



Ignacije Lojolski, *Duhovne vježbe*





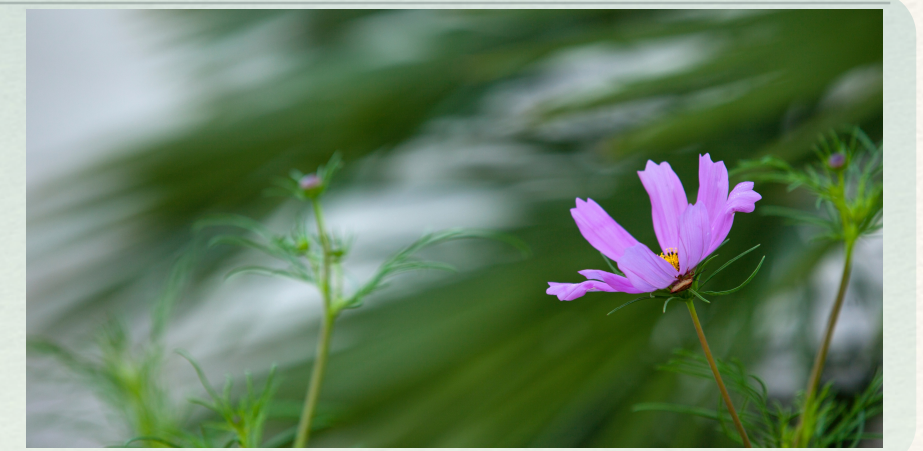
# Prva napomena



Pod imenom duhovnih vježbi razumijevamo sve načine ispitivanja savjesti, razmišljanja, razmatranja, usmene i mislene molitve i drugih duhovnih čina, kako ćemo to kasnije reći. Kao što su, naime, hod, pješaćenje i trčanje tjelesne vježbe, isto tako se duhovnim vježbama naziva svaki način da se duša pripravi i skloni da odstranimo sve neuredne sklonosti te da, pošto smo ih odstranili, tražimo i nađemo Božju volju, uredivši svoj život za spasenje duše.



# Što su duhovne vježbe?



ispitivanja savjesti  
razmišljanja  
razmatranja  
usmene i mislene molitve i  
drugi duhovni čini

Paralela s tjelesnim vježbama

Cilj:

odstraniti neuredne sklonosti,  
tražiti i naći Božju volju  
urediti život za spasenje duše



# Druga napomena



Onaj tko drugome daje način i raspored razmišljanja ili razmatranja treba da vjerno ispriповijedi povijesnu činjenicu takva razmatranja ili razmišljanja, objašnjavajući same točke kratkim ili sažetim razjašnjenjem. Ako, naime, onaj tko razmatra, držeći se čvrsto temelja povijesnog događaja, sam objašnjava i umuje pa nađe štogod što daje da se malo bolje shvati i osjeti predmet, bilo to uslijed vlastita umovanja, bilo da mu razum prosvijetli Božje djelovanje, imat će više užitaka i duhovnog ploda nego kad bi onaj tko vodi vježbe nadugo i naširoko tumačio i raspredao smisao povijesnog događaja. Ne zasićuje, naime, i ne zadovoljava dušu obilje znanja, već unutarnje kušanje i proživljavanje stvari.



# Voditelj - vježbanik



- ❖ Voditelj: kratko i sažeto razjasniti povijesnu činjenicu
- ❖ Vježbanik: kušati i proživjeti iznutra



# Treća napomena



Kao što se u svim duhovnim vježbama koje slijede služimo činima razuma, objašnjavajući ih, te činima volje, osjećajući ih, moramo imati na umu da se u činima volje, kad usmeno ili misleno razgovaramo s Bogom, našim Gospodinom, ili s njegovim svecima, zahtijeva od nas veće poštovanje nego kad se služimo razumom pri umovanju.



# Cjelovitost



- ❖ Uključen um - razmišljanjem
- ❖ Uključena volja
- ❖ Uključeni osjećaji
- ❖ Volja ima prednost pred razumom



# Četvrta napomena



Iako su za ove vježbe određena četiri tjedna, koji treba da odgovaraju četirima dijelovima na koje su podijeljene: prvi je, naime, razmišljanje i razmatranje grijeha, drugi život Krista, našega Gospodina, uključivo do Cvjetnice, treći muka Gospodina našega Isusa Krista, četvrti uskrsnuće i uzašašće, uz dodatak triju načina molitve, opet se to ne smije razumijeti tako da svaki tjedan mora sadržavati točno sedam ili osam dana. Događa se, naime, da neki u prvom tjednu mnogo sporije nalaze ono što traže, naime skrušenje, bol i suze poradi svojih grijeha; neki su opet marljiviji pa opet jedne jače od drugih napastuju ili kušaju razni duhovi, i tako će biti potrebno da se tjedan katkad skрати, a katkad produži. To isto vrijedi i za sve ostale tjedne, idući za svrhom prema danim prilikama. No neka se čitave duhovne vježbe dovrše manje-više za trideset dana.



