

KRATKE UPUTE ZA DUHOVNE VJEŽBE U SAKODNEVNOM ŽIVOTU

Dr. sc. Marica Čunčić

Dobrodošli u duhovne vježbe sv. Ignacija Loyolskog. Cilj duhovnih vježbi je da čovjek tako uredi svoj život da se ne da voditi od svojih neurednih sklonosti nego dopušta da ga Bog očisti, oslobodi i povede svojim putem. Duhovne vježbe sv. Ignacija traju mjesec dana u strogoj šutnji. Za one koji ne mogu odvojiti mjesec dana zbog rada i drugih dužnosti, sv. Ignacije u bilješci 19 predviđa mogućnost obavljanja duhovnih vježbi u svakodnevnom životu gdje se molitva i rad isprepliću.¹ Ovaj program od 30 tjedana nalazi se u *Smjernicama* koje je priredio vlč. o. John Veltri, D.I.² u okviru Centra za duhovnost "Loyola House" koji vode kanadski isusovci u Guelphu, Ontario, Kanada. Svaki tjedan ima šest razmatranja. Sedmi dan je razgovor s pratiteljem koji nas prati na molitvenom putu. I tako 30 tjedana.

Uručeni materijali

Na jednom listu su razmatranja za jedan tjedan. Taj list imamo pred sobom tjedan dana. Ostale ne gledamo unaprijed. šest razmatranja je označeno a), b), c), d), e), f) za šest dana. Za sedmi dan nije predviđeno razmatranje. Taj dan se u vremenu predviđenom za razmatranje pripremamo za razgovor s pratiteljem.

Knjigu *Duhovne vježbe* svetoga Ignacija Loyolskog potrebno je imati za 5. tjedan i dalje.

Općenito se traži poštivanje **zadanih pravila**. Ako izlazimo iz zadanih okvira, teško je ustanoviti pokrete duše i pokrete milosti. Zadanosti su kao konstanta, a naše osobne reakcije na njih su varijabile koje će

¹ Ignacije Loyola, *Duhovne vježbe*, bilj. 19.

² *Smjernice*, uredila i prilagodila M. Čunčić prema: John Veltri, S. J., *Orientations II*, Part A. Guelph, 1998. Prijevod na hrvatski: M. Čunčić, V. Lučić, D. Nikolić, S. Kovač.

pokazati gdje smo.

Pratitelj(ice) nam pomažu da sebe upoznamo, prihvatimo svoje molitveno iskustvo i istinu o sebi koju dobivamo kroz molitvu, i da se otvorimo za Božje djelovanje i plan s nama. Predmet duhovnoga vodstva i razgovora s pratitelj(ica)ma jest **molitveno iskustvo** u razmatranjima. Zato je važno da naučimo iznositi svoja molitvena iskustva. Sloboda je preduvjet istinskog iskrenog traženja i nalaženja Boga. Stoga ćemo se truditi da se ne vežemo uz osobe. Molit ćemo za svoje pratitelj(ice) da nas vode k Bogu.

Tema svakoga tjedna vrijedi za sve dane toga tjedna. Sva razmatranja jednoga tjedna imaju istu temu, sve njih objedinjuje jedna misao koja je povezana s milošću za koju molim.

Milost je ono što molimo i želimo postići u razmatranju. Kao kad idemo na hodočašće s nakanom da postignemo neku milost. Na početku svakog razmatranja molimo za milost koju tražimo, a poslije razmatranja, u osvrtu, gledamo jesmo li milost primili ili ne.

Vrijeme razmatranja možemo izabrati. Tri su mogućnosti. Odabirem jednu za stalno:

90 minuta ukupno

1. 5 minuta neposredna priprema
2. 60 min. molitva
3. 10 min. osvrt
4. 15 min. ispit svijesti navečer

Ili:

60 min. ukupno

1. 5 min.
2. 40 min.
3. 7 min.
4. 8 min.

Ili:

40 min. ukupno

1. i 2. 30 min.
3. 5 min.
4. 5 min.

