

Na rozpoczęcie ćwiczeń duchowych

„O, wszyscy spragnieni, przyjdźcie do wody” (Iz 55,1)

Temat i cel wstępnego ćwiczenia:

Po co „ćwiczenia duchowe”? Dla realizacji powołania człowieka, które w świetle dobrej nowiny Ewangelii o życiu ludzkim ma prowadzić do życiodajnego zjednoczenia człowieka z Bogiem, początkowo już w życiu ziemskim z odpowiednim do stanu konkretnej osoby zaangażowaniem w sprawy życia doczesnego. Taka perspektywa pełnienia woli Bożej stanowi podstawę dla określenia celu podejmowanych rekolekcji przez daną osobę lub grupę osób, z uwzględnieniem ich aktualnego zapotrzebowania na odnowę duchową, które można wyrazić w zadanych sobie pytaniach: Czego szukasz? O co ci chodzi? Co chcesz osiągnąć? Czego oczekujesz i spodziewasz się? A także, jakie żywisz obawy, gdy rozpoczynasz dni rekolekcyjnego skupienia?

Rekolekcje, czy duchowe ćwiczenia? Termin „rekolekcje” zwraca uwagę na atmosferę skupienia, podczas gdy określenie „ćwiczenia duchowe” uwydatnia rolę aktywnego zaangażowania w życiu duchowym człowieka.

„Pod tą nazwą *Ćwiczenia duchowe* – pisze św. Ignacy – rozumiemy każdy rachunek sumienia, rozmyślanie, kontemplację, modlitwę ustną i myślą oraz wszystkie inne czynności duchowe – stosownie do tego, co niżej powiemy. Bo jak przechadzanie się, chodzenie i bieganie – to ćwiczenia cielesne, tak ćwiczenia duchowe to przygotowywanie i usposobienie duszy po to, żeby się pozbyć nieuporządkowanych przywiązań, a gdy się ich już pozbędziemy, żeby szukać woli Bożej i odnajdywać ją w ułożeniu własnego życia tak, by zbawić duszę”.¹

Teksty biblijne (do wyboru):

Rdz 12,1-10 (Bóg wzywa Abrahama do wyjścia z ziemi rodzinnej)

Wj 3,1-4,31; 6,2-13 (dwa opisy powołania Mojżesza)

Pwt 30, 15-20 („kładę przed tobą, życie i śmierć...”)

1Sm 3,1-10 (Pan woła Samuela)

1Krl 19,1-15 (ucieczka Eliasza i polecenia Boga)
 Iz 55,1-13 („nakłońcie ucho...szukajcie Pana”)
 Oz 2,16-25 (Bóg pragnie mówić do serca, na pustyni)
 Za 2,14-17 („zamieszkać pośród ciebie..”)
 Mt 11,28-29 („przyjdźcie do mnie wszyscy...”)
 Mk 6,30-34 („pójdźcie i odpocznijcie nieco....”)
 J 4,1-42 (Jezus i Samarytanka)
 Dz 1,1-14 („zostaniecie ochrzczeni Duchem Świętym”)
 Ap 3,20-22 („Oto stoję u drzwi i kołaczę...”)
 Psalm: 1;15; 24; 42; 63;127; 139.

Liturgia Godzin:

Hymny:

O Najświętszy w Trójcy Boże (godz.czyt.wt.1tyg.ps.okr.zw.)
Ojczy, Stwórco wszechświata (modl.przedpoł.okr. po Wniebowstąpieniu)
O Stworzycielu, Duchu, przyjdź (1i2nieszp.Urocz.Zesłania Ducha Świętego)
Przyjdź Duchu Święty, i zapal w nas płomień (jutrznia,sob.3tyg.ps.okr.zw.)
Stwórco wszelkiego istnienia (godz.czyt.pon.4tyg.ps.okr.zw.)
Światło jasne i potężne (godz.czyt.Urocz.Zesł.Ducha Świętego)

Drugie czytanie:

Kazanie św.Augustyna (29 lipca – wsp.św. Marty) – przyjąć Pana do swego domu
 Kaz. św.Hieronima na temat ps.41 (czw.13tyg.okr.zw.) – „jak jeleni pragnie wody...”
 Kazanie św. Piotra Chryzologa (czw. 2 tyg. Adw.) – „ukaz mi swoje oblicze”
 Z dzieła *Proslogion* św.Anzelma (piątek 1 tyg. Adw.) – „Dalejże, marny człowieczku!”
 Z dzieła *Proslogion* św. Anzelma (wsp.tegoż – 21 kwietnia) – tęsknota za Bogiem
 Z księgi *Wyznań* św.Augustyna (28 sierpnia – wsp. tegoż) – „szukałem drogi...”
 Z kom. św.Ambrożego do Ps.118 (czw.14tyg.okr.zw.) – otwórz Panu drzwi serca
 Z trakt. św.Bonawentury, *O sześciu skrzydłach Serafinów* (18 lipca – wsp.Bł.Szymona z Lipnicy) – stawanie przed Bogiem, zawsze i wszędzie.
 Z *Reguły* św. Benedykta (11 lipca – święto tegoż) – proś, zanim coś robisz
 Z trakt. św. Ambrożego, *O unikaniu świata* (sob.2tyg.W.Postu) – przyłgnąć do Boga
 Z konf.św.Kolumbana (wt.28tyg.okr.zw.) – błogosławieństwo czuwania na spotkanie z Bogiem

