

REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE FUNDAMNET W ŻYCIU CODZIENNYM
Jezuicki Ośrodek Milenijny (JOM)
8 stycznia – 5 lutego 2017



Ogólnie o rekolekcjach:

1. Warunkiem uczestniczenia w rekolekcjach jest: **osobista decyzja uczestniczenia w *Ćwiczeniach duchowych* oraz poświęcenie każdego dnia na modlitwę od 1:15-1:30 godz. (przez cały czas trwania rekolekcji).**
2. Warunkiem owocnego przeżycia rekolekcji jest: szczere pragnienie przeżycia *Ćwiczeń* z pobudek religijnych; umiejętność zauważania i analizowania własnych przeżyć, uczuć i poruszeń wewnętrznych oraz postawa otwartości i wolności w dzieleniu się nimi z kierownikiem duchowym; wewnętrzne skupienie i ograniczenie rozrywki, telewizji, Internetu przez cały czas trwania rekolekcji; właściwe przeżycie rekolekcji domaga się pewnej dojrzałości i równowagi psychofizycznej, dlatego są one przeznaczone dla osób powyżej 21 roku życia.
3. Zgłaszając się na rekolekcje należy: wypełnić aplikację, następnie przestać ją mailem, przekazać osobiście lub pocztą na adres: **Jerzy Mordarski, 4105 N Avers Ave, Chicago IL 60618 (najpóźniej do poniedziałku 26 grudnia 2016).** Każdy z uczestników otrzyma potwierdzenie przyjęcia na rekolekcje mailem lub sms'em. Możemy przyjąć na rekolekcje 20 osób; przyjmujemy według kolejności zgłoszeń. **Gdyby się okazało, że osoba przyjęta na rekolekcje nie może w nich uczestniczyć, prosimy o natychmiastowe powiadomienie o tym Jerzego Mordarskiego SJ, aby można było przyjąć inną osobę.**
4. Pierwsze spotkanie organizacyjne i przydzielenie kierowników duchowych: Jezuicki Ośrodek Milenijny (JOM), 5835 W Irving Park Rd., Chicago, IL 60634, **PIĄTEK, 6 stycznia 2017, godz. 20:00 (sala św. Andrzeja Boboli).** **Niezgłoszenie się na spotkanie skutkuje wykreśleniem z listy uczestników rekolekcji.**
5. Czas trwania rekolekcji: 4 tygodnie (8 stycznia – 5 lutego 2017).

Zobowiązania uczestników rekolekcji:

- W tygodniu: 4 medytacje i dwie medytacje powtórkowe.
 - Osobiste przygotowanie medytacji (15 min.).
 - Medytacja (30-45 min.).
 - Refleksja po medytacji (15 min.).
- Raz w tygodniu wspólne spotkanie w (JOM): Msza św. w Sanktuarium o godz. 13:00; bezpośrednio po Mszy św. (w sali św. Andrzeja Boboli) konferencja. Całość spotkania: Msza św. i konferencja (do 2 godzin). **Prosimy o przynoszenie notatników.**
- Wprowadzenia do modlitwy na cały tydzień oraz dwie Konsideracje (wyjaśniające temat rekolekcji do przeczytania) – rozsyłane wyłącznie mailem.
- Raz w tygodniu indywidualne spotkanie z kierownikiem duchowym (30 min.).
- Od 3 tygodnia trwania rekolekcji – *rachunek sumienia* na zakończenie dnia (15 min.).
- W miarę możliwości zachęcamy do uczestniczenia we Mszy św. w dni powszednie.
- Spowiedź św. najlepiej w 3 lub 4 tygodniu trwania rekolekcji (indywidualne umówienie się z kapłanem).

