

7 Korzystać z konferencji czy sesji dotyczących życia duchowego



Podobnie jak w przypadku lektury, uczestnictwo w konferencjach i sesjach weekendowych, organizowanych w różnych ośrodkach rekolekcyjnych, powinno być formą pogłębienia wcześniejszych przeżyć rekolekcyjnych.

8 Pogłębić wiarę poprzez studia/studium z zakresu teologii i duchowości chrześcijańskiej.

Polecamy w tym zakresie szeroką ofertę Collegium Bobolanum Akademii Katolickiej w Warszawie, gdzie oprócz studiów z teologii (zajęcia dla studiów niestacjonarnych odbywają się w soboty) można się kształcić na Podyplomowym Studium Duchowości, w Jezuickiej Szkole Biblijnej, korzystając z wykładów otwartych itp. (więcej: akw.edu.pl).



*Zabierz, Panie, i przyjmij całą
wolność moją, pamięć moją i rozum,
i wolę moją 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
Twoją i łaskę,
albowiem to mi wystarcza.*

Amen



I co dalej po rekolekcjach ignacjańskich?

VADEMECUM DUCHOWE

W trosce o osobisty rozwój życia duchowego



Człowiek umiłowany przez Boga, poszukuje Go w świecie, w którym żyje i na tej drodze otrzymuje od Boga nadprzyrodzone pomoce po to, aby duchowo wzrastał i coraz bardziej dojrzewał w swoim człowieczeństwie. Wśród wielu z nich można wyróżnić i szczególnie podkreślić niektóre: wielorakie słuchanie słowa Bożego, życie sakramentalne, uczynki pochodzące z miłości, wspólnota, kierownictwo duchowe, zdrowa asceza oraz apostołskie zaangażowanie we współczesnym świecie..

Jak w praktyce kontynuować i pogłębiać doświadczenie przeżytych rekolekcji ignacjańskich, aby duchowo dalej się rozwijać?

1 Zatoszczyć się o przedłużoną codzienną modlitwę



Bez względu na odprawiany etap rekolekcji ignacjańskich, rekolektant jest zaproszony po jego ukończeniu, aby w codziennym życiu najpierw zatoszczył się o codzienną przedłużoną modlitwę. W celu pogłębienia treści medytacji, czy kontemplacji danego etapu *Ćwiczeń duchowych* pożyteczne jest ich ponowne praktykowanie w codzienności.

Ważne jest, aby uwzględniając różne czynności dnia codziennego, wybrać najlepszą porę i miejsce na przedłużoną modlitwę. Gdyby praktykowanie codziennej przedłużonej modlitwy było niemożliwe z różnych racji, to należy usilnie się zatoszczyć, aby przynajmniej w niedzielę znaleźć dłuższy czas na modlitwę.

2 Praktykować ignacjański rachunek sumienia



Piętnastominutowy ignacjański rachunek sumienia, odprawiany zazwyczaj na zakończenie dnia, jest szczególnym narzędziem budowania i rozwijania relacji z Bogiem. Św. Ignacy nadawał mu wielkie znaczenie dla rozwoju życia duchowego. Poznawany i praktykowany w czasie rekolekcji winien być kontynuowany w codziennym życiu, aby wraz z Maryją i za Jej przyczyną uczyć się rozpoznawać wielkie rzeczy, które uczynił nam Wszechmogący danego dnia i odpowiadać na Miłość miłością.

3 Rozeznawać czasy Boga i Jego łaski



W duchu św. Ignacego Loyoli rachunek sumienia jest praktyczną drogą rozeznawania duchowego, przez które człowiek odczytuje Boże wezwania. Praktyka rozeznawania duchowego w życiu związana jest z pielęgnowaniem życia duchowego i otwartością na słuchanie Ducha Świętego. Rozeznawanie duchowe jest narzędziem pomocnym, jak pisze Papież Franciszek, „do rozpoznawania czasów Boga i Jego łaski, abyśmy nie marnowali natchnień Pana, aby nie odrzucać Jego zachęty do rozwoju”. Rozeznawanie duchowe jest więc stylem życia a nie tylko metodą. Jeśli z ufnością prosimy o ten dar Ducha Świętego i jednocześnie „staramy się go pielęgnować poprzez modlitwę, refleksję, czytanie i dobrą radę, z pewnością możemy wzrastać w tej zdolności duchowej” (papież Franciszek).

4 W miarę możliwości korzystać z daru kierownictwa duchowego



W trakcie rekolekcji ignacjańskich rekolektant codziennie rozmawia ze swoim kierownikiem duchowym, który pomaga mu w otwieraniu się na działanie Pana Boga. W każdym kierownictwie duchowym ostatecznie chodzi bowiem o to, aby „dozwolić Stwórcy działać bezpośrednio ze swoim stworzeniem, a stworzeniu ze swoim Stwórcą i Panem” (*Ćwiczenia duchowe*, nr 15).

5 Poszukać odpowiedniej dla siebie wspólnoty modlitewnej



Wspólnota ludzi wierzących jest wielkim darem Pana Boga na drodze rozwoju duchowego. Dlatego niezależnie od wspólnoty parafialnej, warto włączyć się w najlepszą dla siebie mniejszą wspólnotę modlitewną, aby w niej spotykać się z Jezusem. Powiedział On bowiem: „Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich” (Mt 18, 20).

6 Warto zadbać o dobrą lekturę duchową



Nie bez znaczenia dla rozwoju życia duchowego jest dobra lektura, pogłębiająca naszą wiedzę o Bogu, o sobie i wzajemnych relacjach. Dobór lektury po rekolekcjach powinien być podyktowany treściami, jakie przeżywał rekolektant na danym etapie *Ćwiczeń duchowych*.