



Ćwiczenia Duchowe św. Ignacego Loyoli metodą Ojców Pustyni z postem

Czas pustyni - rekolekcje survivalowe Beskid Niski

Termin: 18 września (wtorek) – 23 września (niedziela) 2018

Tematyka i program: Rekolekcje to czas przebywania z Bogiem na łonie natury, czas samotności, czas kontemplacji śladów obecności Boga.

W rekolekcjach będzie dominować praktyka modlitwy i ascezy (milczenie, post, pokłony modlitewne -metanie)

Codziennie; eucharystia, adoracja Najświętszego Sakramentu, cztery medytacje, kierownictwo duchowe, rachunek sumienia.

To co pomaga w przezwyciężeniu trudności to obraz piękna przyrody

Ważne elementy programu:

- przedłużona modlitwa medytacyjna oparta na Słowie Bożym,
- codzienny rachunek sumienia,
- korzystanie z kierownictwa duchowego,
- wyciszenie wewnętrzne i milczenia zewnętrzne,
- prowadzenie dziennika myśli i emocji

Tematy ogólne:

Doświadczenie Boga jako Ojca dającego życie; Życie ludzkie jako wielki dar; Cel ludzkiego życia; Odpowiedzialność za życie;
Zranienia życiowe i proces ich uzdrowienia.

Tematy ascetyczne:

Modlitwa ciała – metanie (pokłony modlitewne); Fizjologia i psychofizjologia postu wodnego; Duchowość postu; Dieta Ojców Pustyni; Opanowanie myśli, emocji, rozproczeń; Wewnętrzna cisza i milczenie; Metoda modlitwy ignacjańskiej (medytacja i kontemplacja); Rachunek sumienia; Reguły rozeznawania.

Tematy survivalowe:

ABC survivalu; Noc w lesie i na polanie; Jak zbudować schronienie? Jak rozpalić ogień?

Miejsce: Rekolekcje będą odbywać się w najdzikszych, nieskażonych terenach Beskidu Niskiego w pięknej dolinie na terenie dawnej łemkowskiej wsi

Nieznajowa. Zakwaterowanie w osobnych oddalonych od siebie namiotach.

Prowadzenie: o. Jan Konior SJ, Piotr Słabek, Kazimierz Helizanowicz (instruktor survivalu)
Kontakt: e-mail pslabek@op.pl