

cum să faci o  
reculegere  
bună?

RECOMANDĂRI PRACTICE

ÎNCEPUT RAPID PENTRU O BUNĂ

# retragere anuală



# De ce am venit?

O retragere anuală poate fi comparată cu revizia anuală pe care orice mașină trebuie să o facă după un anumit număr de ore de funcționare. Este oprită, trimisă la service și verificată cu atenție. Apoi se schimbă ceea ce este necesar și este pusă din nou în funcțiune, cu speranța că va dura încă mulți ani.

Același sens îl are controlul medical pe care îl fac oamenii pentru a-și menține sănătatea, calibrarea instrumentelor de măsură, auditiile externe programate de companii pentru ca finanțele să rămână sănătoase sau, în sfârșit,

ordinea pe care nu reușim niciodată să o facem pe birou, dar pe care o considerăm atât de necesară.

O retragere anuală înseamnă să faci revizia propriului suflet.

În primele momente, **este normal să nu știi prea bine ce să faci**, pentru că suntem obișnuiți să facem multe lucruri și să avem puțin timp.

**Retragerea constă în a face puține lucruri la exterior, deoarece aproape totul îl face Dumnezeu.** Însuși faptul că ai ajuns la această reculegere...

Iată câteva texte  
ale sfinților care  
te pot ajuta să  
aprofundezi cele  
expuse.



## SFÂNTUL AUGUSTIN

„Oamenii sunt întotdeauna gata să cunoască și să cerceteze viața altora, dar le este lene să se cunoască pe ei înșiși și să-și îndrepte propria viață.”

[Confesiuni]

Pentru a face o bună reculegere, ai nevoie de ajutor. Pentru a auzi glasul lui Dumnezeu, este nevoie de un ambient potrivit și de o atitudine exterioară care să faciliteze rugăciunea. Cele mai importante ajutoare sunt următoarele:

A TE FOLOSI DE

# TĂCERE

1 Ceea ce atrage cel mai mult atenția într-o reculegere este faptul că nimeni nu vorbește. Nu suntem obișnuiți cu asta și, obiectiv vorbind, este ceva neobișnuit. Totuși, de-a lungul secolelor, Biserica a recomandat de multe ori nu doar oportunitatea, ci și necesitatea de a petrece câteva zile în tăcere, pentru a facilita întâlnirea sufletului cu Dumnezeu.

Sfântul Benedict spunea: „A vorbi și a învăța îi revine maestrului; a asculta și a păstra tăcerea se cuvine discipolului” (Regula). Și mai dificilă este tăcerea interioară, dar te poate ajuta să privești tăcerea sufletului ca pe un proces. Probabil că în primele ore ale reculegerii îți va fi greu să încetezi să te gândești la muncă, la familie, la mesaje și la activitățile care te așteaptă.

„Trebuie să stai liniștit – recomandă Benedict al XVI-lea –, trebuie să aștept”, iar, încetul cu încetul, vei intra în atmosfera de pace a reculegerii.

Tăcerea îți va permite să auzi multe dintre lucrurile pe care Dumnezeu dorește să ți le spună.