Wspólne spotkania (raz w tygodniu):

- **Spotkanie organizacyjne – (JOM), piątek, 6 stycznia 2017, godz. 20:00 (sala św. Andrzeja Boboli).**
- 1 Konferencja – (JOM), niedziela, 8 stycznia 2017, godz. 14:00 (sala św. Andrzeja Boboli).
- 2 Konferencja – (JOM), niedziela, 15 stycznia 2017, godz. 14:00 (sala św. Andrzeja Boboli).
- 3 Konferencja – (JOM), niedziela, 22 stycznia 2017, godz. 14:00 (sala św. Andrzeja Boboli).
- 4 Konferencja – (JOM), niedziela, 29 stycznia 2017, godz. 14:00 (sala św. Andrzeja Boboli).
- **Zakończenie rekolekcji – (4105 N Avers Ave, Chicago IL 60618), niedziela, 5 lutego 2017, godz. 14:30 podsumowanie rekolekcji; godz. 16:00 Msza św.**

Rekolekcje ignacjańskie FUNDAMENT w życiu codziennym: „Uzdrowienie z poczucia krzywdy”

Wprowadzenie w tematykę rekolekcji

„Człowiek po to jest stworzony, aby Boga chwalił, czczył i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją.

Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi są stworzone dla człowieka i aby mu pomagały do osiągnięcia celu, dla którego jest on stworzony.

[...] I dlatego trzeba nam stać się ludźmi wolnymi, obojętnymi [nie robiącymi różnicy] w stosunku do wszystkich rzeczy stworzonych, [...] tak byśmy z naszej strony nie pragnęli więcej zdrowia niż choroby, bogactwa [więcej] niż ubóstwa, zaszczytów [więcej] niż wzgardy, życia długiego [więcej] niż krótkiego, i podobnie we wszystkich innych rzeczach.

[Natomiast] trzeba pragnąć i wybierać jedynie to, co nam więcej pomaga do celu, dla którego jesteśmy stworzeni” (CD 23).

Niniejsze rozważania inspirowane są Fundamentem *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli. Przewodnim tematem proponowanych rozważań będzie „poczucie krzywdy” oraz wszystko to, co pomaga je przekroczyć, pokonać je w sobie, uzdrowić je.

Poczucie krzywdy wewnątrznie zamyka i blokuje. Gdy utrwali się i zagnieździ się w ludzkiej duszy zastarzałe poczucie krzywdy, staje się ono trucizną życia – każdego życia: życia duchowego, życia małżeńskiego, życia rodzinnego, życia zakonnego. Poczucie krzywdy sprawia, że człowiek nie może cieszyć się pełnią życia. Burzliwe emocje skrzywdzenia: żal, gniew, złość, nienawiść, chęć zemsty, zazdrość – tak koncentrują skrzywdzonego na sobie, że wręcz niemożliwe staje się spokojne i pogodne szukanie Boga, modlitwa, przyjaźń, życie rodzinne, praca, lektura. Człowiek, który żyje i oddycha krzywdą, nie jest w stanie – jak mówi św. Ignacy – „Boga, Pana naszego, chwalić, czczyć i Jemu służyć, a przez to zbawiać duszę swoją”.

W krzywdzie skłonni jesteśmy bardziej słuchać naszych zboliałych emocji niż słowa Bożego; bardziej wpatrywać się w nasze własne rany niż w oblicze Jezusa. Przejmujący ból krzywdy zdaje się dominować nad wszystkimi innymi odczuciami, przeżyciami, myślami, pragnieniami, tęsknotami. A kiedy już poczucie krzywdy zakorzeni się i utrwali w nas, doświadczamy wewnętrznego oporu, by go w sobie pokonać i przekroczyć. Krzywda broni się w skrzywdzonym. Skłonni jesteśmy wówczas widzieć i analizować raczej błędy innych, a nie nasze własne. Skłonni jesteśmy oskarżać bliźnich, niż siebie samych.