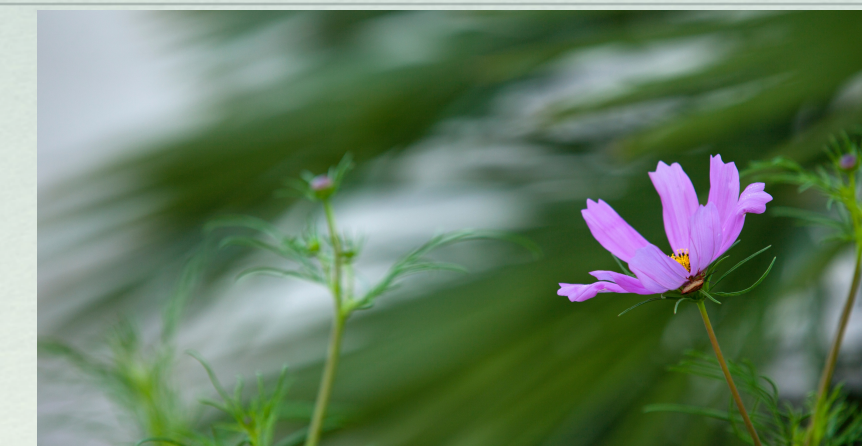
# Vrijeme



- ❖ Četiri tjedna - nisu strogo podijeljeni
- ❖ Fleksibilnost unutar 30 dana
- ❖ Probuđivanje kajanja
- ❖ Duhovi (iskustva suočavanja sa samim sobom)



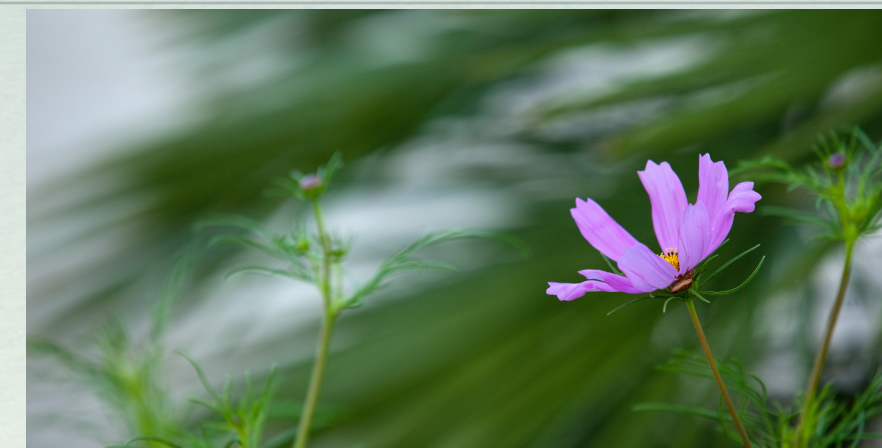
# Peta napomena



Onome komu se daju duhovne vježbe uvelike će koristiti uđe li u njih s velikodušnošću i darežljivošću prema svome Stvoritelju i Gospodinu, prikazujući mu sve svoje htijenje i svoju slobodu, da njegovo Božansko Veličanstvo raspolaže njegovom osobom, kao i sa svim što ima, prema svojoj presvetoj volji.



# Temeljni stav



- ❖ Velikodušno i darežljivo predanje
- ❖ Služenje



# Šesta napomena



Opazi li vođa duhovnih vježbi da se u duši egzercitanta ne javljaju nikakvi pokreti, bilo utjehe, bilo suhoće, a niti da ne osjeća djelovanje ikojega duha, treba da ga pomno ispita u pogledu vježbi, da li ih obavlja u određeno vrijeme i na koji način. Isto će se tako uvjeriti i u pogledu dodatnih uputa da li ih s marom obdržava i o svemu tome neka ispita pojedinačno. O utjehi i suhoći govori se pri kraju knjige, a o dodatnim uputama na kraju prvog tjedna (br. 313-324, 73-90).



# Praćenje



- ❖ Pratitelj - pozornost na ono što se događa u duši vježbanika
- ❖ utjeha - suhoća - duhovi
- ❖ redovitost vježbi



# Sedma napomena



Primijeti li vođa duhovnih vježbi da je egzercitant u suhoći i u napastima, neka ne bude prema njemu tvrd i bezobziran, već blag i prijazan, sokoleći ga i hrabreći da ne klone, otkrivajući mu varke neprijatelja čovječje prirode i potičući ga da se pripravi i raspoloži za utjehu koja će doći.



# Suhoća i napasti



- ❖ Suhoća: odsutnost emocija, besmislenost vježbi
- ❖ Napasti: nutarnji otpor, nesposobnost sabranosti
- ❖ Blagost, ljubaznost, hrabrenje, pojašnjenje, nada



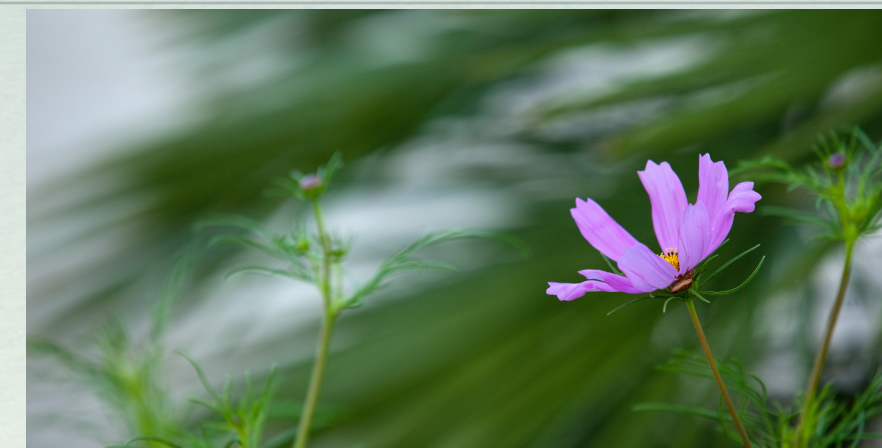
# Osma napomena



Prema potrebi koju vođa duhovnih vježbi opazi kod egzercitanta s obzirom na suhoću i varke neprijateljeve, kao i s obzirom na utjehu, može mu izložiti pravila prvog i drugog tjedna koja govore o tome kako se raspoznaju razni duhovi (br. 313-324, 328-336).



