

INTERNETOWE REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE W ŻYCIU CODZIENNYM

NIE LĘKAJ SIĘ, PRZYCHODZĘ CI Z POMOCĄ (Iz 41, 13)

KILKA UWAG NA TEMAT MODLITWY

MIEJSCE MODLITWY

- ciche, spokojne (warto wyłączyć telefon na czas modlitwy),
- pokój w domu, ale też kościół, kaplica; a więc miejsce, które nie rozprasza,
- zadbaj o stałość miejsca (gdy już znajdziesz miejsce, które ci odpowiada – staraj się być mu wierny, nie zmieniaj go).

CZAS

- Ustal już teraz, na początku, ile czasu dziennie chcesz poświęcić Panu Bogu – oczywiście patrząc realnie, tyle ile możesz. Staraj się trzymać tego czasu. Idealnie by było, gdyby to była ta sama pora, ale w życiu różnie bywa.

TREŚĆ

- Dobrze jest do modlitwy się przygotować, tzn. dzień wcześniej przeczytać fragment, którym masz się modlić dnia następnego. Ustalić sobie, kiedy chcesz się modlić (pora dnia, godzina). Dobrze jest również powracać do danego fragmentu w ciągu dnia – przypomnieć go sobie, może nawet przeczytać go. Warto „żyć” słowami danego fragmentu cały dzień, mieć je w sercu i w pamięci (np. pomyśleć choćby przez chwilę w przerwie pracy, jadąc trolejbusem, stojąc na przystanku).

POSTAWA

- Na modlitwie: klęcząca lub siedząca. Wygodna, w której ja najlepiej się czujesz i możesz wytrzymać w niej dłuższą chwilę. Zaleca się nie zmieniać tej postawy podczas modlitwy. Również postawa w ciągu dnia: bardziej wyciszona, zogniskowana na fragmencie Pisma św., który aktualnie medytujesz.

MEDYTACJA

- **Punkta:** Są wprowadzeniem w medytację. Mają sugerować jej kierunek, atmosferę. W żadnym wypadku nie są elementem determinującym, czy jakoś ograniczającym. Nie są planem do wykonania. Są raczej drogowskazem, w jakim kierunku podążać, na czym skupić uwagę, przy czym warto się zatrzymać.
- **Medytacja:** Jest czasem modlitwy – spotkania człowieka z Bogiem. Niech to nie będzie czas produkowania myśli i sztucznego wysiłku, by wszystko było jak w punktach czy jak na jakiejś „niebieskiej matrycy”. W medytacji myślenie jest sprawą zupełnie drugorzędną – nie jest celem, ale jednym ze środków. Gdy intensywnie myślimy, możemy najwyżej tworzyć nowe konfiguracje z tego wszystkiego, co już mamy w głowie, co jest już nam znane. Tak jak w kalejdoskopie – obrazy ciągle inne, ale szkiełka wciąż te same. Myślenie, wyobraźnia,

zewnątrzna forma itd. nie mogą izolować medytującego od rzeczywistości. Medytacja powinna prowadzić do odkrycia czegoś nowego. Medytacja to także czas prawdziwego spoczynku w Bogu. Dajmy się prowadzić, uznajmy się za pokonanych, ale nie przegranych. Spróbujmy odpuścić sobie, zrezygnować z całego napięcia związanego z irracjonalnym przekonaniem, że na modlitwie muszę być niezły, efektywny, że wszystko ode mnie zależy. Poczujmy spokój płynący z przekonania, że oto nic nie muszę. Odczuźmy radość z bezczynności przed obliczem Pana. Warto wyakcentować kwestię skonfrontowanie siebie, swojego życia z medytowaną prawdą, zdarzeniem. Dobrze, aby medytacja prowadziła do postawienia sobie pytania: Jak to jest obecne w moim życiu? Co ja na to?