Rozważania o grzechu, jakie św. Ignacy proponuje w pierwszym tygodniu *Ćwiczeń*, stają się wówczas bardzo trudne, czy wręcz niemożliwe. Niepokonane w nas odczucie krzywdy zniekształca sumienie. Deformuje oceny moralne, myśli, słowa i czyny; deformuje relacje z bliźnimi. Stajemy się podejrzliwi. Stajemy się skłonni widzieć w innych raczej zło niż dobro. Dla człowieka z głębokim poczuciem krzywdy bliźni staje się przede wszystkim zagrożeniem. Tylko człowiek wolny od poczucia krzywdy może wejść w dynamikę *Ćwiczeń duchownych*: w rozważania o grzechu, w kontemplację życia Jezusa i Jego nauki; w rozważania o śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa.

1. Któż z nas nie był skrzywdzony

Któż z nas nie czuł się kiedyś skrzywdzony? Wielu ludzi cierpi z powodu niesprawiedliwego traktowania przez rodziców, rodzeństwo. Jakże wielu z nas z przykrością wspomina dzieciństwo także z powodu odrzucenia przez rówieśników. Doświadczenia szkolne wielu kojarzą się z krzywdzącym traktowaniem przez nauczycieli, wychowawców. A okres dorastania? Jakże wiele sytuacji w tym trudnym czasie odbieraliśmy jako raniące i niesprawiedliwe. Nierzadko wydawało się nam, że cały świat jest przeciwko nam. A cóż powiedzieć o ludzkiej miłości? To, co dla młodego człowieka winno być najpiękniejszym wspomnieniem na całe życie: zauroczenie, zakochanie, pierwsze doświadczenia erotyczne, przemieniają się nieraz w istny koszmar z powodu doznanego przy tej okazji upokorzenia, wykorzystania, braku szacunku.

Młodzi potrzebują czasami kilka lat, by pokonać lęk przed oddaniem się drugiemu w miłości. Dla wielu małżonków, szczególnie dla kobiet, związek małżeński jest jednym wielkim pasmem krzywdy: codziennego poniżania, przemocy psychicznej i fizycznej. Nadużywanie alkoholu, narkotyków – to częsta okoliczność wyrządzania innym krzywdy. Ileż dzieci cierpi z powodu nadużywania alkoholu przez ojców. Syndrom dorosłych dzieci alkoholików dotyka w Polsce miliony osób. Te bolesne doświadczenia wymagają leczenia, wewnętrznego uzdrowienia. Jeżeli syn nie uleczy doznanej od ojca krzywdy, ryzykuje, że popełni w życiu te same błędy, co jego rodzic.

2. Nie tylko w domu rodzinnym

Bywamy krzywdzeni nie tylko w domu rodzinnym. Dla pewnych osób miejsce pracy jest miejscem krzywdy. Niemało ludzi czuje się krzywdzonych przez przełożonych. Ludzie władzy nadużywają nieraz swoich kompetencji: manipulują wolnością podwładnych, wykorzystują ich, stosują przemoc. Jakże często ludzie czują się krzywdzeni w urzędach państwowych, w sądach czy po prostu na ulicy. Wielu z nas czuje się skrzywdzonych przez ludzi, którzy z racji wykonywanej profesji winni nam pomagać: nauczycieli, lekarzy, terapeutów, księży. I choć nasze subiektywne odczucie krzywdy nie zawsze odpowiada krzywdzie rzeczywistej, ponieważ nowe krzywdy nakładają się na stare, wyniesione jeszcze z okresu dzieciństwa, jednak i one bolą. Każde skrzywdzenie jest trudnym wspomnieniem, do którego wracamy z przykrością.