Podstawowe założenia i wymogi podejmującego ćwiczenia duchowe:

1. Bóg stworzył nas bez nas, ale nie zbawi nas bez nas

Bóg szanuje godność człowieka. Chce, „aby wszyscy ludzie zostali zbawieni i doszli do poznania prawdy”(1Tm 2,4), ale nie zmusza nikogo. Odwołuje się bowiem do rozumowej świadomości i odpowiedzialnej wolności człowieka, a więc zobowiązuje go moralnie i oczekuje na jego osobowe zaangażowanie i współdziałanie z ofiarowaną mu łaską. Pragnie, aby Jego dar stał się równocześnie zasługą człowieka. To Bóg usprawiedliwia, uświęca i zbawia, ale uzależnia to od ludzkiego „amen”- niech się tak stanie! Nasza zgoda i współdziałanie jest więc nieodzownym warunkiem życiodajnego zjednoczenia człowieka z Bogiem. Tylko Bóg, a nie ktokolwiek inny, jest naszym Zbawcą. On jedynie jest gwarantem godnego życia człowieka na ziemi i szczęścia w wieczności. „Przeklęty mąż, który pokłada nadzieję w człowieku i który w ciele upatruje swą siłę, a od Pana odwraca swe serce...Błogosławiony mąż, który pokłada ufność w Panu i Pan jest jego nadzieją”(Jr 17,5 i 7).

2. Bóg zawsze „większy”

Bóg jest niewyobrażalną tajemnicą, którą określa się jako misterium. Podobną tajemnicą jest także Jego odwieczny zamysł zbawczy względem człowieka. Bóg jest zawsze większy od najśmielszych naszych oczekiwań i wszelkich przewidywań. Wystarczy wspomnieć na Jego przestrozę: „Bo myśli moje nie są myślami waszymi, ani wasze drogi moimi drogami – wyrocznia Pana. Bo jak niebiosa górują na ziemią, tak drogi moje – nad waszymi drogami i myśli moje – nad myślami waszymi” (Iz 55,8-9).

„Dla Boga nie ma nic niemożliwego” (Łk 1,37), więc nieodwołalnie realizuje swoje zbawcze zamysły, ale zarazem trzeba pamiętać, „że jeden dzień u Pana jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień” (2P 3,8).

3. Bóg prawdomówny i wierny

Zachęca nas, abyśmy mu przedstawiali nasze potrzeby. „Proście, a będzie wam dane, szukajcie a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam”(Mt 7,7). Bóg się nie myli i nie może kłamać (por. 1J 1,6) . Pozostaje wierny swoim obietnicom, dochowując zawartego przymierza (2Tm 2,8-13). Oczekuje więc na nasze prośby i zawsze nas wysłuchuje – z uwagi na życie wieczne,

choć niekoniecznie po naszej myśli i według naszych życzeń. Lepiej bowiem niż my sami, zna nasze potrzeby.

4. „Mów, Panie, bo sługa Twój słucha” (1Sm 3,9)

Bogu objawiającemu należy się posłuszeństwo wiary, a Jego słowa zawarte w księgach Pisma Świętego oraz modlitewne teksty Liturgii Kościoła winny stanowić podstawę i główne źródło inspiracji ćwiczeń duchowych. Potrzeba też wrażliwości na działanie i natchnienia Ducha Świętego. Chodzi o to, aby poddać się w ćwiczeniach Jego kierownictwu. „Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami”(Rz 8,26); oczekuje na wrażliwość człowieka i przypomina: „Oto stoję u drzwi i kołaczę” (Ap 3,20). Niestety, jak głosi afrykańskie przysłowie: „Bóg nawiedza nas często, ale jeszcze częściej nie ma nas w domu”.

„Przystępujący do Boga, musi wierzyć, że Bóg jest i że wynagradza tych, którzy Go szukają” (Hbr 11,6). Chodzi o wiarę, która stanowi uzasadnienie nadziei, a sprawdza się w dziełach miłości. Ten bowiem Mnie miłuje, kto zachowuje przykazania, mówi Pan (por. J 14,21), który wychodzi naprzeciw człowiekowi z darami wiary, nadziei i miłości.

5. „Wyjdź z twojej ziemi” (Rdz 12,1) – i wejdź na drogę Pana (por. ĆD 5 i 20)

Potrzeba wielkodusznego wyciszenia i troski o atmosferę skupienia i zachowania milczenia, aby ćwiczenia „za łaską Bożą” mogły okazać się owocne.