- **Refleksja po medytacji:** po modlitwie bardzo istotne jest zobaczenie, jak mi poszła medytacja, co się udało, a co nie i to zarówno od strony technicznej, jak i treściowej (zobaczyć owoce medytacji, a więc co przykuło moją uwagę, co zrobiło na mnie największe wrażenie i dlaczego). Chodzi o podsumowanie tego czasu modlitwy. Owoce medytacji powinniśmy zapisywać.

ROZMOWY

- Na pierwszej rozmowie z osobą towarzyszącą dobrze jest powiedzieć coś więcej o sobie, jak również o swoich oczekiwaniach, odczuciach wobec tych rekolekcji. Co do dalszych rozmów – chodzi o podzielenie się tym, co działo się na modlitwie, a więc owocami modlitwy (ile czasu poświęciłem na modlitwę w ubiegłym tygodniu, jak poszły mi medytacje, co najbardziej mnie uderzyło w nich i dlaczego?).

INNE POMOCNE UWAGI NA TEMAT MODLITWY

- W planowaniu czasu na modlitwę nie powinniśmy się kierować tym, czy mamy ochotę na modlitwę, czy też nie.
- Modlitwa jest rozmową, spotkaniem osób. Nie do pomyślenia jest bliższa relacja bez częstych kontaktów, rozmów, spotkań, które są znakiem więzi, a jednocześnie ją budują, pogłębiają, kształtują.
- Modlitwa musi mieć swój początek. Dobrze byłoby przygotować się do niej dzień wcześniej. Ignacy nazywa to przygotowaniem dalszym. Wieczorem zastanowić się nad tym, co mam rozważać zaraz po wstaniu. Myśl o temacie medytacji ma nam towarzyszyć przed zaśnięciem i zaraz po wstaniu. Gdy nie mamy na to czasu to przed medytacją, przeczytajmy cały fragment i podane punkta.
- Cennym jest, jak podaje Ignacy, pomodlić się nad miejscem, w którym mamy odbywać medytację. Odmówić Ojciec Nasz przed podejściem do miejsca naszego spotkania z Bogiem.
- Początkiem naszej modlitwy jest wyciszenie, nastawienie na Boga, uświadomienie sobie Jego obecności. Pod żadnym pozorem nie należy tego zaniedbywać, choćbyśmy mieli poświęcić na to prawie cały czas wyznaczony na modlitwę. Ignacy pisze tak w modlitwie przygotowawczej: *Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.* (CD 46).
- W modlitwie mamy wiedzieć, czego tak naprawdę chcemy. Dobrze jest, gdy wiemy, o co tak naprawdę nam chodzi, jaki jest temat i konkretny cel, jaki chcemy osiągnąć. W metodzie Ignacego pojawia się to jako wprowadzenie: Prosić o to, czego chcę... i tu pojawia się konkretny cel danej medytacji. Bez określenia celu trudne jest podsumowanie i ocena naszego zaangażowania w modlitwę.
- Cała medytacja musi mieć swoje zakończenie, jest to finał naszego spotkania. Ignacy pisze tak: „rozmowę końcową [...] należy odbyć tak, jakby przyjaciel rozmawiał z przyjacielem albo sługa do pana swego, już to prosząco jakąś łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając się mu ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę”. (CD 54).