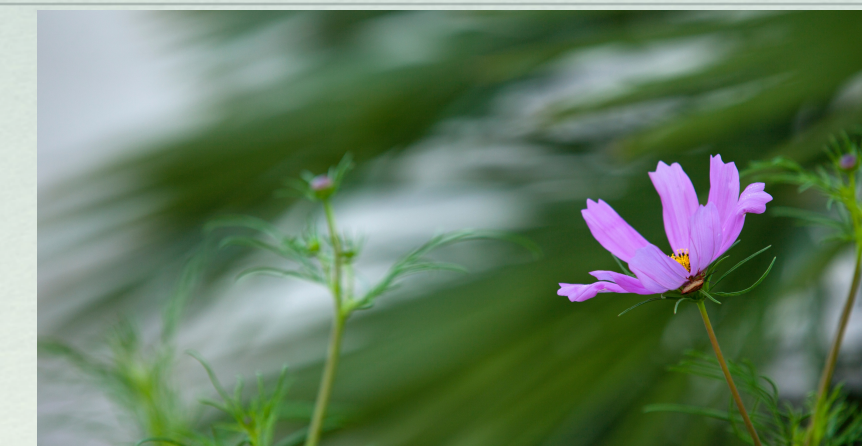
# Pojašnjenje



- ❖ Voditelj treba pojasniti pozadinu koju vježbanik kuša, a ne razumije.



# Deveta napomena



Ako egzercitant još nije vješt duhovnim stvarima pa, dok je još u prvom tjednu, bude jače i očitije napastovan, susrećući npr. pri žacanju od napora, u lažnom stidu i u strahu zbog svjetske časti itd. zapreke u službi Boga, našega Gospodina, tada neka vođa duhovnih vježbi pazi da mu ne bi tumačio pravila drugog tjedna o raznim duhovima. Koliko će mu god, naime, dobro doći pravila prvoga tjedna, toliko će mu opet škoditi ona drugoga, budući da su to odviše tanane i visoke stvari a da bi ih mogao shvatiti.



# Pravovremenost



- ❖ Odmjeriti pravo vrijeme za uvođenje u pravila prvog ili drugog tjedna.
- ❖ Stupnjevitost.



# Deseta napomena



Kada vođa duhovnih vježbi opazi da je egzercitant opsjedan i napastovan pod izlikom dobra, tada je čas da ga upozna s pravilima već spomenutog drugog tjedna. Neprijatelj čovječje prirode, naime, redovito više napastuje pod izlikom dobra, onda kad se čovjek nalazi na putu rasvjetljenja, što odgovara vježbama drugog tjedna, a ne toliko kad je tek na putu čišćenja, što odgovara prvom tjednu.



# Stupnjevi



- ❖ **Čišćenje:** kušnje vezane uz otpor prema naporu, stid, strah od gubitka časti
- ❖ **Prosvjetljenje:** kušnje pod maskom dobra



# Jedanaesta napomena



Korisno je za onoga tko obavlja vježbe prvog tjedna da ne zna ništa o tome što bi trebao da učini u drugom, nego neka se tako trudi u prvom tjednu da postigne što želi kao da u drugom neće ništa dobro naći.



# Dvanaesta napomena



Budući da je za svaku od pet vježbi i za razmatranja koja se dnevno obavljaju određen po jedan sat, neka vođa duhovnih vježbi vrlo pomno upozori egzercitanta da svaki put ozbiljno nastoji da mu savjest bude mirna kad se sjeti kako je doista cijeli sat proboravio u svakoj vježbi, pa čak radije više nego manje. Neprijatelj se, naime, običava ne malo upinjati da nas skloni da skratimo sat promatranja, razmišljanja ili molitve.



# Vrijeme



- ❖ Pozornost na redovito održavanje vježbi i njihovo trajanje
- ❖ Vezati uz savjest



