadzi do pewności, iż człowiek przekracza przyrodę, możliwości materii i nie mieści się w niej. Potrzebuje wytłumaczenia nadprzyrodzonego. Celnie ujął to myśliciel naszych czasów Jan Paweł II, 6 XII 1978, w przemowie „O pochodzeniu człowieka”. Oto jego słowa: „Chociaż tyle jest podobieństw między mną a przyrodą, jestem bardziej do niej niepodobny aniżeli podobny, różnię się od niej, bo **jestem człowiekiem**. Różnię się, bo **jestem umysłem, bo jestem świadomością, bo jestem sumieniem, bo jestem wolnością**. I to wszystko zawiera się w tym stwierdzeniu: **jestem na obraz i podobieństwo Boga**”.

2.
CO TO ZNACZY
BYĆ STWORZONYM?

Być stworzonym to znaczy, że gdyby Pana Boga nie było, nie istniałbym. **A skoro przez Niego istnieję, to znaczy:**

a. Że Bóg jest Ojcem, a ja Jego dzieckiem.

Dlatego Bóg najpierw musi być przeżywany przeze mnie jako Ojciec, bo taki On jest. Co więcej, weź może lusterko do ręki, popatrz w nie i powiedz: **to jest dziecko Boga**, który jest Ojcem...

Pomyślę, czy czuję się dzieckiem Bożym i cieszę się tym, i czy szanuję godność dziecka Bożego w sobie i innych ludziach?

b. Skoro przez Niego istnieję, to znaczy też, że wszystko Jemu zawdzięczam, czyli we wszystkim jestem zależny jak syn od Ojca. Nie jest to więc zależność niewolnika od pana.

I tu moja słuszna postawa wobec Boga: postawa Maryi z Jej *Magnificat*... (zob. Łk 1, 46-55), a nie szatańska pycha...

Okrzyk psalmisty Pańskiego: „Ty utkałeś mnie...” (Ps 139, 13-18) – niech nie idzie w zapomnienie.

c. Być stworzonym to być od początku kochanym(a).

Zanim pojawiłem się na ziemi, ja istniałem w myśli Boga, a skoro byłem w myśli, to i w sercu. Zaczął mnie kochać. Prorok Jeremiasz przekazuje słowo Pana: „Miłością odwieczną umiłowałem Cię...”.

Od początku jestem kochany, akceptowany taki jaki jestem. Bez względu na wygląd zewnętrzny i stan duchowy; choćbym był zerem, jestem kochanym zerem.

Bóg nie może się „brzydzić” swoim stworzeniem (por. Mdr 11, 24; Ps 145[144], 9; Rdz 1, 31).

Co więcej, stwarzając mnie nieśmiertelnym, chce mnie zachować i miłować na zawsze, na całą wieczność...

d. Z faktu, że jestem stworzony wynika: **On mnie potrzebuje takim jakim jestem.** *Katechizm Kościoła Katolickiego* dobrze to określa: „Przecież moi rodzice nie mogli chcieć «mnie». W najlepszym wypadku chcieli «chłopca» czy «dziewczynkę». Tylko Bóg chciał «mnie»”.

Św. Paweł Apostoł w Liście do Efezjan (1, 4-5) pisze: „Z miłości przeznaczył nas **dla siebie** jako przybranych synów przez Jezusa Chrystusa, według postanowienia swej woli”.

„Przeznaczył nas dla siebie...” Jestem dla Kogoś! Jest Ktoś, dla kogo ja żyję. Nie mogę powiedzieć: jestem człowiekiem niepotrzebnym, samotnym, zagubionym..., bez sensu istnienia..., który nie ma po co żyć. On mnie potrzebuje!

3.

KIM JEST I JAKI JEST MÓJ STWÓRCA?

- a. Gdy myślę o Bogu, moim Stworzycielu, to wiem, że **On zna mnie naprawdę i przenika do głębi.**

Za psalmistą Pańskim (Ps 139, 1-6) mogę powtórzyć:

Jahwe, przenikasz i znasz mnie,

Ty wiesz, gdy siedzę i wstaję.

Z daleka przenikasz moje zamysły,

widzisz moje działanie i mój spoczynek

i wszystkie moje drogi są Ci znane...

- b. **On jest ze mną wszędzie.** Jako Stworzyciel opiekuje się swoim stworzeniem na każdym miejscu. Mówi o tym trafnie Psalm 139, 7-12 oraz sam Pan Jezus w Kazaniu na Górze (Mt 6, 25-34), gdy ostrzega przed zbytnimi troskami.

A ja myślę czasem, że On o mnie zapomniał i mną się nie interesuje. Trzeba mi się zawstydzić z powodu nieufności i niewiary w Opatrzność Bożą.

- c. **Mój Stwórca jest na pewno Miłością** (zob. 1 J 4, 16). Wiem, że jest zaangażowany w każdego z nas będącego niepowtarzalnym centrum.

Na świecie żyją miliardy ludzi, a nie ma pośród nich dwóch identycznych osobników.

Ty, Boże, nie uprawiasz produkcji na skalę masową. Na tym polega Twoje bogactwo i Twój osobowy stosunek do mnie. Zatem każda istota ludzka jest jedyna i niepowtarzalna.