- W czasie modlitwy winna towarzyszyć nam ufność i pewność, że Bóg słucha. Trudnością, jaka może się pojawiać, jest niewiara w to, że Bóg interesuje się nami, że nas słucha, że pragnie naszej przyjaźni, że czeka na spotkanie z nami.
- Wyobrażenie sobie miejsca, do jakiego zachęca nas Ignacy w każdym wprowadzeniu do medytacji, ma nam być pomocne do całościowego zaangażowania się w modlitwę (postawa, zmysły, wyobraźnia). Czytamy fragment, po wyciszeniu i stanięciu w obecności Bożej, wyobrażamy sobie miejsce (można zamknąć oczy). Przykład scena w Wieczerniku: przyglądamy się pomieszczeniu, gdzie ma odbyć się wieczerza, czy jest ono wysokie, czy niskie, jak wygląda stół, kto znajduje się w tej sali, możemy też usiąść w jakimś kąci i przyglądać się temu, co tam się dzieje, alby wyobrazić sobie, że jesteśmy aktywnymi uczestnikami tej sceny. Takie zaangażowanie wyobraźni ma nie tylko na celu uniknięcie rozproszeń, ale ma nam uprzytomnić, że to, co czytamy na kartach Ewangelii, dzieło się naprawdę, co więcej, w dzieje się też w moim życiu. Ma to być próba pisania Ewangelii, przeżycia jej na swój własny sposób.

METODA MEDITACJI IGNACJAŃSKIEJ

WPROWADZENIE

Podstawą medytacji jest Słowo Boże. Przed rozpoczęciem medytacji należy przeczytać uważnie fragment biblijny kilka razy, aby poznać dobrze najpierw jego treść sobie. Zastanowić się następnie, nad czym chciałbym się zatrzymać w tym tekście. Co mnie w nim uderza w sposób szczególny? Przez co czuję się przyciągany, a przez co odpychany? Pomocne jest także – gdy chodzi o przygotowanie medytacji wieczorem na dzień następny – zachowanie addycji pierwszej i drugiej (por. CD nr 73 i 74).

STAWIENIE SIĘ W OBECNOŚĆ BOŻĄ I STAŁA MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA

Uświadomić sobie przez chwilę, że staję przed Bogiem, moim Stwórcą i Odkupicielem. Św. Ignacy radzi wspomóc się pytaniem: Jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie? Prosić w krótkiej modlitwie Ducha Świętego o światło i moc do dobrego odprawienia medytacji: o głębokie zrozumienie Słowa Bożego oraz poznanie, w jaki sposób oświeśla ono moje życie. Św. Ignacy usilnie zaleca, aby każdą medytację czy kontemplację poprzedzać „Modlitwą przygotowawczą”, która streszcza Fundament Ćwiczeń: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu.

WYOBRAŻENIE SOBIE MIEJSCA

Ustalenie miejsca będzie polegać na oglądaniu okiem wyobraźni miejsca materialnego, gdzie znajduje się to, co chcę uczynić przedmiotem medytacji (CD 47), np. w medytacji nt. nauki Jezusa, przedstawić sobie Jezusa nauczającego zgodnie z tym, jak ukazuje go Ewangelia. Natomiast w przypadku rzeczy niewidzialnej, jak np. w rozmyślaniu o grzechu, ustalenie miejsca będzie polegać na widzeniu okiem wyobraźni i rozważaniu stanu duszy mojej jakby uwięzionej, przebywającej jakby na wygnaniu (CD 47). Wyobrażenie sobie miejsca ma służyć jako punkt orientacyjny (latarnia morska) podczas całego rozmyślenia. W razie „zagubienia się” (oddalenia się myślą i sercem od przedmiotu medytacji) umiejscowienie rozważanej treści wydarzenia ma być pomocą w „odnalezieniu się”. Wyobrażenie sobie miejsca będzie się zmieniać w zależności od danego przedmiotu medytacji.

PROŚBA O OWOC DANEGO ROZMYŚLANIA

Prosić Boga, Pana naszego, o to, czego chcę i pragnę. Prośba ta ma się stosować do danego przedmiotu: jeżeli rozważam o Zmartwychwstaniu Jezusa, to prosić o radość z Chrystusem

radosnym, a jeżeli o Męcę, prosić o ból, łzy i cierpienie z Chrystusem cierpiącym. (CD 48). Prośba o owoc danego rozmyślenia określa cel, który pragnie się osiągnąć. Nie tylko poszczególne medytacje, ale także poszczególne tygodnie oraz całe Ćwiczenia zmierzają do określonego owocu – celu.