A TRĂI ÎN  
ACEEAȘI CASĂ

# cu Isus

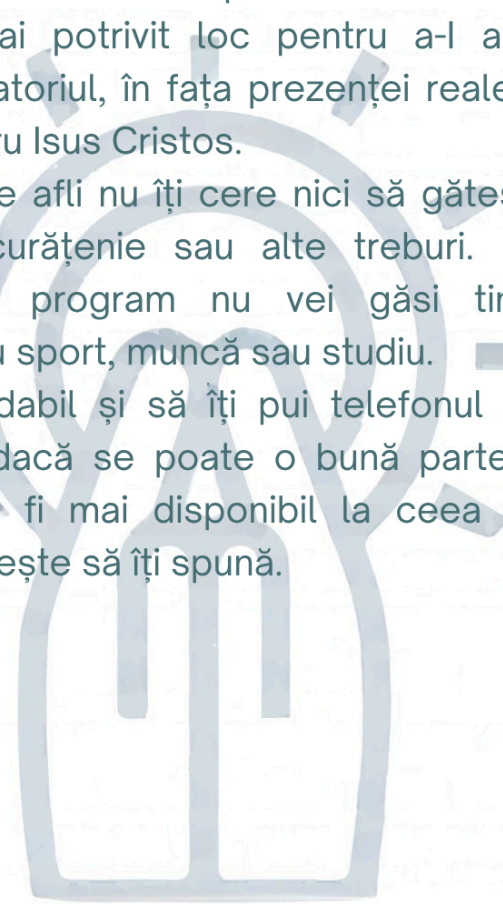
# 2

Marele protagonist al reculegerii nu ești tu, ci Duhul Sfânt, adică Dumnezeu Însuși. El este Cel care îți va inspira sentimente, gânduri, sfaturi și hotărâri.

Ai venit pentru a-L adora pe Dumnezeu. De aceea, cel mai potrivit loc pentru a-l auzi glasul este oratoriul, în fața prezenței reale a Domnului nostru Isus Cristos.

Casa în care te afli nu îți cere nici să gătești, nici să faci curățenie sau alte treburi. De asemenea, în program nu vei găsi timp rezervat pentru sport, muncă sau studiu.

Este recomandabil și să îți pui telefonul pe modul avion, dacă se poate o bună parte a zilei, pentru a fi mai disponibil la ceea ce Dumnezeu dorește să îți spună.



# 3

## A te folosi de o bună **spovadă**



Experiența milenară a Bisericii învață că cea mai bună modalitate de a începe o reculegere este printr-o spovadă bine pregătită, profitând de **timpul disponibil pentru a face un examen de conștiință profund.**

În timpul reculegerii există de obicei multă lumină din partea lui Dumnezeu, care ne ajută să înțelegem ce lucruri trebuie să schimbăm. Deși există, în general, un program pentru spovezi, îi poți cere preotului să te spovedească în orice moment.

# 4

A te lăsa  
îndrumat de

## **preot**



Un avantaj al reculegerii este că **ai la dispoziție un preot pe parcursul întregii zile.** Dialogul cu preotul, care desigur este voluntar, te va ajuta să împărtășești acele lucruri pe care le-ai descoperit în momentele de rugăciune, să lămurești eventuale îndoieli, să concretizezi anumite hotărâri sau să primești recomandări de lectură pentru a aprofunda cele meditate.

De asemenea, poți discuta cu el despre o problemă importantă pe care poartă de ani de zile și pe care, în sfârșit, te-ai hotărât să o înfrunți. Așa cum sfântul Paul, după convertirea sa, a fost trimis de Isus să vorbească cu Anania pentru a afla ce trebuia să facă, tot astfel **Domnul Se folosește adesea de alte persoane pentru a-ți face cunoscută sfânta Sa voință.**

A TE AJUTA CU

## NOTIȚE

În timpul retragerii se văd de obicei multe lucruri, deoarece te-ai apropiat de Cel care este Lumina lumii, Domnul nostru Isus Cristos. Este util să notezi lucrurile cele mai importante pe care le descoperi, într-un carnetel, caiet sau pe telefon. După luni de zile, când vei fi din nou complet prins în vârtejul vieții tale cotidiene, **vei putea reciti în rugăciunea ta personală acele notițe și vei retrăi ceea ce ți-a arătat Dumnezeu în reculegere.**

Totuși, este bine să ieși din reculegere cu **puține hotărâri, dar concrete.** Hotărâri precum „a mă ruga mai mult” sau „a lucra mai bine” nu sunt suficient de concrete și se uită repede. Preotul sau directorul te pot ajuta să le concretizezi.



