

Święty Ignacy Loyola

Rozeznawanie duchów

Rycerskie ćwiczenia

Chociaż święty Ignacy z Loyola urodził się w podobnych czasach jak święta Teresa od Jezusa (Ignacy był 24 lat starszy) i święty Jan od Krzyża (51 lat starszy) oraz żył podobnie jak oni na półwyspie iberyjskim, to jego droga do świętości pozostaje mocno odmienna. Wynika to w dużej mierze z jego wychowania rycerskiego. Dlatego również jego podejście do duchowego rozwoju możemy porównać do starań sportowca, który stara się o jak najlepsze wyniki w zawodach. Aby je osiągnąć trzeba wytrwale ćwiczyć przez wiele lat, by móc zwyciężyć w decydującym boju.

W tym opisie rozwoju duchowego odbija się jego własna biografia. Ignacy najpierw był rycerzem, który dbając bardzo o swoją sprawność fizyczną wyrzekał się wielu zachcianek. Gdy w czasie bitwy kula zmiażdżyła mu jedną nogę, Ignacy musiał spędzić bardzo długi czas leżąc w łóżku na zamku, w posiadłości Loyola. Ponieważ nie było tam rycerskich romansideł, Ignacy był zmuszony sięgnąć po dostępne na zamku żywoty świętych. W pewnym momencie uświadomił sobie, że czytając wcześniej rycerskie opowiadania doświadczał radości w czasie czytania i strapienia, gdy nie mógł ich czytać. Inaczej było przy czytaniu żywotów świętych, które wzbudzały w nim pragnienie aby również stać się świętym.

Ćwiczenia duchowne

Ignacy Loyola nosił w sobie pragnienie aby być wielkim świętym – na wzór św. Franciszka i św. Dominika. Nauczony z rycerstwa, że ten wygrywa bitwę, kto się do niej najlepiej przygotował, rozpoczyna swoje osobiste ćwiczenia duchowe. Najpierw oddaje się jako rycerz Matce Bożej i otrzymuje łaskę uwolnienia od pokus cielesnych. Potem zaczyna służyć w szpitalu, poświęcając wszystkie wolne chwile modlitwie. Przeżywając wielkie rozterki zaczyna coraz jaśniej rozumieć prawdy wiary, które uświadamiają mu z jednej strony straszliwość grzechów, a z drugiej strony wielkość miłości Boga. To poznanie prowadzi do doświadczeń mistycznych, w których szatan stara się przekonać Ignacego, aby ten stał się rycerzem Chrystusa dla własnej chwały. Ignacy mężnie odrzuca tę pokusę i pragnie służyć Bogu tylko dla większej Jego chwały (*Ad maiorem Dei gloriam*), stając się obojętnym wobec wszystkiego poza wolą Boga.

Ćwiczenia duchowe mają przygotować na ten kluczowy moment odrzucenia szatana i wyboru Boga. W tym celu rycerz Jezusa powinien przyswoić sobie i rozwijać trzy umiejętności: rozeznanie duchowe, rachunek sumienia, rozmyślanie. Te umiejętności św. Ignacy traktuje podobnie jak ćwiczenia sztuki rycerskiej, które przygotowują na rzeczywistą walkę. Poligonem tego przygotowania są rekolekcje duchowe składające się z pięciu etapów - fundamentu i czterech tygodni pracy.

Rozeznanie duchowe polega na lepszym rozumieniu tego wszystkiego, co się w nas dzieje. Pojawiają się w nas uczucia, rozproszenia, natchnienia pochodzące od Boga i szatana. Ponieważ na początku nie jesteśmy w stanie rozróżnić co od kogo i skąd pochodzi, Ignacy poleca nam bardzo uważne

przyglądnięcie się każdemu z tych poruszeń. Im lepiej rozumiemy skąd ono pochodzi i dokąd zmierza, tym łatwiej będzie nam odrzucać to co złe i wybierać to co dobre. W tym celu musimy uważnie przyglądać się swojemu wnętrzu i działać na zasadzie prób i błędów - udoskonalając swoją samoświadomość.

Pomocnym w tym celu jest rachunek sumienia. Ignacy zaleca, aby wykonywać to ćwiczenie dwa razy w ciągu dnia: w połowie dnia i na jego końcu. Taki rachunek sumienia składa się z czterech części. Pierwsza polega na uświadomieniu sobie obecności Boga. Kolejne części polegają na przechodzeniu godziny po godzinie, aby najpierw podziękować Bogu za otrzymane łaski, potem przeprosić za uczynione zło, a na końcu prosić za siebie i tych, którzy dotknięci są naszymi grzechami. Ważne w takim rachunku sumienia jest to, aby odróżnić w sobie poruszenia, które same się w nas pojawiły (za takie nie jesteśmy odpowiedzialni) od poruszeń, za którymi poszliśmy (za nie jesteśmy odpowiedzialni).

Ostatnie ćwiczenie bardzo ważne dla św. Ignacego to rozmyślanie, do którego trzeba się należycie przygotować. Przygotowanie to obejmuje treści (wyszukane wieczorem poprzedniego dnia) oraz okoliczności (poranna cisza i wyeliminowanie rozproszeń). W kolejnym punkcie czytamy jakiś fragment Pisma Świętego lub wyobrażamy sobie jakąś prawdę wiary. Celem tego etapu jest wywołanie w nas poruszeń - zmartwienia, radości, irytacji itp. Na podstawie tych poruszeń odróżniamy to, co jest w nas złe, od tego, co jest w nas dobre. Medytacja kończy się konkretnym postanowieniem, które służy umocnieniu dobrych poruszeń i pomaga w unikaniu złych. Medytacja powinna trwać ok. pół godziny, ale nie mniej niż 15 minut.

Główna rada

Aby wzrastać duchowo, trzeba wytrwale i regularnie wykonywać ćwiczenia. Celem tych ćwiczeń jest coraz lepsze rozumienie samego siebie, aby odróżnić w sobie to wszystko, co pochodzi od Boga, od tych rzeczy, które pochodzą od szatana. W ten sposób człowiek wyostrza swoje sumienie, które prowadzi go do Boga.

Ćwiczenia duchowne

jako pomoc w rozeznawaniu duchów

Plan całych ćwiczeń

Fundament

Tematy wokół miłości Boga

Nauczenie się głównych zasad ćwiczeń duchowych

1. tydzień

Tematy wokół grzechu

Praca, aby grzech eliminować ze swojego życia codziennego

2. tydzień

Tematy wokół życia Jezusa

Wprowadzenie nowego stylu życia naśladowującego Boga na codzien

3. tydzień

Tematy wokół męki Jezusa

Miłość Boga jako fundament radykalnego pójścia za Nim

4. tydzień

Tematy o zmartw. Jezusa

Zauważenie Boga w całym świecie stworzonym

Plan każdego dnia

Poranna medytacja

45-60 minut

Wyobrażenie sobie jakiejś konkretnej prawdy wiary

Konferencja uzupełn.

ok. 45 minut

Szersze wyjaśnienie tej prawdy wiary, która jest rozważana

2-3 kolejnych medytacji

45-60 minut

Pogłębienie lub podsumowanie treści poznanych w tej prawdzie

2x Rachunek sumienia

ok. 15 minut

Szczegółowe podsumowanie całego lub części dnia z Bogiem

Rozmowa z kierownikiem

ok. 20 minut

Doradza i chroni przed niebezpiecznymi błędami