DALSZY CIĄG MEDYTACJI

Medytacja będąc modlitwą jest otwarciem całego człowieka, całej głębi osobowej na obecność i działanie zbawcze Boga. Konkretnie: chodzi o to, by z maksymalną uwagą nakierować wszystkie zmysły (zwłaszcza słuch i wzrok) a przede wszystkim duchowe zdolności (pamięć i rozum) na „prawdę historyczną” (CD 2). To zaktywizowanie i ukierunkowanie zdolności poznawczych obudzi głębię serca (zwykle mówimy o woli i o uczuciach).

- **CO BÓG MÓWI? (SŁUCHAĆ, PATRZEĆ, ROZUMIEĆ).**

Trzeba uważnie patrzeć i słuchać, by obiektywnie poznać Boże orędzie zawarte w medytowanym tekście biblijnym. Jaką prawdę przekazuje mi Bóg w tej perykopie? Zatrzymać swoją uwagę w szczególny sposób nad tym, co mnie uderza: nad tym, co mnie pociąga lub też co wydaje mi się trudne do przyjęcia. Uświadomię sobie, że jest to wezwanie samego Boga. Rozumiejące słuchanie, chociaż jest podstawą medytacji, to jednak nie jest ani jedyną ani najważniejszą jej aktywnością. Rozbudowanie samego słuchania i rozważania w medytacji groziłoby przeintelektualizowaniem naszej modlitwy.

- **PODDAĆ SIĘ OSĄDOWI SŁOWA BOŻEGO**

Słowo Boże zawarte w Piśmie świętym jest zawsze objawione i przeznaczone dla konkretnego człowieka: poznana Prawda jest skierowana do mnie. Jakie zatem konsekwencje wynikają dla mnie z poznanej prawdy? W jaki sposób oświeci ona moje życie – całe moje życie: przeszłe, teraźniejsze i przyszłe? Osądzanie mojego życia w świetle Słowa Bożego winno być bardzo konkretne, tzn. Słowo Boże musi osądzić konkretne sytuacje i problemy mojego życia.

- **MOJA ODPOWIEDŹ**

Polega ona na poddaniu się pewnym uczuciom budzącym się pod wpływem zetknięcia się mojego życia ze Słowem Bożym. Uczucia winny przeplatać całą medytację: uczucia miłości do Boga, dziękczynienia, żalu, prośby itd. O ile działania poznawcze winny być świadomie pobudzane; kierowane, a nawet ograniczane, o tyle w zakresie uczuć należy zachować się bardziej spontanicznie. W tym ostatnim działaniu nie chodzi jednak o sztuczne „produkowanie w sobie” uczuć, ale raczej o bezpośrednie wyrażenie przed Bogiem tego, co rodzi się we mnie pod wpływem oceniania mojego życia w świetle Słowa Bożego. W medytacji nie można się spieszyć. Nie ilość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę (CD 2).

- **ROZMOWA KOŃCOWA**

Całą medytację zakończyć serdeczną, bezpośrednią rozmową z Bogiem Ojcem, Chrystusem i Matką Najświętszą. Rozmowę końcową, ujmując ją trafnie, należy odbyć tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jaką łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę. (CD 54).

Oto przykład końcowej rozmowy, jaką św. Ignacy proponuje w medytacji o grzechu: Wyobrażając sobie Chrystusa, Pana naszego obecnego i wiszącego na krzyżu rozmawiać z nim pytając Go jak On, będąc Stwórcą do tego doszedł, że stał się człowiekiem, a od życia wiecznego przeszedł do śmierci doczesnej i do konania za moje grzechy. Podobnie patrząc na siebie samego pytać się siebie: co uczyniłem dla Chrystusa? Co czynię dla Chrystusa? Co powinienem czynić dla Chrystusa? I tak widząc Go w takim stanie przybitego do krzyża, rozważać to co mi się wtedy nasunie (CD 53).