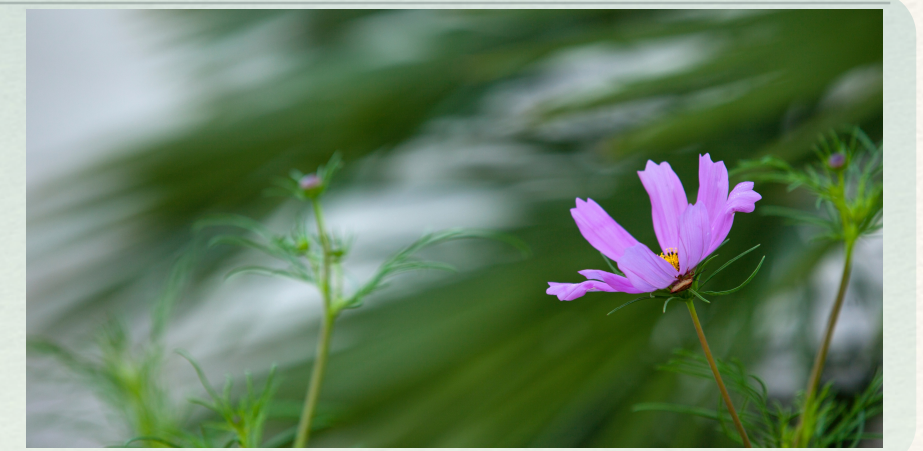
# Trinaesta napomena



Isto tako valja imati na umu: kao što je za vrijeme utjehe vrlo lako cio sat ostati u razmatranju, tako ga je opet u vrijeme suhoće vrlo mučno ispuniti. Treba, stoga, da egzercitant uvijek ustraje u molitvi i nešto više od sata ako hoće da se bori protiv suhoće te da nadvlada napast. Tako će se priučiti ne samo da se opre protivniku nego da ga i obori.



# Četrnaesta napomena



Vidi li vođa duhovnih vježbi da je egzercitant pun utjehe i gorljivosti, neka ga upozori da ništa ne obećaje i da ne pravi nikakvih zavjeta nepromišljeno i na brzu ruku. I u tom treba da ga to prije predusretne i to ozbiljnije opomene što se više bude uvjerio da je po prirodi nestalan. Premda, naime, netko može sasvim ispravno poticati drugoga na redovnički stalež, u kojem se polažu zavjeti poslušnosti, siromaštva i čistoće, i premda je svako dobro djelo učinjeno pod zavjetom zaslužnije od onoga koje se čini bez njega, ipak valja i tu mnogo gledati i na posebne okolnosti i na osobu egzercitanta te koliko će kasnije naći pomoći ili zapreke pri ispunjenju onoga što bi htio obećati.



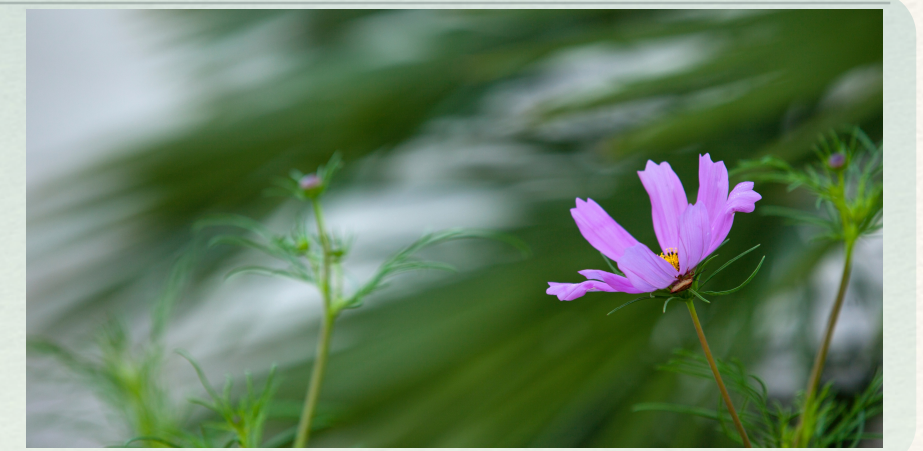
# Karakter



- ❖ Vrijeme utjehe (oduševljenje/polet/ponesenost...) - oprez: ne donositi odluke u takvom stanju
- ❖ Nestalni karakter - zavjet - ozbiljna opomena



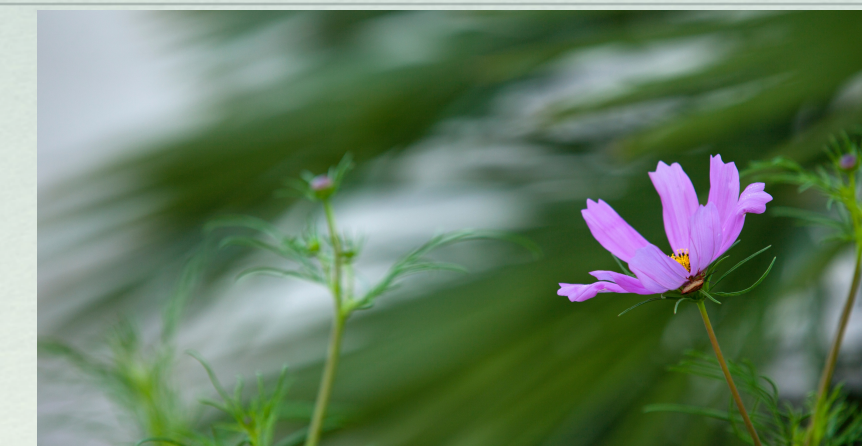
# Petnaesta napomena



Onaj tko daje vježbe ne smije nagovarati egzercitanta više na siromaštvo i na zavjete negoli na protivno, niti više na jedan stalež ili način života negoli na drugi. Premda, naime, izvan duhovnih vježbi možemo slobodno i zaslužno poticati svakoga tko se čini za to sposobnim da odabere uzdržljivost, djevičanstvo i redovnički stalež, kao i svaki drugi način evanđeoske savršenosti, ipak je u takvim duhovnim vježbama, gdje se ide za upoznavanjem Božje volje, prikladnije i bolje da se sam Stvoritelj i Gospodin očituje svojoj odanoj duši, privijajući je u naručaj svoje ljubavi i hvale, i vodeći je onim putem na kojem će mu odsada moći bolje služiti. Stoga neka vođa duhovnih vježbi ne utječe niti se priklanja ni na koju stranu, nego, stojeći poput tezulje, neka pusti da Stvoritelj neposredno saobraća sa svojim stvorenjem, a stvorenje sa svojim Stvoriteljem i Gospodinom.