„Trudno jest w tłumie widzieć Chrystusa. Pewna samotność konieczna jest dla naszego ducha. W pewnym osamotnieniu uczucia widzi się Boga. W tłumie jest wrzawa, owo widzenie wymaga samotności. „Weź łożę twoje”, będąc niesiony, nieś bliźniego twego i „chodź”, abyś doszedł. Nie szukaj Jezusa w tłumie, nie jest On jakby jednym z tłumu; idzie przed wszelkim tłumem. Pierwej wystąpiła z morza owa wielka Ryba i zasiada w niebie, oręduje za mną. Jako najwyższy kapłan, jedyny wszedł do wnętrza zasłony, tłum stoi z zewnątrz. Chodź, który niesiesz swego bliźniego, jeśli nosić się nauczyłeś i już przyzwyczaiłeś się do noszenia. Teraz jeszcze nie znasz Jezusa, jeszcze Jezusa nie widzisz, a co jest dalej? Ponieważ ów nie zaniechał nieść swego łoża i iść, ujrzał go później Jezus w świątyni. W tłumie go nie widział, w świątyni go zobaczył. Wprawdzie Pan Jezus i w tłumie i w świą-

tyni go widział, jednakże ów chory w tłumie nie poznał Chrystusa, poznał Go w świątyni. Poszedł więc ów do Pana, zobaczył Go w świątyni, zobaczył Go w miejscu poświęconym, w miejscu świętym. A co słyszy od Niego? „Stałeś się zdrowym, już nie grzesz, aby ci się coś gorszego nie zdarzyło”.²

Propozycja przebiegu ćwiczenia w świetle zaleceń św. Ignacego:

1. Stawienie się w obecności Bożej: „Na dwa lub trzy kroki od miejsca, na którym zamierzam odprawić kontemplację lub rozmyślanie, stanę na czas (potrzebny na odmówienie) *Ojcze nasz*, wzniosę umysł do góry i nad tym się zastanowię, że Bóg, nasz Pan, na mnie spogląda itd., i uczynię akt uszanowania lub upokorzenia” (ĆD 75).

W ćwiczeniu duchowego stawania przed Bogiem jest również właściwe miejsce dla aniołów i świętych: „Wyobrazić sobie miejsce. Tutaj widzieć siebie samego, jak stoję przed Bogiem, naszym Panem, i przed wszystkimi Jego świętymi po to, bym pragnął i mógł poznać to, co jest bardziej miłe Jego Boskiemu Majestatowi” (ĆD 151; por. 98. 232).

2. Wzbudzenie intencji w formie prośby skierowanej do Boga, „o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, czyny i prace skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu” (ĆD 46).³

3. Wprowadzenie do tematu w oparciu o wybrany tekst biblijnego słowa Bożego i modlitewne ćwiczenie przez posłuszenie się proponowanymi tekstami oraz uwagami. Chodzi o kontemplację lub medytację zależnie od tego, czy przedmiotem jest jakieś wydarzenie, czy też jakaś prawda do rozważenia. Przede wszystkim zaś trzeba uwrażliwiać się na działania i przewodnictwo Ducha Świętego. Trzeba więc usilnie Go prosić o światło umysłu i umocnienie woli, bo „nie ogrom wiedzy napełnia i nasycza duszę, lecz raczej wewnętrzne rozumienie i smakowanie” (ĆD 2).

4. Refleksja osobista w celu wyciągnięcia wniosków dla własnego duchowego życia. Autentyczna modlitwa chrześcijańska zmierza bowiem, za wzorem Chrystusa, do pełnienia woli Bożej, a znajduje potwierdzenie w czynnej miłości bliźniego.

5. Ćwiczenie winno prowadzić do osobistego kontaktu z Bogiem w postaci tzw. kolokwium. Chodzi o końcową rozmowę, w której przeprowadzone ćwiczenie wraz z jego owocami przedstawia się Panu z prośbą o błogosławieństwo, aby postanowienia i wnioski „za łaską Bożą” zostały zrealizowane w życiu i służyły życiodajnemu zjednoczeniu człowieka

z Bogiem. W ważniejszych ćwiczeniach to kolokwium składa się z potrójnej prośby – skierowanej do „Naszej Pani”, do Chrystusa i Ojca w niebie (por. ĆD147).

6. Na zakończenie odmówić „Ojcze nasz”. *Modlitwa Pańska* jest bowiem wzorem przejścia się sprawami Ojca (por. Łk 2,49) i życiodajnego zjednoczenia z Nim, przez pełnienie Jego woli, które dla Jezusa było pokarmem życia (por. J 4,34).

„Dając nam – pisze Jana Paweł II – po wszystkie czasy swą modlitwę, przekazał w niej Chrystus wzór życia po synowsku zjednoczonego z Ojcem. Jeśli mamy w naszym życiu przejmować ten wzór, jeśli mamy – w szczególności uczestniczyć w tajemnicy Odkupienia, naśladować Chrystusa, trzeba, abyśmy nie przestawali się modlić tak, jak On nauczył nas modlić się do Ojca”.⁴

Modlitwa:

„Przychodzę do Ciebie z wiarą jako słuchacz słowa życia:
udziel mi więc łaski, abym jak należy budował,
aby, gdy powieją wichry złego i spadną potoki próby,
fundamenty mojego domu nie zostały zdruzgotane
jak dom głupiego, zbudowany na piasku”

(Nerses Sznorhali (+1173))⁵