- **REFLEKSJA PO MEDYTACJI**

Po skończonym ćwiczeniu przez kwadrans, siedząc lub chodząc, zbadam, jak mi się powiodła ta medytacja. Jeżeli źle, zbadam przyczynę tego, a tak poznawszy przyczynę będę żałował za to, chcąc poprawić się w przyszłości. A jeżeli dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę się trzymał tego sposobu. (CD 77). Jest rzeczą pożyteczną zapisać sobie pewne refleksje, wnioski, które są owocem medytacji.

Na podstawie: o. J. Augustyn, o. K. Osuch, *Metoda medytacji ignacjańskiej*

IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

Rachunek sumienia jest przełożeniem dynamiki Ćwiczeń Duchownych na codzienność. Jest spotkaniem z Bogiem. To On działa. Istotą nie jest „ważenie”, czy „liczenie” moich grzechów. Mam zaś rozeznąć, w jaki sposób działa Bóg i czego ode mnie oczekuje. Ważne, by widzieć swoje uczucia, poruszenia (w duchowości ignacjańskiej przy różnych okazjach akcentuje się wagę wymiaru emocjonalnego – m.in. jest to obszar, poprzez który Bóg kontaktuje się z nami). Celem rachunku sumienia jest nabieranie łatwości w szukaniu i odnajdowaniu Boga. Przy założeniu, iż będziemy wytrwali – owocem rachunku sumienia winna być umiejętność podejmowania słusznych decyzji. Taki człowiek bardziej widzi, czego Bóg oczekuje od niego „tu i teraz”. Św. Ignacy proponuje 5 elementów rachunku sumienia. Jeśli otworzymy nasz umysł i serce na działanie Ducha Świętego, wtedy oddzielne elementy zostaną w nas zintegrowane i organicznie włączone w nasze spojrzenie na świat.

1. OTWARCIE NA OBECNOŚĆ PANA BOGA

Stań przed Bogiem i proś o światło Ducha Świętego, by móc zobaczyć wydarzenia minionego dnia w duchu wiary, przez pryzmat obecności i działania Boga tak, by poznać głęboki sens wszystkiego, co danego dnia przeżyliśmy, sens w Chrystusie jako Tym, który był w tym wszystkim obecny.

2. DZIĘKCZYNIENIE

Po wstępnej prośbie o światło, nasze serce powinno trwać w wdzięczności Ojcu za dary, których nam udzielił w ciągu dnia. Winniśmy koncentrować się na darach konkretnych – tak wielkich, jak i drobnych. Postawa dziękczynienia jest ważna, bo ożywia naszą więź z Bogiem jako Dawcą.

3. PRZEGLĄD NASZYCH CZYNÓW

Poznać nasze grzechy i odrzucić je precz. Nie chodzi o prostą klasyfikację czynów na dobre i złe, a o oglądanie ich przez pryzmat pełnego dobroci spojrzenia Boga. Pytamy siebie: Co zdarzyło się w nas? W jaki sposób Bóg w nas działał? Przypatrując się konkretnemu wydarzeniu, należy przyjrzeć się uczuciom i poruszeniom, jakie wówczas towarzyszyły. Pytamy siebie: Skąd one pochodziły, do czego mnie prowadziły? Jak na nie odpowiadałem? Serce – centrum naszej uczuciowości, jest miejscem, gdzie Bóg porusza i działa w nas w bardzo intymny sposób. Można w tym punkcie przeanalizować oddzielnie swoje myśli, słowa i uczynki.

4. SKRUCHA I ŻAŁ ZA GRZECHY – SPOTKANIE Z MIŁOSIĘRZDIEM BOGA

Proszę Boga o przebaczenie w klimacie miłości. Skrucha. Pieśń grzesznika stale świadomego faktu, iż jest ofiarą swych grzesznych skłonności, a mimo to przeszedł do nowego życia. Rodzi się ona, gdy zauważymy, że sprzeniewierzyliśmy się Bożemu wezwaniu. Ta skrucha i żal nie są ani wstydem, ani przygnębieniem (wobec naszej słabości), lecz doświadczeniem wiary, wraz z którą wzrasta nasza świadomość miłowania Boga każdą cząstką naszej istoty.