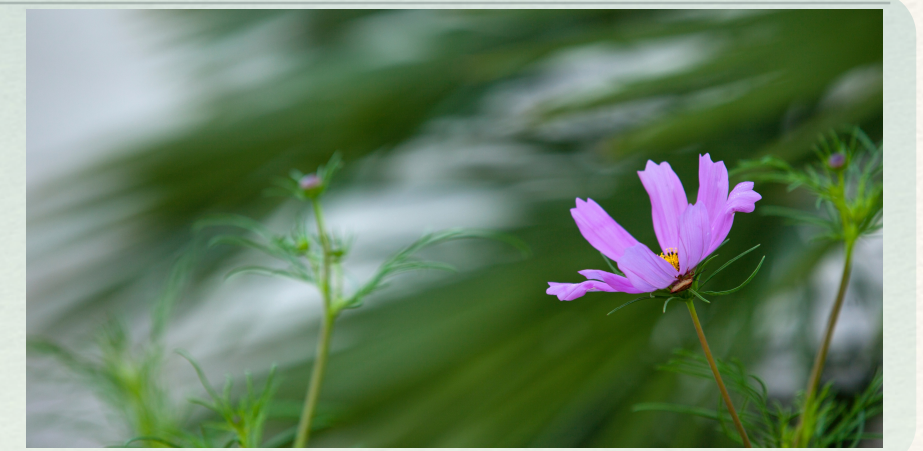
# Uloga voditelja



- ❖ Ne smije donositi odluke u ime egercitanta
- ❖ Mora biti u ravnovjesju
- ❖ Mora se povući iz središta
- ❖ Odluke donosi vježbanik iz odnosa s Bogom, a ne s voditeljem
- ❖ Uloga promatrača (Nije neutralan! Stalo mu da vježbanik sam donese dobru odluku! Trener!)



# Šesnaesta napomena



U tu svrhu, tj. da bi Stvoritelj i Gospodin što uspješnije djelovao u svom stvorenju, ako možda takva duša neuredno teži i naginje za nečim, veoma je korisno ako se svim silama nastoji prikloniti je na protivnu stranu od onoga čemu je neuredno sklona. Na primjer, ako je vuče želja da traži ili zadrži neku službu ili neku povlasticu, no ne poradi časti i proslave Boga, našega Gospodina, ni poradi spasa duša, već zbog vlastite dobrobiti i vremenite koristi, treba da se sili na protivnu stranu, ustrajući u molitvi i u drugim djelima pobožnosti i moleći Boga, našega Gospodina, za protivno, tj. da nipošto ne želi ni takve službe ili povlastice niti ikoje druge stvari ako joj njegovo božansko Veličanstvo ne uredi njezinih želja i ne promijeni one prve sklonosti tako da razlog zbog kojeg želi imati ili zadržati neku stvar bude jedino služba, čast i proslava njegova božanskog Veličanstva.



# Ravnovjesje



- ❖ Uočiti sklonosti i nagnuća
- ❖ Tražiti kako ih dovesti u ravnovjesje (naglasak na suprotnost - vaga)



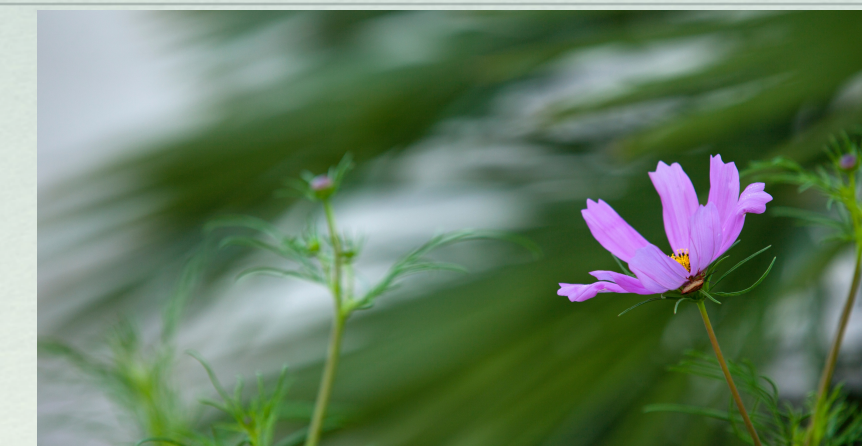
# Sedamnaesta napomena



Vrlo je korisno da vođa duhovnih vježbi - ne želeći da ispituje i da zna misli i grijehe svoga egzercitanta - ipak bude vjerno obaviješten o raznim pokretima i mislima što ih različiti duhovi probuđuju u njemu, kako bi mu, prema većem ili manjem napretku, mogao pružiti neke posebne vježbe koje su prikladne za to i odgovaraju potrebama duše u takvu stanju.