Ignacy Loyola widzi więc Boga jako Kogoś udzielającego się i bardzo dobrego, dawcę wszelkiego dobra.

Pomyślę – ile Bóg dał człowiekowi:

- Życie i to ludzkie (świadome, wolne) – powołane do wiecznego dialogu i wspólnoty z Sobą. Bóg stworzył mnie aż człowiekiem, najdoskonalszą istotą na tym świecie...
- Dał człowiekowi, tzn. mnie, cały świat. Tyle stworzeń!

Uwaga: częściej oglądaj filmy przyrodnicze i ciała niebieskie...

- Dał Syna swego Jednorodzonego. Nawiedził w Nim człowieka, przyjął jego ludzką naturę.
- Uczynił człowieka swoim dzieckiem (zob. 1 J 3, 1-2).

WIELKIE JEST SERCE BOŻE!

d. Choć Ignacy Loyola widzi Boga też jako **Majestat** (Największa Mądrość, Wszechwie-

dza, Moc, Świętość, Wielkość...), **to patrzy na Boga** – na Jego Majestat – **nie jako na coś przytłaczającego, ale w aspekcie służby, czci i troski o większą chwałę Bożą, bo taki Majestat, bo taka Miłość!**

Kościół w liturgii z dnia 24 VI, wspominając, jak Bóg ukształtował Jana Chrzciciela na swojego sługę, modli się Psalmem 139. Módlmy się tym Psalmem, bo i nas Pan Bóg stworzył.

Refren: Sławię Cię, Panie, za to, żeś mnie stworzył

Przenikasz i znasz mnie, Panie,
Ty wiesz, kiedy siedzę i wstaję.
Z daleka spostrzegasz moje myśli,
przyglądasz się, jak spoczywam i chodzę
i znasz moje wszystkie drogi.

Refren: Sławię Cię, Panie, za to, żeś mnie stworzył

Ty bowiem stworzyłeś moje wnętrze
i utkałeś mnie w łonie mej matki.
Sławię Cię, żeś mnie tak cudownie stworzył,
godne podziwu są Twoje dzieła.

Refren: Sławię Cię, Panie, za to, żeś mnie stworzył

I duszę moją znasz do głębi.
Nie tajna Ci moja istota,
kiedy w ukryciu nabierałem kształtów,
utkany we wnętrzu ziemi.

Refren: Sławię Cię, Panie, za to, żeś mnie stworzył

Może warto zastanowić się wobec Pierwszej Miłości, dlaczego nie jest w środku mojego życia?

Przepraszę Boga za wszystkie niezadowolenia, narzekania, ociężałość i nijakość w swoim oddaniu się Jemu, za to, że tak mało dziękuję, a tak często proszę...

Lektura pomocnicza do przeżywania Łaski Stworzenia

1. Tomasz á Kempis, *O naśladowaniu Chrystusa*, Ks. III, r. 22.
2. Psalm 8 – *Pochwała wielkości Stwórcy i godności człowieka*.



WPROWADZENIE	5
--------------------	---

FUNDAMENT ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH

Wprowadzenie	13
Medytacje:	
Mój rodowód i co z tego wynika	14
Po co żyję?	22
Prawda o świecie nas otaczającym – o celu stworzeń i naszym stosunku do nich	33

I ETAP ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH – NA DRODZE OCZYSZCZAJĄCEJ

Wprowadzenie	47
Medytacje:	
O pierwszym grzechu, czyli grzechu Aniołów	48
O grzechu pierwszych rodziców	55
O grzechach własnych	62
Rozważania przygotowujące do dojrzałej spowiedzi	73

O rozstrzygającym spotkaniu z Bogiem, tj. o śmierci doczesnej.....	81
---	----

II ETAP ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH – NA DRODZE OŚWIECAJĄCEJ

Wprowadzenie	91
Kontemplacje	
O wołaniu Chrystusa i Jego Królestwie.....	92
Syn Boży stał się człowiekiem – Boże Miłosierdzie rozpoczyna zbawcze dzieło	97
Życie ukryte Pana Jezusa w Nazarecie	103
Chrystus na pustyni.....	111
Publiczna działalność apostołska Pana Jezusa (od Jordanu do Wieczernika).....	119
Chrystus naucza – apostołstwo słowa	126

III ETAP ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH – NA DRODZE WZMACNIAJĄCEJ

Wprowadzenie	135
Kontemplacje	
Ostatnia wieczerza – testament Chrystusa (łaska Wieczernika)	137
Z Chrystusem w Ogrójcu	144
Jezus podczas przewodu sądowego i drogi krzyżowej	152
Potrójny krzyż na Golgocie	163

IV ETAP ĆWICZEŃ DUCHOWNYCH – NA DRODZE JEDNOCZĄCEJ

Wprowadzenie	175
Kontemplacje	
Wydarzenie zmartwychwstania Chrystusa	177
Wniebowstąpienie Pańskie	185
Jezus Uwielbiony zsyła Ducha Świętego	193

OSTATNIA KONTEMPLACJA W ĆWICZENIACH DUCHOWNYCH

Wprowadzenie	205
Kontemplacja pomocna do uzyskania miłości nt. jak Bóg cię kocha!	207

ZAKOŃCZENIE	223
-------------------	-----

ANEKS

O medytacji i kontemplacji	229
----------------------------------	-----