O doznanej krzywdzie, szczególnie wówczas, gdy jest ona długotrwała, nie da się po prostu zapomnieć. Każda krzywda to pozbawianie człowieka dóbr, które są mu potrzebne do godnego życia. Do krzywdy nie można się przyzwyczaić. Jeżeli nawet krzywda trwa wiele lat, zawsze boli. Krzywda boli od pierwszych dni ludzkiego istnienia aż do samej śmierci. Już niemowlę, które nie jest otoczone należytą troską i miłością, czuje się skrzywdzone i komunikuje to bezradnym, niekiedy wręcz rozpaczliwym płaczem. Człowiek krzywdzony zawsze cierpi; cierpi niezależnie od wieku, religii, wykształcenia, pozycji społecznej, bogactwa.

Wiek podeszły, kiedy to jakby nam się mogło zdawać – ludzie winni czuć się zahartowani w życiowych bojach, nie chroni nas bynajmniej przed cierpieniem z powodu krzywdy. Ludzie starsi cierpią z braku wsparcia najbliższych, braku opieki, życzliwości, troski. Starzy rodzice cierpią nieraz

z powodu niewdzięczności swoich dzieci. A ponieważ z upływem lat sił nam raczej ubywa niż przybywa i zmniejsza się nasza odporność na trudy życia, wobec krzywdy stajemy się bardziej bezradni, bardziej bezbronni.

Bezbronność starego człowieka wobec krzywdy podobna jest do bezbronności dziecka. I chociaż mądrość zdobyta z wiekiem pomaga niekiedy w przyjmowaniu właściwej postawy wobec krzywdy, to jednak sama krzywda nie przestaje sprawiać bólu.

Wielu z nas doznane krzywdy odczuwa dotkliwie. Nieraz codziennie do nich wracamy, myślimy o nich, opowiadamy najbliższym w rodzinie czy też przypadkowym osobom.

3. Uciec od krzywdy

Opowiadanie o swojej krzywdzie innym – to tylko jedno z przyjmowanych rozwiązań. Wielu ludzi przyjmuje inne rozwiązanie. Kiedy świadomość doznanej krzywdy jest dla nich zbyt bolesna, reagują wręcz przeciwnie: nie chcą wcale o niej pamiętać. Stąd też spychają ją gdzieś w lochy podświadomości. W jakichś przedziwny sposób – jak im się zdaje – zapominają o doznanych krzywdach. Dla pewnych osób dzieciństwo, a nieraz i okres dojrzewania pokryte są – z powodu wielkich krzywd doznanych w tym czasie – „białymi plamami zapomnienia”. W taki sposób ludzka psychika broni się przed dotkliwym bólem krzywdy.

Zapomnienie o krzywdzie – to jednak pozory. Doznane krzywdy pracują gdzieś głębiej. Ujawniają się one nieraz we wrogości i niechęci do ludzi, w ciągłym poczuciu zagrożenia, w odczuwanych lękach, w stanach depresji. Powszechność stanów depresyjnych dzisiaj wiąże się niewątpliwie z powszechnością krzywdy, doznawanej w relacjach rodzinnych i małżeńskich.

4. W atmosferze rekolekcji

Atmosfera ciszy, refleksji i modlitwy staje się szczególną okazją „odzyskania pamięci” i uświadomienia sobie bólu doznanych krzywd. To, co w czasie modlitwy traktujemy nieraz jako rozproszenie: na przykład myśli krążące wokół krzywdy i krzywdziciela, bywa tak naprawdę owocem działania Ducha Świętego, który jest Duchem prawdy, miłosierdzia, przebaczenia i pojednania. Lękowe zepchnięcie krzywdy w lochy nieświadomości nie rozwiązuje bynajmniej problemu. Wręcz odwrotnie. Krzywda „zapomniana”, ukrywana, nie przestaje oddziaływać destrukcyjnie.

Jeden ze znanych autorów porównuje zepchniętą do podświadomości krzywdę do niegrzecznego dziecka, które zostaje wyrzucone przez rodzica z mieszkania do piwnicy. Gdy już wydawało mu się, że wreszcie ma spokój, dziecko na znak protestu uderza młotkiem w piwniczne kaloryfery, a hałas roznosi się już nie tylko w jednym mieszkaniu, ale w całej kamienicy.