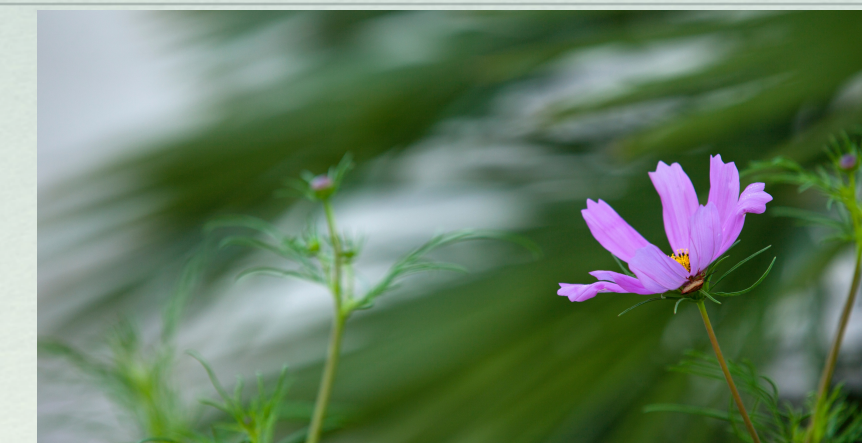
# Otvorenost i diskrecija



- ❖ Diskretna i nenapadna prisutnost pratitelja ...
- ❖ Potreba otvorenosti i obaviještenosti.



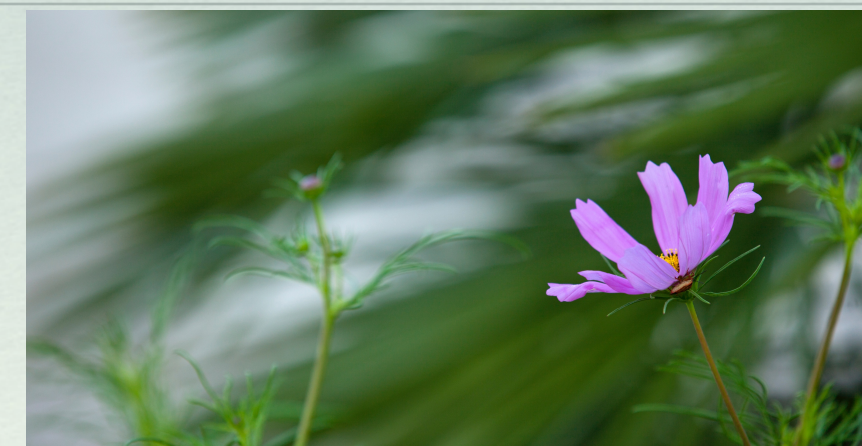
# Osamnaesta napomena



Ovakve duhovne vježbe moraju se prilagoditi stanju i raspoloženju onih koji ih žele obaviti, tj. njihovoj dobi, obrazovanosti i naravi, tako da se neuku čovjeku i čovjeku neznatne sposobnosti shvaćanja ne daju stvari kojih ne bi mogao pravo shvatiti i njima se okoristiti. Isto tako, prema stupnju koji netko želi postići neka se svakom dade ono što je najprikladnije da ga pomogne i unaprijedi. Stoga, traži li netko da se pouči samo u svojim dužnostima pa da do određenog stupnja udovolji želji svoga srca, može mu se dati uputa o posebnom ispitivanju savjesti (br. 24-31), pa onda o općem (br. 32-43), a ujedno i način itd., te pri tom preporučiti sv. ispovijed grijeha svakih osam dana, a sv. pričest, ako može, svakih petnaest ili, ako mu je draže, još bolje, svakih osam dana. Taj je način osobito zgodan za priprostije ili neuke ljude, tumačenjem svih Božjih i crkvenih zapovijedi, kao i glavnih grijeha, pet osjetila i djela milosrđa. Na isti način, opazi li vođa duhovnih vježbi da je egzercitant skromnih sposobnosti ili malene prirodne nadarenosti pa se od njega ne nada obilnu plodu, bit će bolje ako mu dade nekoliko od ovih lakših vježbi, dok ne ispovijedi svoje grijeha. A poučivši ga zatim kako će ispitivati sebi savjest i davši mu nekoliko pravila za još češću ispovijed nego što je dosad običavao, ne bi li tako sačuvao plod što ga je ubrao, neće zalaziti dalje u predmet izbora ni u koje druge vježbe koje ne spadaju u prvi tjedan, osobito pak ako se kod drugih osoba može postići više napretka, a nema vremena za sve.



# Prilagodba

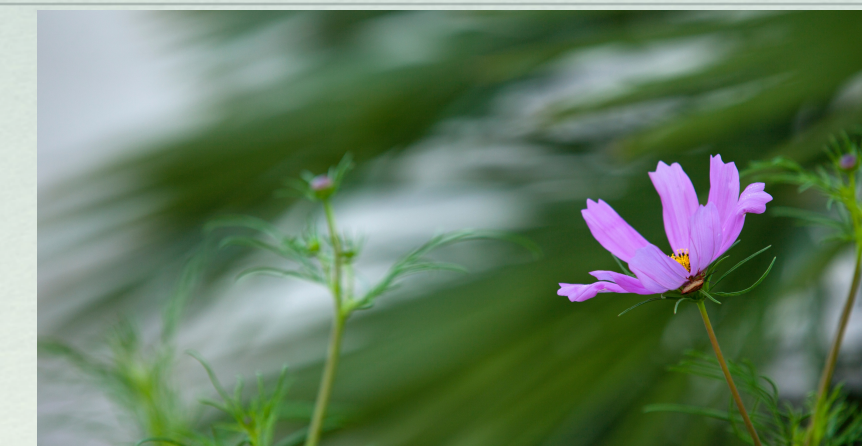


Duhovne vježbe su prilagodljive:

