

## Czym są Ćwiczenia duchowe?

**Jest to forma rekolekcji w milczeniu, prowadząca do spotkania z Bogiem i ze sobą samym. Nazywane są rekolekcjami ignacjańskimi, gdyż ich autorem jest św. Ignacy z Loyoli (1491-1556), założyciel zakonu jezuitów.**

W książeczce *Ćwiczenia Duchowe*, opisującej treść rekolekcji i sposób ich odprawiania, zawarł w metodyczny sposób drogę doświadczenia duchowego, które sam wcześniej przeżył. Wyjątkowa skuteczność Ćwiczeń duchowych, wypróbowana przez samego św. Ignacego i jego pierwszych towarzyszy, doprowadziła do oficjalnego ich zatwierdzenia w 1548 roku przez papieża Pawła III. Od tamtych czasów jezuita najpierw sami przechodzą drogę Ćwiczeń, a następnie służą innym w ich przeżywaniu. Doświadczenie Ćwiczeń duchowych jest bazą tego wszystkiego, co określa się jako duchowość ignacjańska. Ćwiczenia duchowe to modlitwa na bazie Słowa Bożego i w całkowitym milczeniu. Stwarzają one okazję do odkrycia miłości Bożej oraz do lepszego poznania siebie. Przeprowadzają rekolektanta przez kolejne etapy życia duchowego: oczyszczenia, oświecenia i zjednoczenia. Odprawiane z zaangażowaniem, otwartością i hojnością wobec Boga, mogą stać się drogą pogłębionego życia wewnętrznego. Są szkołą modlitwy – zwłaszcza medytacyjnej, kontemplacyjnej i rachunku sumienia – oraz czasem uczenia się rozeznawania duchowego, koniecznego do właściwego podejmowania decyzji tak codziennych, jak i związanych z wyborem drogi życia. Pomagają także tym, którzy chcą dokonać reformy swojego życia.

Nieodzownym elementem Ćwiczeń jest codzienna rozmowa z osobą towarzyszącą (tzw. kierownikiem duchowym), z którą rekolektant dzieli się przeżywanymi treściami i poruszeniami duchowymi, swoimi problemami i radościami na drodze odkrywania Boga.

Pierwszym etapem Ćwiczeń duchowych jest 5-dniowy Fundament. Po doświadczeniu Fundamentu rekolektant może kontynuować drogę Ćwiczeń, odprawiając kolejne

Tygodnie Ćwiczeń, a po ich przejściu – Syntezę Ćwiczeń duchowych.

Rekolekcje ignacjańskie są przeznaczone dla osób pełnoletnich. Dla młodzieży alternatywną propozycją są rekolekcje prowadzone w ramach Szkoły Kontakt z Bogiem .

## Wejść w siebie, aby spotkać Boga

**Cel Ćwiczeń duchowych — spotkanie Boga i przyjęcie Jego Woli — nie może być osiągnięty bez spełnienia podstawowego warunku, jakim jest wejście w siebie i poznanie siebie samego („Obym poznał siebie, abym poznał Ciebie” – św. Augustyn).**

Ta współzależność wynika – jak to ujął Jan Paweł II – z uwikłania współczesnego człowieka w ludzką zmienność, z powodu której „żyje on poza sobą zajęty zbyt rzecząmi zewnętrznymi”. Nadmierne zajęcie się tym, co widzialne i doczesne, czyni człowieka niezdolnym do wejścia w swoją głębię i poznanie siebie. Konsumpcyjny charakter naszej cywilizacji zabija wrażliwość na duchowy wymiar człowieka. Uwagi papieża na temat życia poza sobą i nieznaności siebie znajdują także potwierdzenie w naszym codziennym doświadczeniu. Nierzadko bywamy zaskakiwani własnymi reakcjami: zdziwienie budzą niektóre nasze odruchy, nie rozumiemy w pełni gwałtowności wielu naszych uczuć, niepokojów, pragnień i pożądań. Ta sytuacja świadczy o braku zrozumienia siebie samych. **Dodajmy i to, że zamiast w sobie szukać przyczyny wielu naszych negatywnych uczuć, które niszczą nas i innych (depresja — agresja), upatrujemy jej wyłącznie w bliźnich, przerzucając na nich całą odpowiedzialność za własne wewnętrzne konflikty.**