A TE AJUTA CU O

## CARTE

Există momente în reculegere în care este bine să te ajuți de o carte care să te ajute la rugăciune, **mai ales când ai rămas fără subiect de rugăciune.** Sunt cărți care meditează asupra vieții Domnului nostru Isus Cristos, asupra Pătimirii Sale, de aceea **sunt foarte utile pentru a învăța să te rogi.**

Aici ai o mică listă a celor mai tipice. Dacă faci o fotografie codului QR cu telefonul tău, poți găsi o versiune *online*. Dacă niciuna dintre cele sugerate aici nu te atrage, poți întreba preotul sau pe cel care conduce reculegerea despre alte titluri.

# 7

FOLOSEȘTE-TE DE ACESTEA

## orarul



Orarul cuprinde câteva activități menite să te ajute să te rogi.

Acestea sunt, în principal, următoarele:

### SFÂNTA LITURGHIE

În cadrul cursului de reculegere se celebrează zilnic Sfânta Liturghie, iar fiecare are ocazia de a-L primi pe Domnul. Sfânta Liturghie este cel mai important lucru în viața unui creștin; este „centrul și rădăcina vieții interioare”, pentru că este însăși Jertfa Crucii. Când se celebrează o Liturghie, devine prezent ceea ce s-a petrecut pe Calvar, deși într-un mod nesângeros – fără vărsare de sânge – și misterios.

### MEDITAȚIILE

Meditațiile sunt un timp de rugăciune ghidată de preot. Este rugăciunea personală a preotului rostită cu voce tare, foarte utilă pentru a învăța să te rogi. Sunt alese temele cele mai importante ale vieții creștine.

### CONFERINȚELE

Sunt o prezentare a unor aspecte concrete ale vieții creștine. Ajută la punerea în practică a ceea ce descoperi în rugăciune.

### EXAMENUL DE CONȘTIINȚĂ

Nu te speria, pentru că nu este niciun examen de dat. În orar vei vedea că sunt două examene de conștiință.

Unul, aproximativ la amiază, în care se citesc câteva întrebări care te pot ajuta să meditezi asupra aspectelor vieții tale care pot fi îmbunătățite. Fiecare reflectează și răspunde în interiorul său.

Celălalt se face chiar înainte de culcare. Fiecare îl face pe cont propriu și constă într-un scurt moment de rugăciune, de cel mult 3 minute, despre cum a decurs ziua. Există multe moduri de a-l face și este recomandat să fie făcut în fiecare zi, nu doar în reculegere. Astfel, progresul în viața creștină devine mai concret, cu mici obiective zilnice de îmbunătățire.

Sfântul Ioan Paul al II-lea spunea că examenul nu trebuie să fie „o introspecție psihologică anxioasă, ci confruntarea sinceră și senină cu legea morală interioară, cu normele evanghelice propuse de Biserică” (*Exortatie apostolică postsinodală Reconciliatio et paenitentia*, nr. 31, III). În câteva cuvinte, este un scurt moment de rugăciune **asupra zilei care tocmai s-a încheiat, pentru a vedea cum a fost trăită.**

## DRUM

Sf. Josemaría



Puncte de meditație care caută să miște inima către Dumnezeu. Are un stil direct, de dialog senin, în care cititorul se află în fața exigențelor divine într-un climat de încredere și prietenie.

## CONFESIUNILE

Sf. Augustin din Hipona



Deși scrisă în secolul al V-lea, actualitatea acestei opere surprinde orice spirit neliniștit în căutarea adevărului, așa cum a fost și cel al Sfântului Augustin, în care se pot regăsi mulți oameni ai timpului nostru.

## BIBLIA DE LA IAȘI

Tradusă la Institutul Teologic Romano-Catolic din Iași și publicată în 2023, această traducere răspunde nevoii de a ajunge la un public larg printr-un limbaj precis și accesibil tuturor.



## IMITAȚIUNEA LUI CRISTOS

Thomas a Kempis



Este una dintre cele mai citite cărți spirituale din istoria creștinismului. Prin limbajul său simplu și profund, îi călăuzește pe cititori spre o viață de rugăciune, smerenie și unire mai strânsă cu Cristos. Este o lectură mereu actuală, capabilă să lumineze sufletul și să ofere îndrumare concretă în drumul spre sfințenie.