5. PEŁNE NADZIEI POSTANOWIENIE NA PRZYSZŁOŚĆ

Postanowić poprawę przy Jego łasce tzn. tyle, co uczyć się na własnych błędach. Czynić postanowienia konkretne. Ważne jest własne postanowienie, ale jeszcze ważniejsze jest zaufanie pomocy Bożej. Inaczej mówiąc, musimy się nawrócić, a to oznacza „skierować się w przeciwnym kierunku”. Odwracasz się od swego „ja” – do Boga, od twych krętych ścieżek – na Jego drogę. Celem każdego doświadczenia duchowego jest zmiana kierunku, odejście od swych własnych szaleństw i błędów, aby znaleźć drogę prowadzącą do domu. Odmów: Ojciec nasz.

„Życie duchowe”, nr 31, 2002, ss. 111–114.

REGUŁY ROZEZNAWANIA DUCHÓW (I)

[służące] do odczucia i rozeznania w pewnej mierze różnych poruszeń, które dzieją się w duszy: dobrych, aby je przyjmować, złych zaś, aby je odrzucać.

Te tutaj są bardziej stosowne na okres pierwszego tygodnia [Ćwiczeń].

Reguła 1. Ludziom, którzy przechodzą od grzechu śmiertelnego do grzechu śmiertelnego, nieprzyjaciel [szatan] ma przeważnie zwyczaj przedstawiać przyjemności zwoźnicze i sprawia, że wyobrażają sobie rozkosze i przyjemności zmysłowe, aby ich tym bardziej utrzymać i pogrążyć w ich wadach i grzechach. Duch zaś dobry w takich ludziach stosuje sposób [działania] zgoła przeciwny, kłując ich i gryząc sumienia ich przez prawo naturalnego sumienia.

Reguła 2. U tych zaś, co usilnie postępują w oczyszczaniu się ze swoich grzechów a w służbie Boga, Pana naszego, wznoszą się od dobrego do lepszego, rzecz ma się odwrotnie niż w regule pierwszej. Wtedy bowiem właściwością ducha złego jest gryźć, zasmucać i stawiać przeszkody, niepokojąc fałszywymi racjami, aby przeszkodzić w [dalszym] postępie; właściwością zaś ducha dobrego jest dawać odwagę i siły, pocieszenie, łzy, natchnienia i odpocznienie, zmniejszając lub usuwając wszystkie przeszkody, aby [mogli] postępować naprzód w czynieniu dobrze.

Reguła 3. O pocieszeniu duchownym. Pocieszeniem nazywam [przeżycie], gdy w duszy powstaje pewne poruszenie wewnętrzne, dzięki któremu dusza rozpala się w miłości ku swemu Stwórcy i Panu, a wskutek tego nie może już kochać żadnej rzeczy stworzonej na obliczu ziemi dla niej samej, lecz tylko w Stwórcy wszystkich rzeczy; podobnie i wtedy [jest pocieszenie], gdy wylewa łzy, które ją skłaniają do miłości swego Pana, czy to na skutek żalu za swe grzechy, czy to współczując Męce Chrystusa, Pana naszego, czy to dla innych jakich racji, które są skierowane wprost do służby i chwały jego. Wreszcie nazywam pocieszeniem wszelkie pomnożenie nadziei, wiary i miłości i wszelkiej radości wewnętrznej, która wzywa i pociąga do rzeczy niebieskich i do właściwego dobra [i zbawienia] własnej duszy, dając jej odpocznienie i uspokojenie w Stwórcy i Panu swoim.