Dalja priprema: Osim općenite želje i

odluke da obavimo ove duhovne vježbe do kraja, sve što se događa oko nas i u nama preko dana, ljudi i događaji, sve to utječe na naše razmatranje. Sabranost preko dana omogućuje nam da čujemo i shvatimo Božje djelovanje u našem životu. Noseći u srcu prošlo molitveno iskustvo, (milost, temu, kolokvij, plod koji je ubran, osvrt) pripremam se za sljedeće razmatranje.

Neposredna priprema

Pronađemo mirno mjesto za molitvu, učinimo znak poniznosti (poklon, prostracija, znak križa, i sl.) kao pomoć da uđemo u Božju prisutnost s poštovanjem - kao kad se susreću i pozdravljaju dva prijatelja; nađemo tekst za razmatranje, tražimo položaj tijela (sjedeći, klečeći, ležeći, šetajući ...) Položaje mijenjamo dok ne nađemo najbolji. Kada ga pronademo, ne mijenjamo ga bez razloga. To znači da ćemo cijelo razmatranje npr. šetati ako nam to odgovara.

Razmatranje uvijek traje jednako dugo, tj. koliko smo sami odredili. Ako se skрати, treba to reći pratitelju. Sastoji se od čitanja zadanoga teksta, molitve za milost i razmišljanja, prosvjetljenja, odluke i kolokvija.

Kolokvij ili razgovor veoma je važan. Sveti Ignacije preporučuje da zamislim Gospodina Isusa kako sjedi nasuprot mene za stolom. Razgovor teče u oba smjera kao u pristojnom razgovoru, a ne kao monolog. Riječi treba razmijeniti (izgovoriti, slušati, zapisati).

Trostruki kolokvij ili trostruki razgovor je razgovor s tri osobe: s Isusom Gospodinom, s nebeskom Majkom i s nebeskim Ocem o vrlo važnim temama.

Sedmi dan skupljam sve svoje osvрте da vidim što mi se dogodilo preko tjedna, da napravim osvrt na cijeli tjedan u okviru pripreme za razgovor s pratiteljem.

Poželjno je da **cijeli dan**, koliko nam okolnosti dopuštaju, mislimo na svoje razmatranje, da s njim zaspimo i da se s njim probudimo. Tako ćemo upiti sadržaj. Bilo koje druge sadržaje nećemo namjerno tražiti osim svojih dnevnih dužnosti koje savjesno obavljamo.

Dodatna čitanja za razmišljanje. Ako imamo dovoljno vremena toga dana i želimo još razmatrati izvan vremena molitve, ne uzimamo razmatranje od slijedećega dana, nego jedno razmatranje iz *Dodatnih čitanja*. Nije preporučljivo čitati druge knjige koje nisu s tim povezane, osim po dužnosti.

Osvrt je obavezan i radi se pismeno i neposredno poslije molitve. Kad završi molitva, gledam što mi se u njoj dogodilo. To je ispit *svijesti* o Božjoj prisutnosti i Božjem utjecaju u molitvi. Radeći osvrt, učim razmišljati o svojem molitvenim iskustvu. Cilj je da naučim razlikovati kojega su podrijetla utjecaji: od mene, od Boga ili od neprijatelja Božjega. Osvrt mi također pomaže da primijetim kamo smjera Božji utjecaj u meni, kamo me Bog želi povesti. Osvrt *nije*: teološka rasprava, odluka, molitva, kolokvij. Odgovara na pitanja:

1. Kakva je bila moja daljnja i bliža priprema za razmatranje?
2. Koji tekstovi su bili zadani, a koji izabrani za ponavljanje i zašto?
3. Koji osjećaji i misli su se pojavili u razmatranju?
4. Kakvo je raspoloženje bilo prije i koja promjena raspoloženja je nastupila u razmatranju?
5. Ima li nešto u toj molitvi na što se želim vratiti?
6. Jesam li molila/molio za milost?
7. Jesam li primila/primio tu milost?
8. Kako je tekao kolokvij?
9. Od koga su došli utjecaji: od Boga, od mene, ili od đavla?

Osvrt je okosnica za razgovor s pratiteljem.