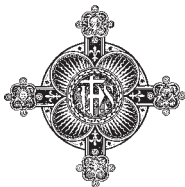


Św. Ignacy Loyola

ĆWICZENIA DUCHOWNE



Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici

© Wydawnictwo WAM, 2002

Przekład na podstawie: *Exercitia Spiritualia*
I wydanie drukiem u Antoniego Bładio w Rzymie w 1548 r.

Tłumaczył:
ks. Mieczysław Bednarz SJ

Rewizji przekładu dokonał:
ks. Jan Sieg SJ

Projekt okładki, opracowanie graficzne i skład:
Andrzej Sochacki

Korekta:
Małgorzata Zajac

Przedruk z *Pism Wybranych* Ignacego Loyoli, Kraków 1968

Ilustracje pochodzą z *Vita Beati P. Ignatii Loiolae Societatis Iesu Fundatoris*, Romae 1609

ISBN 978-83-7097-815-0
Wznowienie, 2003, 2005, 2007, 2008, 2010

NIHIL OBSTAT:
Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
ks. Adam Żak SJ, prowincjał,
Kraków, 17 stycznia 2002 r., l. dz. 11/02

SPIS TREŚCI

DUSZO CHRYSZTUSOWA 6

UWAGI WSTĘPNE 7

ĆWICZENIA DUCHOWNE

[Przestroga] 25

TYDZIEŃ PIERWSZY

Zasada pierwsza i podstawowa 27

Rachunek sumienia

szczęgółowy i codzienny 28

Rachunek sumienia ogólny 33

Spowiedź generalna i Komunia święta 42

Ćwiczenie pierwsze	44
Ćwiczenie drugie	51
Ćwiczenie trzecie	55
Ćwiczenie czwarte	56
Ćwiczenie piąte	57
Addycje czyli uwagi dodatkowe	60

TYDZIEŃ DRUGI

Wezwanie króla doczesnego pomocne
do kontemplowania życia Króla Wiecznego ... 69

DZIEŃ PIERWSZY	75
Kontemplacja pierwsza o Wcieleniu	75
Kontemplacja druga o Narodzeniu	79
Kontemplacja trzecia	82
Kontemplacja czwarta	82
Kontemplacja piąta	83
DZIEŃ DRUGI	89
DZIEŃ TRZECI	90

DZIEŃ CZWARTY	92
DZIEŃ PIĄTY	103
DZIEŃ SZÓSTY	104
DZIEŃ SIÓDMY	104
DZIEŃ ÓSMY	104
DZIEŃ DZIEWIĄTY	105
DZIEŃ DZIESIĄTY	105
DZIEŃ JEDENASTY	105
DZIEŃ DWUNASTY	105
[Trzy stopnie pokory]	107
WYBÓR	111
Wprowadzenie	111
[Rozważanie służące] do poznania, o czym się ma dokonywać wybór	112
Trzy pory, w których można dokonać wyboru rozsądnego i dobrego	115
Sposób pierwszy	116
Drugi sposób	120
[Uwaga pomocna] do poprawy i reformy własnego życia i stanu	122

TYDZIEŃ TRZECI

DZIEŃ PIERWSZY	124
DZIEŃ DRUGI	133
DZIEŃ TRZECI	134
DZIEŃ CZWARTY	134
DZIEŃ PIĄTY	135
DZIEŃ SZÓSTY	135
DZIEŃ SIÓDMY	136
 Reguły do zaprowadzenia ładu w jedzeniu	 138

TYDZIEŃ CZWARTY

Kontemplacja pierwsza	143
Kontemplacja [pomocna] do uzyskania miłości	149
 TRZY SPOSOBY MODLITWY	 153
Pierwszy sposób modlitwy	153
Drugi sposób modlitwy	158
Trzeci sposób modlitwy	161

TAJEMNICE ŻYCIA CHRYSTUSA, PANA NASZEGO	163
--	-----

REGUŁY

Reguły o rozeznawaniu duchów	205
Reguły dla większego rozeznawania duchów	216
[REGUŁY ROZDAWANIA JAŁMUŻN]	221
[REGUŁY O SKRUPUŁACH]	226
[REGUŁY O TRZYMANIU Z KOŚCIOŁEM]	230





In omni operâ vestri confes-
sionem Sancto, ex ab extremis
terris adduxit fratres vestros.
sanctus Dominus
1717. 9. 26.