- ❖ dobi
- ❖ obrazovanosti
- ❖ naravi (karakteru)
  - ❖ stupnju kojega vježbanik želi postići



# Devetnaesta napomena



Onome tko je zauzet javnom službom ili neodgodivim poslovima, a obrazovan je ili oštrouman, te uzima sat i pol za duhovne vježbe, treba naprije izložiti na razmišljanje zašto je čovjek stvoren. Onda mu se može pola sata govoriti o posebnom, zatim o općem ispitivanju savjesti, pa i o načinu kako da se ispovijeda i pričešćuje. Svakog jutra u toku tri dana neka po jedan sat razmišlja o prvom, o drugom i o trećem grijehu (br. 45-54), zatim druga tri dana u isto doba o smotri grijeha (br. 55-61), a još druga tri dana u istom vremenu, o kaznama koje odgovaraju grijesima (br. 65-71). U svakom od ta tri razmišljanja treba da se upozna s onih deset dodatnih uputa (br. 73-89), a u pogledu otajstva iz života Krista, našega Gospodina, neka bude onaj isti red i način koji ćemo kasnije opširnije iznijeti kod dotičnih vježbi.



# Dvadeseta napomena



Tko je pak slobodniji te želi da što više uznapreduje, neka mu se dadu sve duhovne vježbe onim istim redom kako slijede. U njima će redovito ubrati to veći plod što se više oslobodi svih prijatelja i znanaca, kao i svake vremenite brige, tako da se, na primjer, iseli iz dosadašnjeg stana pa da izabere drugu kuću ili drugu sobu, gdje će biti što više sam pa da tako bude u njegovoj vlasti da dođe svaki dan k svetoj Misi ili na večernju, ne bojeći se da će ga tko od njegovih u tom smetati. Između mnogih drugih ta će osamljenost imati za posljedicu osobito ove tri koristi: prva je što čovjek, odijelivši se od mnogih prijatelja i znanaca, kao i od drugih dobro još ne uređenih poslova da bi služio i slavio Boga, našega Gospodina, ima ne malu zaslugu pred licem Božjeg Veličanstva; druga: tako osamljen, ne opterećujući um brigom o mnogim stvarima, već svraćajući svu pažnju samo na jednu stvar, to jest na službu Stvoritelju i na napredak vlastite duše, čovjek se mnogo slobodnije služi svojim prirodnim silama da bi pomno tražio ono za čim toliko čezne; treća: što više se duša nađe sama i odijeljena od svijeta, to je sposobnija da se približi i dopre do Stvoritelja i svoga Gospodina; a što mu tako bude bliža, to će sve više biti i pripremljena da primi milosti i darove od njegove božanske i neizmjerne dobrote.



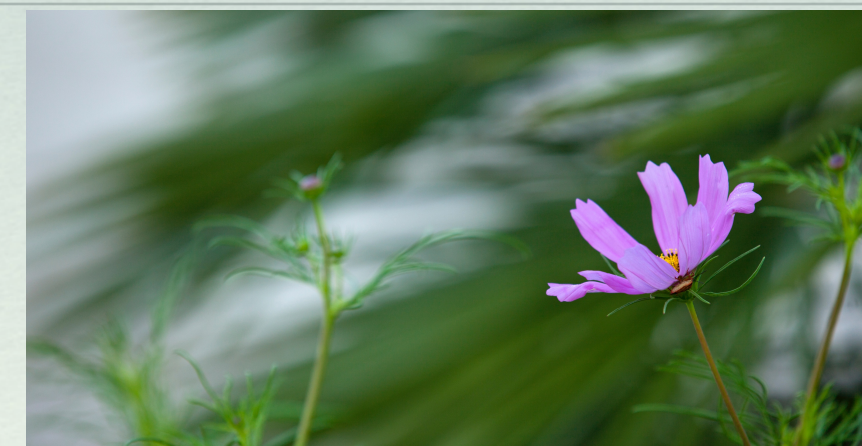
# Dobre pretpostavke



- ❖ Cjelovite vježbe
- ❖ Oslobođeno vrijeme za duhovne vježbe
- ❖ Promjena mjesta
- ❖ Osamljenost i odvojenost od ljudi
- ❖ Pozornost na služenje Gospodinu i napredak duše
- ❖ Sposobnost uporabe prirodnih snaga
- ❖ Približavanje Gospodinu i spremnost primanja



# Duhovne vježbe



“... u *Duhovnim vježbama* nalazimo najbolje djelo praktične psihologije i najbolju metodu za podizanje vlastite duševne energije, jer ta duhovna gimnastika nije služila velikom svecu za sterilne ekstaze i kontemplacije, već kao izvor svih energičnih činova...”

A. G. Matoš, *Holocaustum divini amoris*, str. 321.



# Svrha



- ❖ Duhovne vježbe teže da čovjek samoga sebe pobijedi i svoj život uredi ne dajući se voditi ni od kakva nagnuća koje bi bilo neuredno.