To poprzez Ćwiczenia — jak mówi św. Ignacy — rekolektant przygotowuje i usposabia duszę do „usunięcia wszystkich nieuporządkowanych uczuć, a po ich usunięciu do szukania i znalezienia woli Bożej w takim uporządkowaniu swego życia, żeby służyło dla dobra i zbawienia duszy” (ĆD 1). Ten proces dokonuje się dzięki

uświadamianiu sobie swoich uczuć, bezpośredniej ich werbalizacji wobec dającego Ćwiczenia oraz poddawaniu ich zbawczej mocy Chrystusa i Jego Ducha.

Poznać siebie to także poznać swoją rzeczywistą godność i wielkość, która ma swe źródło w podobieństwie do Stwórcy. Owa godność i wielkość człowieka przejawia się w pragnieniu serca, które nie zaznaje spokoju, dopóki nie spocznie w Bogu (por. św. Augustyn). Ćwiczenia duchowe umieszczają rekolektanta w tym właśnie duchowym horyzoncie, ponieważ już w pierwszym zdaniu mówią, że „człowiek stworzony jest po to, aby Boga, Pana naszego chwalił, czcił, Jemu służył a przez to zbawił swoją duszę” (ĆD 23).

To odkrycie Boga jako jedynego celu życia budzi w pełni sumienie, które ukazuje człowiekowi najgłębszy sens grzechu: polega on na braku żywej i świadomej przeżywanej więzi ze Stwórcą — na złym użyciu wolności (ĆD 50) i na działaniu przeciw Dobroci (ĆD 52).

Tak więc Ćwiczenia duchowe, będąc czasem intensywnej modlitwy i uważnego wglądu w siebie, umożliwiają rekolektantowi powrót do jego „własnego domu”, w którym Bóg jest mu bliższy niż on sam sobie (św. Augustyn).

## Niektóre warunki owocnego odprawienia Ćwiczeń duchowych

**„Temu, kto pragnie we wszystkim ile tylko może postąpić, można dać całe Ćwiczenia duchowe wedle porządku, w jakim jedne po drugich następują. Normalnie postąpi on w nich tym więcej, im bardziej odłączy się od wszelkich przyjaciół i znajomych i od wszelkiej troski doczesnej, aby żyć w jak największym odosobnieniu i ukryciu” (ĆD 20).**

Wielkość osiągniętego owocu Ćwiczeń uzależniona jest — jak stwierdza św. Ignacy — od stopnia, w jakim rekolektant potrafi zagłębić się w samotność i milczenie

wewnętrzne odrywając się od „wszelkiej troski doczesnej”. Zewnętrzne i wewnętrzne wyciszenie okazuje się jednak niekiedy czasem trudnym, ponieważ — jak stwierdza Hans Valdenfels SJ, wielki znawca medytacji ignacjańskiej — **„tam, gdzie człowieka otacza zewnętrzna cisza, ujawnia się z całą mocą przytłumiony dotychczas niepokój wewnętrzny, brak uporządkowania, wina i pożądanie, strach i opór, wielorakie formy przywiązania i zniewolenia. Człowiek przeżywa wówczas swoje Ja, które kryje się zwykle na co dzień za maską człowieka pocziwego. Kto nie przygotowany i bez kierownictwa spotyka się z taką sytuacją, łatwo ulega niebezpieczeństwu rozbicia”.**

Ćwiczenia duchowe przeżywane z całą szczerością i otwartością wobec Boga, ujawniają to wszystko, przed czym człowiek nieraz świadomie ucieka. Człowiek pragnący owocnie odprawić rekolekcje ignacjańskie winien być gotowy podjąć trud milczenia ze wszystkimi jego konsekwencjami.

Aby jednak nie ulec niebezpieczeństwu rozbicia, o którym mówi H. Valdenfels, św. Ignacy, wprowadzając człowieka w Ćwiczeniach duchowych w całkowite milczenie nie tylko zewnętrzne, ale przede wszystkim wewnętrzne, daje mu kierownika duchowego, w którym znajduje on pomoc do dobrego rozeznania swojej wewnętrznej sytuacji. Dający Ćwiczenia jest jakby zwierciadłem, w którym rekolektant może się przejrzeć, aby zobiektywizować swoje doświadczenie Boga i doświadczenie siebie.