Reguła 4. O strapieniu. To, co jest przeciwieństwem reguły trzeciej, nazywam strapieniem. I tak ciemność w duszy, zakłócenie w niej, poruszenie do rzeczy niskich i ziemskich, niepokój z powodu różnych miotań się i pokus, skłaniający do nieufności, bez nadziei, bez miłości. Dusza stwierdza wtedy, że jest całkiem leniwa, letnia, smutna i jakby odłączona od swego Stwórcy i Pana. Albowiem jak pocieszenie jest przeciwieństwem strapienia, tak i myśli rodzące się z pocieszenia są przeciwieństwem myśli rodzących się ze strapienia.

Reguła 5. W czasie strapienia nigdy nie robić [żadnej] zmiany, ale mocno i wytrwale stać przy postanowieniach i przy decyzji, w jakiej się trwało w dniu poprzedzającym strapienie, albo przy decyzji, którą się miało podczas poprzedniego pocieszenia. Bo jak w pocieszeniu prowadzi nas

i doradza nam duch dobry, tak w strapieniu – duch zły, a przy jego radach nie możemy wejść na drogę dobrze wiodącą do celu.

Reguła 6. Chociaż w strapieniu nie powinniśmy zmieniać poprzednich postanowień, to jednak jest rzeczą wielce pomocną usilnie zmieniać samego siebie [nastawiając się] przeciw temu strapieniu, np. więcej oddając się modlitwie, rozmyślaniu, rzetelniejszemu badaniu [sumienia] i do pewnego stopnia pomnażać nasze praktyki pokutne.

Reguła 7. Będący w okresie strapienia niech zastanawia się nad tym, jak to Pan, dla wypróbowania go, zostawił go jego władzom naturalnym, ażeby stawiał opór różnym poruszeniom i pokusom nieprzyjaciela: albowiem może on tego [dokonać] z pomocą Bożą, na której mu nigdy nie zbywa, chociaż tego wyraźnie nie odczuwa, bo Pan odebrał mu dużo zapala, wielką [odczuwaną] miłość i silną łaskę, pozostawiając mu jednak łaskę wystarczającą do osiągnięcia zbawienia wiecznego.

Reguła 8. Będący w okresie strapienia niech się sili na wytrwanie w cierpliwości, która jest przeciwna napaściom, jakie go spotykają, i niech myśli, że rychło dozna pocieszenia, jeśli tylko z pilnością przeciwstawi się temu strapieniu, jak było powiedziane w regule szóstej [319].

Reguła 9. Dla trzech głównych racji znajdujemy się w strapieniu.

Pierwsza: Ponieważ jesteśmy oziębli, leniwi lub niedbali w naszych ćwiczeniach duchownych; i tak z powodu naszych win oddala się od nas pocieszenie duchowe.

Druga: [Bóg chce nas] wypróbować, na ile nas stać i jak daleko postąpimy w jego służbie i chwale bez takiego [odczuwanego] wsparcia pocieszeń i wielkich łask.

Trzecia: [Bóg nam chce dać] prawdziwe poznanie i uświadomienie sobie, tak iż byśmy to wewnątrznie odczuli, że nie w naszej mocy jest zdobyć i zatrzymać wielką pobożność, silną miłość, łzy czy też inne jakie pocieszenie duchowe, lecz że to wszystko jest darem i łaską Boga, Pana naszego, i żebyśmy nie panoszyli się w cudzym gnieździe, podnosząc się rozumem do jakiejś pychy czy próżnej chwały i przypisując sobie pobożność lub inne jakieś skutki pocieszenia.

Reguła 10. Będący w okresie pocieszenia niech myśli o tym, jak się zachowa w strapieniu, które potem przyjdzie, i niech już teraz nabiera nowych sił na tę [przyszłą] porę.

Reguła 11. Będący w okresie pocieszenia niech się stara upokorzyć i uniznić, ile tylko może, myśląc o tym, jak niewiele może w czasie strapienia bez takiej łaski i pocieszenia. I przeciwnie, ten, co jest w okresie strapienia, niech myśli, że wiele może z łaską wystarczającą do stawiania oporu wszystkim swoim nieprzyjaciołom, czerpiąc siły w Stwórcy i Panu swoim.

