

opusdei.org

Rekolekcje w duchu Opus Dei

Ten coroczny czas zatrzymania pozwala Duchowi Świętemu przeniknąć światłem wszystkie zakamarki naszego codziennego życia, pracy zawodowej, rodziny i zwyczajnych obowiązków.

29-01-2025

Rekolekcje organizowane przez ośrodki Opus Dei zazwyczaj odbywają się podczas długiego weekendu w ośrodku konferencyjnym, z dala od zgiełku

miasta. Gorąco zaleca się w tych dniach post od internetu, mediów społecznościowych i komunikatorów, aby osiągnąć spokój i ciszę niezbędne do intymnego dialogu z Bogiem.

Prawie wszystkie aktywności koncentrują się wokół Eucharystii i odbywają się w kaplicy lub oratorium ośrodka konferencyjnego: codzienna Msza Święta, Droga Krzyżowa, nawiedzenie Najświętszego Sakramentu, rachunek sumienia oraz prowadzone modlitwy lub medytacje, w trakcie których kapłan głośno rozważa temat związany z życiem chrześcijańskim.

„Życie chrześcijańskie nie prowadzi nas do utożsamienia się z ideą, ale z osobą: z Jezusem Chrystusem. Aby wiara oświeciła nasze kroki, poza pytaniem ‘Kim jest dla mnie Jezus Chrystus?’, zastanówmy się także: ‘Kim ja jestem dla Jezusa

Chrystusa?” Ks. Prał. Fernando
Ocáriz Braña, W świetle Ewangelii

Plan rekolekcji obejmuje także konferencje, modlitwę różańcową, lekturę duchową oraz dużo czasu na osobistą refleksję lub rozmowę z prowadzącymi rekolekcje czy z kapłanem.

Co jeszcze? Nic więcej... i nic mniej. Kapłan stara się dobrze przygotować medytacje, aby w atrakcyjny sposób przedstawić życie Jezusa Chrystusa. Niektórzy podkreślają znaczenie robienia notatek, uzupełniania planu rekolekcji lekturą duchową czy podejmowania postanowień... Jednak wszystko to zależy od indywidualnego podejścia każdego uczestnika.

Kluczem jest cisza — św. Teresa z Kalkuty mówiła, że „cisza daje nam nową wizję wszystkich rzeczy” — oraz pamięć o tym, że celem nie jest życie w niekończących się

rekolekcjach. Ten coroczny czas zatrzymania pozwala Duchowi Świętemu przeniknąć światłem wszystkie zakamarki naszego codziennego życia, pracy zawodowej, rodziny i zwyczajnych obowiązków.

„Wśród naszych codziennych zajęć często zaniedbujemy to, co najważniejsze: życie duchowe, naszą relację z Bogiem. Zatrzymajmy się, by się pomodlić!”

— **Papież Franciszek, Tweet, 9 marca 2018**

Gdzie mogę pojechać na rekolekcje?

Polecamy „Dworek” obok Mińska Mazowieckiego. [Terminy](#)

Poradnik: Jak dobrze przeżyć rekolekcje w ciszy?

Praktyczne rady na rekolekcje

Cisza – klucz do skupienia

Podczas rekolekcji ważne jest milczenie, które pomaga w głębszym spotkaniu z Bogiem. Choć początkowo może być to trudne, warto zaufać słowom św. Benedykta:

„Wypada bowiem, by nauczyciel mówił i uczył, uczeń zaś powinien milczeć i słuchać” (Reguła św. Benedykta).

Wewnętrzne wyciszenie to proces – z czasem rekolekcyjne skupienie stanie się naturalne.

Przebywaj z Jezusem

Rekolekcje to czas adoracji i słuchania Boga. Kaplica to najlepsze miejsce, by usłyszeć Jego głos. Skorzystaj z okazji, by oderwać się od codziennych obowiązków – wyłącz telefon i pozwól Duchowi Świętemu działać w Twoim sercu.

Rozpocznij od dobrej spowiedzi

Dobrze przeżyta spowiedź to fundament rekolekcji. Poświęć czas na rachunek sumienia i głęboką refleksję. Spowiedź otworzy Cię na światło Boże i pomoże dostrzec obszary do zmiany w Twoim życiu.

Rozmowa z księdzem (towarzyszenie duchowe)

Kapłan jest dostępny przez cały czas rekolekcji. Możesz podzielić się swoimi refleksjami, rozwiązać wątpliwości czy poprosić o pomoc w sformułowaniu konkretnych postanowień. Czasem szczerą rozmową pomaga podjąć ważne decyzje.

Notuj natchnienia

Rekolekcje to czas światła – zapisuj myśli i inspiracje, które otrzymujesz. Po powrocie do codzienności te notatki pomogą Ci wrócić do rekolekcyjnych przeżyć i pogłębiać swoją modlitwę.

Korzystaj z lektur duchowych

Książki mogą pomóc Ci w modlitwie, szczególnie gdy trudno znaleźć właściwe słowa. W rekolekcyjnej biblioteczce znajdziesz wartościowe tytuły – warto wybrać coś dla siebie i wracać do lektury także po rekolekcjach. Czytaj więcej

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/rekolekcje-opus-dei/>
(01-04-2026)