Głębokie doświadczenie krzywdy można też porównać do infekcji grypowej. Grypa wyleczona do końca bywa niegroźną chorobą. Zlekceważona zaś i zaniedbana, „ukrywa się”, by z czasem ujawnić się w ciężkich pogrypowych powikłaniach. Różnorakie krzywdy, których doświadczamy, na ogół nie są aż tak groźne. I chociaż są boleśnie odczuwane, to jednak leczone

nie mają destrukcyjnego wpływu na nasze życie. Ale krzywdy podtrzymywane i pielęgnowane, czy też przeciwnie: spychane w lochy podświadomości, mogą zatruwać wszystko, czym żyjemy na co dzień: nasze więzi z Bogiem, relacje z bliźnimi oraz z sobą samym.

Jerzy Melibruda w książce „Pułapka nie wybaczonej krzywdy” pisze: „Czasami poczucie krzywdy przeradza się w bardzo głęboko przeżywany stan negatywny, który może pozostawić trwałe i destruktywne ślady w psychice. I w konsekwencji wywierać wpływ na cały sposób życia. Wokół poczucia krzywdy może ukształtować się specyficzna formacja psychiczna, bolesna pułapka zamykająca człowieka na wiele lat”.

Próba ukrywania i maskowania krzywdy sprawia, iż człowiek skrzywdzony – w sposób wręcz niezauważalny dla siebie, ale widoczny dla otoczenia – sam przemienia się z ofiary w krzywdziciela. Dorośli, którzy krzywdą swoje dzieci, to zwykle osoby, które same zostały skrzywdzone w okresie dzieciństwa i dorastania. Krzywdy ludzkiej nie da się bowiem ukryć. Można ją jedynie zaakceptować, „odcierpieć” i w ten sposób ją zwyciężyć.

5. Gdzie wzmógł się grzech

Św. Paweł pisze: *Gdzie wzmógł się grzech, tam jeszcze obficie rozlała się łaska* (Rz 5, 20). Parafrazując te słowa, możemy powiedzieć, iż tam, gdzie obficie rozlała się krzywda, tam obficie może rozlać się łaska przebaczenia i pojednania. Miejsca skrzywdzone w człowieku mogą stać się szczególnym miejscem wrażliwości na drugiego człowieka, na jego cierpienie. Uleczona krzywda może służyć większej miłości bliźniego, otwartości, rozwijaniu pragnienia udzielania innym pomocy. Radość człowieka uzdrowionego z poczucia krzywdy nie ogranicza się bynajmniej do przebaczenia krzywdzicielowi. Wyraża się ona również w radości rozumienia i pomagania ludziom skrzywdzonym. Większa wrażliwość na cierpienie bliźnich sprawia, że nasza pomoc jest bardziej skuteczna. Radość człowieka uzdrowionego z poczucia krzywdy to radość przyjmowania ludzi takimi, jakimi są; radość słuchania ich, rozumienia, radość udzielania im pomocy. Sam Jezus powiedział, że „większa jest radość w dawaniu niż w braniu”.

6. Pragnienie pokonana poczucia krzywdy

Aby pokonać w sobie poczucie krzywdy, trzeba tego bardzo pragnąć. Pomoc duchowa czy psychologiczna nie przyniesie owocu, o ile sami nie zaangażujemy się szczerze i odważnie w uzdrowienie wewnętrzne. Skuteczność wszelkiej pomocy zależy od zaangażowania w proces leczenia z poczucia krzywdy: w pojednanie z sobą, w pojednanie z Bogiem i w pojednanie z bliźnimi.

Jeżeli korzystamy z pomocy ludzkiej: psychologicznej i duchowej, ona szybko wydaje owoce wewnętrznego uzdrowienia. Dla autentycznego uzdrowienia z poczucia krzywdy bardzo ważne jest głębokie życie duchowe. Winniśmy więc obficie korzystać z przepowiadania Słowa Bożego, sakramentu pokuty, kierownictwa duchowego, Eucharystii.