# Pretpostavka



- ❖ Da se i onaj koji daje duhovne vježbe, kao i onaj koji ih prima što više pomognu i unaprijede, treba pretpostaviti da svaki dobar kršćanin mora biti spremniji da misao bližnjega opravda negoli da je osudi. Ako je ne može opravdati, neka pita kako on to misli, pa ako krivo misli, neka ga ljubazno ispravi. Ako ni to nije dosta, neka potraži sva prikladna sredstva kako bi je pravilno shvatio i opravdao.

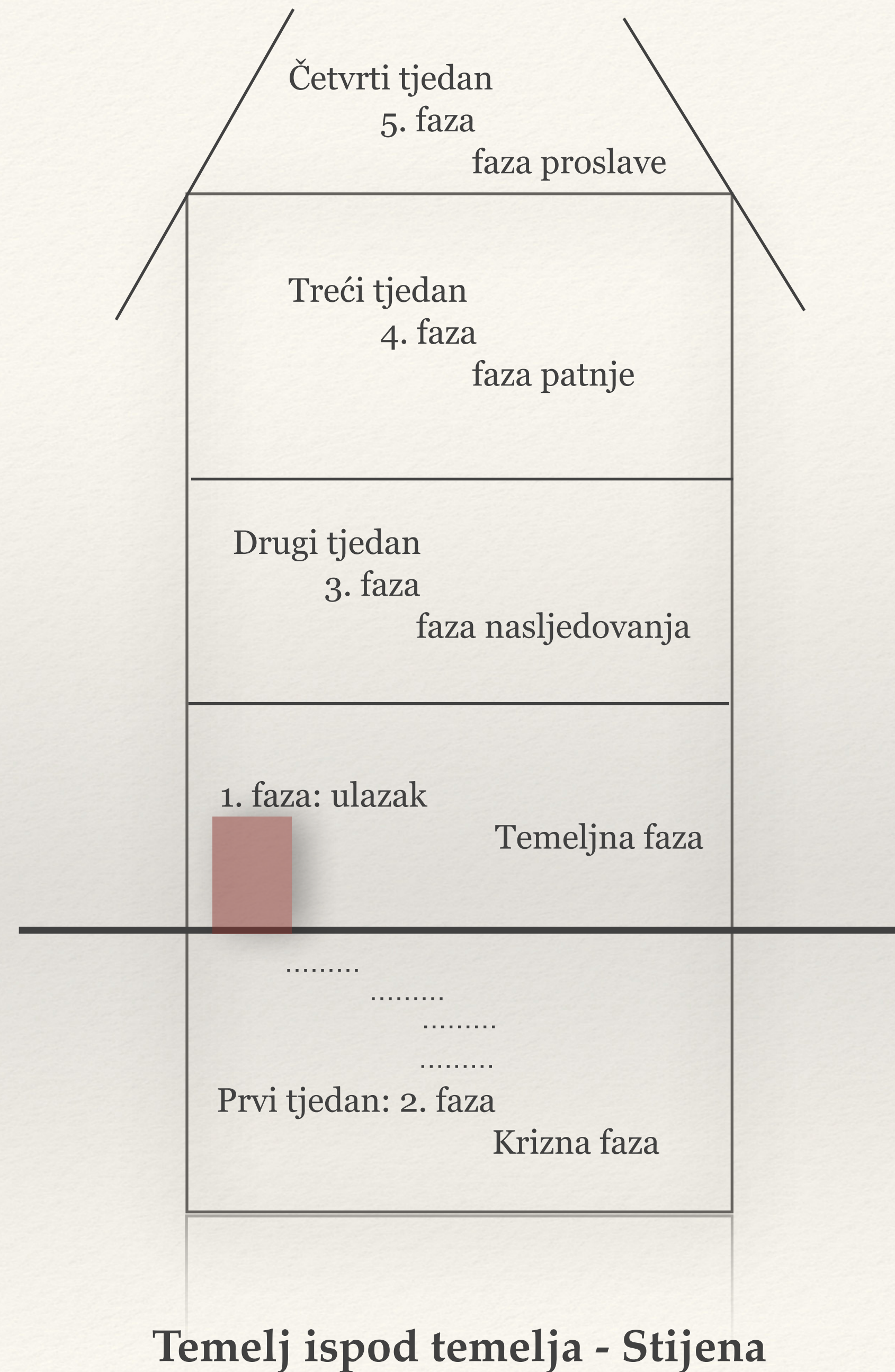


---

# Struktura *Duhovnih vježbi*

---

4 tjedna  
5 faza  
metafora kuće  
Temelj - Stijena





---

# Pretpostavke

---

- ❖ Zašto živim ovako kako živim?  
Svjesno se odlučiti na vježbanje, promjenu i nasljedovanje Krista!  
Htjeti sam nešto činiti za sebe!
- ❖ Koji je smisao ovakvoga života?  
Cilj vježbi: ne promjena, nego priprema duše za promjenu.  
Ciljana aktivnost - iščekujuća pasivnost: čovjek - Bog
- ❖ Što me nuka da se zaustavim?  
Nutarnje stanje: pokreti, temeljni osjećaj, osjećaji, promjene...
- ❖ Koje bi značenje moglo biti za moj život?  
Kako se moli? / O čemu je riječ u molitvi?  
Dogovor s voditeljem