Chociaż w Ćwiczeniach duchowych nie można pominąć swoich trudności i problemów natury osobistej, to jednak nie są one jakąś refleksją czysto psychologiczną, ale całościowym poznaniem sytuacji ludzkiego serca, które w wytrwałej modlitwie powierza się Bogu, szukając w Nim pomocy i ratunku. Stąd też pragnienie odprawienia Ćwiczeń musi wypływać przede wszystkim z motywów religijnych: z pragnienia całkowitego powierzenia swojego życia Bogu i pełnienia we wszystkim jego Najświętszej Woli. Św. Ignacy zachęca więc tych, którzy chcą dobrze odprawić Ćwiczenia, aby wchodzili w nie „wielkodusznie

i z hojnością względem swego Stwórcy i Pana” i złożyli mu „w ofierze całą swoją wolę i wolność, aby Boski Jego Majestat tak jego osobą jak i wszystkim, co posiada, postąpił wedle Najświętszej Woli swojej” (ĆD 5). (Józef Augustyn SJ, Dariusz Michalski SJ)

Św. Paweł powiedział: „**Albowiem wolą Bożą jest wasze uświęcenie**”. Bóg pragnie, abyśmy byli zbawieni i święci. Jak Bóg to realizuje? Można by odpowiedzieć, że poprzez modlitwę, Eucharystię i inne sakramenty. Tak, ale Bóg uświęca nas głównie przez sakrament życia — a nie tylko zwykłej egzystencji. To różnica! Kiedy bierzemy udział w życiu, żyjemy. Kiedy je tylko pasywnie obserwujemy z boku, to wegetujemy.

### **Uświęcenie obejmuje pełnię życia.**

Żyjąc w pełni, wiktamy się w odwieczny problem obecności zła w świecie i Boga. Jeśli Bóg jest dobry, dlaczego istnieje zło? Nie wdając się w filozoficzną i teologiczną dysputę, zauważmy, że Bóg pragnie dobra i wybiera dobro, a zło jedynie dopuszcza. Pozwala na nie w tym sensie, że nie ingeruje w naszą wolność czynienia zła i nie steruje nami jak marionetkami. Jest to ryzyko, które Bóg przedsięwziął stwarzając nas wolnymi do czynienia dobra lub zła i wolnymi — przede wszystkim — do kochania Go. Miłość nie może być wymuszona.

### **Zapisy na rekolekcje ignacjańskie poprzez stronę internetową**

Asystent kościelny: ks. Przemysław Filipkiewicz  
Teksty przygotowała D.B.

Kontakt: [cp.cichy.przyjaciel@gmail.com](mailto:cp.cichy.przyjaciel@gmail.com)

„Cichy Przyjaciel” do pobrania w wersji elektronicznej

<https://www.diecezja.kielce.pl/cichy-przyjaciel>

**Przeczytaj i podaj dalej**

# Cichy Przyjaciel Nr 180

Bezpłatne pismo katolickie

*Żarliwością rozpałitem się o chwałę Pana Boga*

## **Duch daje życie**



Wola Boża w jakiś sposób przenika całe nasze życie, tak naprawdę, to ona odświeża nam prawdziwe oblicze rzeczywistości. Jedno jest oczywiste: powinniśmy uczynić wszystko, co w naszej mocy, dla dobra, i iść dalej przez życie. Nie wszystko, co nas spotyka, jest słuszne i sprawiedliwe, ale śmierć Chrystusa również nie była słuszna i sprawiedliwa, a jednak przyniosła zbawienie. Chrystus pozostawił nam przesłanie i przykład: „**Ojcie mój, jeśli to możliwe, niech Mnie ominie ten kielich! Wszakże nie jak Ja chcę, ale jak Ty**”.

Czasami rzeczywistość to dla nas zawód i rozpacz, które odnajdujemy w życiu. Wolą Boga jest, abyśmy stawili jej czoła i próbowali przedrzeć się przez nią. To jest to, co próbuje robić terapia, tzn. pomagać nam w tym, byśmy mogli zmierzyć się z przykrą rzeczywistością.