Jeżeli chcemy pomagać innym, musimy jako pierwsi pokonać w nas poczucie krzywdy. Kiedy człowiek żyje w poczuciu krzywdy, jego rady są zarażone własnym poczuciem krzywdy. Mogą nawet wprowadzać innych w błąd. Każdą doznaną krzywdę winniśmy traktować jako ważne życiowe zadanie. Nasze leczenie z poczucia krzywdy rozpoczyna się, gdy zaczynamy wierzyć, że jest ono możliwe. Jeżeli Jezus wzywa nas do przebaczenia „naszym winowajcom” siedemdziesiąt siedem razy, to jednocześnie daje nam łaskę, byśmy mogli tego dokonać. Krzywda, przyjęta w jedności z Chrystusem, przestaje być przekleństwem. Ona już nie niszczy i nie zatruwa życia. Staje się łaską i darem, dzięki któremu możemy otworzyć się na Boga, lepiej rozmieć siebie, z większą hojnością wyjść ku braciom. To my sami, z pomocą Boga i ludzi, przemieniamy nasze przekleństwo krzywdy w błogosławieństwo i dar.

Ból krzywdy – mocą ludzkiej pracy i siłą łaski Bożej – zostaje z czasem przemieniony w radość przebaczenia. Usilną zachętę do wejścia w proces uzdrowienia z poczucia krzywdy należałoby skierować do ludzi młodych. Młody człowiek ma wiele energii, otwartości, zapału do życia, nadziei. Szczególnym darem młodości jest pragnienie twórczego życia, fascynacja ludzką miłością, zakochanie. Aby nie krzywdzić osób, które kochamy i przez które czujemy się kochani, konieczne jest dogłębne przepracowanie doznanych krzywd. Człowiek zakochany potrafi wiele zrobić, by jego miłość się spełniła: by zawrzeć trwały związek z osobą kochaną, założyć szczęśliwy dom rodzinny, mieć własne dzieci, wychować je. Dar młodości trzeba wykorzystać w procesie leczenia z poczucia krzywdy. Leczenie z poczucia krzywdy w młodości dokonuje się łatwiej i szybciej niż w wieku dorosłym.

Wielu młodych czuje się co prawda zranionych, ale nie ma w nich jeszcze nagromadzonego przez lata głębokiego poczucia krzywdy. Choć zranieni, to jednak nie czują się przytłoczeni ciężkimi krzywdami. Przepracowanie w okresie młodości zranień wyniesionych z domu rodzinnego, ze środowiska rówieśniczego – jest wielką szansą na bardziej udane życie osobiste, zawodowe. Jest wielką szansą na szczęśliwszą miłość, szczęśliwsze małżeństwo i rodzicielstwo. Wczesne przepracowanie poczucia krzywdy sprawia, iż młody człowiek nie wnosi w swoje dorosłe życie destrukcyjnych wzorów, postaw i zachowań, których był nieraz świadkiem we własnym domu. Przekroczenie poczucia krzywdy wyniesionego z domu rodzinnego jest jednym z największych darów, jakie chłopak może ofiarować swojej dziewczynie, dziewczyna – chłopcu, narzeczony – narzeczonej i odwrotnie, rodzice dzieciom, wychowawcy wychowankom, księża penitentom oraz wszystkim, których Bóg stawia na naszej drodze życia.

Niech rozważania oraz modlitwa, która będzie im towarzyszyć, pomoże nam podjąć nasze życiowe zranienia, nie tylko jako ważne zadanie życiowe, ale jako szansę. Przekroczone w nas poczucie krzywdy uczyni nas bardziej wrażliwymi, otwartymi i pomocnymi w relacjach z ludźmi, którzy cierpią czy też cierpieli z powodu krzywdy, jak i my.