Reguła 12. Nieprzyjaciel w zachowaniu się podobny jest do kobiety, w tym mianowicie, że siły ma słabe, ale chęć [szkodzenia] mocną. Bo właściwością kobiety w czasie sprzeczki z jakimś mężczyzną jest tracić odwagę i uciekać, jeśli mężczyzna stawia jej dzielnie czoło; a przeciwnie, jeżeli mężczyzna zaczyna uciekać tracąc odwagę, wtedy gniew, mściwość i dzikość kobiety nie zna granic, ni miary.

Podobnie właściwością nieprzyjaciela jest tracić siły i odwagę i uciekać ze swymi pokusami, jeżeli osoba ćwicząca się w rzeczach duchownych stawia odważnie czoło pokusom nieprzyjaciela i działa wręcz odwrotnie. A znów jeśli osoba ćwicząca się zacznie się lękać i tracić odwagę pod naporem pokus, wtedy nie ma na całej ziemi bestii bardziej dzikiej niż nieprzyjaciel natury ludzkiej, w dążeniu do spełnienia swego przeklętego zamiaru z niezmierną przewrotnością.

Reguła 13. [Nieprzyjaciel] zachowuje się jak uwodziciel, który chce pozostać w ukryciu i nie być ujawnionym. Albowiem człowiek przewrotny, namawiając do złego córkę jakiegoś dobrego ojca, albo żonę jakiegoś dobrego męża, chce żeby jego słowa i namowy zostały w tajemnicy; a przeciwnie bardzo mu się nie podoba, gdy córka ojcu, lub żona mężowi wyjawia jego chytne słowa

i zamiar przewrotny, bo wtedy łatwo wnioskuje, że sprawy rozpoczętej nie będzie mógł doprowadzić do skutku.

Podobnie i nieprzyjaciel natury ludzkiej, kiedy poddaje duszy sprawiedliwej swoje podstępny i namowy, chce i pragnie, żeby zostały przyjęte i zachowane w tajemnicy; a kiedy się je odkrywa przed dobrym spowiednikiem albo inną osobą duchowną, która zna jego podstępny i złości, bardzo mu się to nie podoba; wnioskuje bowiem, że nie będzie mógł doprowadzić do skutku swego już zaczętego a przewrotnego zamiaru, bo odkryte zostały jego wyraźne podstępny.

Reguła 14. [Nieprzyjaciel] zachowuje się także jak wódz na wojnie, gdy chce [jakiś gród] zwyciężyć i złupić. Wódz bowiem lub dowódca wojskowy, rozbiwszy obóz i zbadawszy siły i środki [obronne] jakiegoś zamku, atakuje go od strony najsłabszej.

Podobnie i nieprzyjaciel natury ludzkiej krąży i bada ze wszech stron wszystkie nasze cnoty teologiczne, kardynalne i moralne, a w miejscu, gdzie znajdzie naszą największą słabość i brak zaopatrzenia ku zbawieniu wiecznemu, tam właśnie nas atakuje i stara się nas zdobyć.

Św. Ignacy z Loyoli – *Ćwiczenia duchowe*

MODLITWA ŚW.IGNACEGO

*Zabierz Panie, i przyjmij
całą wolność moją,
pamięć moją i rozum,
i wolę mą całą,
cokolwiek mam i posiadam.
Ty mi to wszystko dałeś –
Tobie, to Panie, oddaję.
Twoje jest wszystko.
Rozporządzaj tym w pełni
wedle swojej woli.
Daj mi jedynie
miłość twą i łaskę,
albowiem to mi wystarcza. [Amen]*

DUSZPASTERSTWO AKADEMICKIE KUL
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO
W LUBLINIE

LUBLIN 2021