## COMPENDIUL CATEHISMULUI BISERICII CATOLICE

Oferă o sinteză fidelă și sigură a Catehismului Bisericii Catolice, editată de Libreria Editrice Vaticana pentru credincioșii obișnuiți.



## SĂ-L CUNOȘTI ȘI SĂ TE CUNOȘTI

Rubén Herce (ed.)

Scopul acestei cărți electronice este de a facilita o întâlnire cu Dumnezeu, astfel încât relația noastră cu El să ne transforme viața. De aceea, propune un itinerar pentru a merge cu Isus și pentru a ajunge să-L contemplăm pe Dumnezeu în viața obișnuită.

## PRIETENII LUI DUMNEZEU

Sf. Josemaría



Este o colecție de 18 omilii. Scopul său este de a ne ajuta să trăim în prietenie cu un „Dumnezeu apropiat”, folosind ca punct de referință o serie de virtuți umane și supranaturale pe care autorul le ia drept fir călăuzitor al dialogului său filial cu Dumnezeu.

## CALEA CRUCII

Sf. Josemaría Escrivá



Meditații despre cele paisprezece stațiuni ale Căii Crucii, care ajută la contemplarea Patimii și Morții Domnului nostru Isus Cristos. Scrise într-un stil simplu și profund, ele invită la rugăciune, reculegere și unire cu Cristos pe drumul Crucii.

## ALTE PRACTICI DE EVLAVIE

În program vei vedea alte practici de pietate care sunt clasice și pe care Biserica le-a recomandat să fie făcute în mod special în cursurile de reculegere.

- **CALEA CRUCII**, care amintește momentele dureroase ale Patimii Domnului, contemplate în 14 stațiuni.
- **SFÂNTUL ROZARIU** în cinstea Maicii noastre, Fecioara.
- **VIZITA LA PREASFÂNTUL SACRAMENT**, un scurt moment de adorație în fața Preasfântului Sacrament.
- **LECTURA SPIRITUALĂ**, în care se citesc timp de 15 minute fragmente dintr-o carte de spiritualitate care să fie de interes pentru toți.
- **BINECUVÂNTAREA CU PREASFÂNTUL SACRAMENT**, în care, prin ritul prevăzut de Biserică, se cântă imnuri de adorație Domnului nostru Sacramentat și se binecuvântează cei prezenți cu Euharistia.

FOLOSEȘTE-TE DE O ANUMITĂ

# hotărâre



Pentru ca reculegerea să-ți fie cu adevărat de folos este necesar să concretizezi. Îți recomand **să nu faci multe propuneri**. Puține, una sau două, dar concrete, tangibile, măsurabile, căci oricât de înalte ar fi considerațiile spirituale pe care le ai în această reculegere, **nu vor fi utile dacă nu le aplici în viața ta cotidiană**.

Au fost unii care și-au propus să salute portarul de la birou, să măture mai bine sub covoare, să meargă mai des la Sfânta Liturghie, să participe la un mijloc de formare, să vorbească în mod obișnuit cu un preot, să spele vasele, să pună masa sau să ajungă mai devreme acasă. În fine, **lucruri concrete care să te ducă să fii mai bun**.



# ideea fundamentală

În reculegerea spirituală se vine să se facă un lucru fundamental: rugăciunea. **Ce este rugăciunea? Este a vorbi cu Dumnezeu.** S-ar putea să nu știi să te rogi. Probabil te rogi deja în viața ta obișnuită fără să-ți dai seama, căci Dumnezeu vorbește în tine în mod constant.

O reculegere spirituală este un moment bun pentru a asculta mai liniștit acea voce interioară pe care nu o pot reduce la tăcere

și care mă întrebă: de unde vin? unde merg? fac bine ceea ce fac? de ce fac lucrurile? În sfârșit ai găsit timp pentru a te apropia de un răspuns la aceste întrebări pe care nimeni nu le poate reduce la tăcere în interiorul său.



## BENEDICT al XVI-lea

“În viața mea cotidiană am puțin timp pentru El și puțin timp pentru mine însumi. Sunt ocupat cu treburile mele de dimineața până seara și chiar fug de mine însumi, pentru că nu știu ce să fac cu mine. Profesia, societatea, distracția mă țin în puterea lor, dar eu nu mă am pe mine însumi în propriile mele mâini. În felul acesta mă sălbătesc și în interiorul meu. Lucrurile mă împing și mă târăsc, sunt doar un moment în funcționarea marelui lor mecanism.

Dar acum Dumnezeu m-a scos de acolo. Trebuie să stau liniștit. Trebuie să aștept. Trebuie să devin conștient de mine însumi, să suport singurătatea. Trebuie să duc durerea, să mă accept pe mine însumi.

Și toate acestea sunt dificile. Dar oare nu va fi că Dumnezeu chiar mă așteaptă în acea liniște?”

[Binecuvântarea Crăciunului,  
omilie de Advent, 1978]

lăsându-ți familia care are nevoie de tine, un loc de muncă solicitant sau un promițător sfârșit de săptămână de odihnă, ai ajuns aici pentru că El a vrut să vii.

Și, de vreme ce ești aici, indiferent din ce motiv, profită de aceste momente de tăcere și te vei surprinde de lucrurile pe care le vei descoperi, deoarece **Domnul dă o lumină deosebită minții și o mare putere voinței** celor care se expun cu umilință să fie transformați de El într-o retragere spirituală.

Și astfel te vei întoarce la viața ta obișnuită, după ce ai făcut o bună revizie a sufletului, chiar în mâinile Celui care te-a creat. **Și îți vei putea reorienta viața și vei putea merge cu siguranță spre fericire.**

**O retragere anuală înseamnă să faci revizia propriului suflet.**



### SFÂNTUL JOSEMARÍA

„Zile de reculegere. Reculegere pentru a-L cunoaște pe Dumnezeu, pentru a te cunoaște și, astfel, a progresa. Un timp necesar pentru a descoperi în ce și cum trebuie să te schimbi: ce trebuie să faci? ce trebuie să eviți?”

[Drum, nr. 177]



### SFÂNTUL ALBERTO HURTADO

„Reculegerile sunt pentru sufletele care doresc să urce, și cu cât mai sus, cu atât mai bine; sunt pentru cei care au înțeles ce înseamnă a iubi și că creștinismul este iubire, că marea poruncă prin excelență este iubirea”.

[Meditație la o reculegere din Săptămâna Sfântă pentru tineri, 1946]



Îți pot fi de folos cuvintele  
Sfântului Josemaría:

“Mi-ai scris: «A te ruga înseamnă  
a vorbi cu Dumnezeu. Dar, despre ce?»  
— Despre ce? Despre El, despre tine:  
bucurii, tristeți, succese și înfrângeri,  
ambii nobile, preocupări zilnice...  
slăbiciuni! și rugăciuni de mulțumire  
și cereri: și iubire și ispășire.  
În două cuvinte: a-L cunoaște și  
a te cunoaște: «a frecventa un  
prieten»”.

[Drum, nr. 91]

Aceasta este ideea fundamentală  
a reculegerii: **a-L cunoaște pe Dumnezeu  
și a te cunoaște pe tine însuși**. Pentru  
a-L cunoaște, El însuși se va face cunoscut  
prin inspirații pe care ți le va dăru  
în meditații, în conferințe sau în  
momentele de rugăciune precum  
Sfânta Liturghie, Rozariul, Calea Crucii  
sau Vizita la Preasfântul Sacrament.



## FRANCISC

„Cine trăiește o reculegere în mod autentic  
experimentează atracția, farmecul lui Dumnezeu  
și se întoarce reînnoit, transfigurat la viața  
obișnuită, la slujire, la relațiile cotidiene,  
purtând cu sine parfumul lui Dumnezeu.”

(Întâlnire cu Federația Italiană  
a Exercițiilor Spirituale, 3 martie 2014)