UWAGI WSTĘPNE

1

[służące] do zdobycia pewnego zrozumienia Ćwiczeń Duchownych, które tu następują, i pomocne tak temu, który ich udziela, jak i temu, który je odprawia

Uwaga pierwsza. Pod tym mianem „Ćwiczenia Duchowne” rozumie się wszelki sposób odprawiania rachunku sumienia, rozmyślenia, kontemplacji, modlitwy ustnej i myślniej i inne działania duchowne, jak o tym będzie dalej mowa. Albowiem jak przechadzka, marsz i bieg są ćwiczeniami cielesnymi, tak podobnie ćwiczeniami duchownymi nazywa się wszelkie sposoby przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszystkich uczuć nieuporządkowanych, a po ich usunięciu – do szukania i znalezienia woli Bożej w takim uporządkowaniu swego życia, żeby służyło dla dobra i zbawienia duszy.

2

Uwaga druga. Ten, co drugiemu podaje sposób i plan rozmyślania lub kontemplacji, powinien opowiedzieć mu wiernie historię danej kontemplacji czy rozmyślania, przechodząc tylko od punktu do punktu z krótkim i treściwym objaśnieniem. Albowiem ten, co kontempluje, biorąc za podstawę prawdę historyczną, jeśli sam przez własne rozważanie i rozumowanie znajdzie coś, co mu lepiej pomaga do zrozumienia lub przeżycia danej historii, czy to dzięki własnemu rozumowaniu, czy też dzięki mocy Bożej oświecającej jego umysł, więcej znajdzie smaku i owocu duchownego, niż gdyby dający mu Ćwiczenia dużo wyjaśniał i rozwodził się nad znaczeniem danej historii. Bo przecież nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę.

3

Uwaga trzecia. Ponieważ we wszystkich dalszych ćwiczeniach duchownych posługujemy się aktami rozumu, by rozważać, i aktami woli, by miłować, należy przeto zwrócić uwagę na to, że w aktach woli, kiedy rozmawiamy ustnie lub

myślnie z Bogiem, Panem naszym, lub z Jego świętymi, wymagane jest większe uszanowanie z naszej strony, niż kiedy posługujemy się tylko rozumem dla zrozumienia.

Uwaga czwarta. Na odprawienie Ćwiczeń, które tu następują, przeznaczają się cztery tygodnie, odpowiadające podziałowi Ćwiczeń na cztery części. Część pierwsza mianowicie jest rozważaniem i kontemplowaniem o grzechach; część druga jest o życiu Chrystusa, Pana naszego, aż do Niedzieli Palmowej włącznie; część trzecia o Męce Chrystusa, Pana naszego; czwarta wreszcie o Zmartwychwstaniu i Wniebowstąpieniu, z dodaniem trzech sposobów modlitwy. Jednakże nie trzeba tego tak rozumieć, jakoby każdy tydzień musiał koniecznie trwać 7 lub 8 dni. Zdarza się bowiem, że w pierwszym tygodniu jedni później znajdują to, czego szukają, mianowicie skrucę, boleść duszy i łzy z powodu grzechów, inni znów są gorliwsi od tamtych i więcej doznają poruszeń i doświadczeń od różnych duchów. Trzeba zatem nie-

kiedy skrócić tydzień, innym znów razem przedłużyć go. I podobnie [postępować należy] we wszystkich innych tygodniach, szukając owocu stosownie do danego przedmiotu [Ćwiczeń]. Całość jednak trzeba skończyć mniej więcej w 30-stu dniach.

5 Uwaga piąta. Temu, który przyjmuje i odprawia Ćwiczenia, wielce pomoże, jeśli wejdzie w nie wielkodusznie i z hojnością względem swego Stwórcy i Pana i złoży Mu w ofierze całą swą wolę i wolność, aby Boski Jego Majestat tak jego osobą, jak i wszystkim, co posiada, posługiwał się wedle najświętszej woli swojej.

6 Uwaga szósta. Kiedy ten, co daje Ćwiczenia, zauważy, że w duszy odprawiającego Ćwiczenia nie zachodzą żadne poruszenia duchowe, jakimi są pocieszenia lub strapienia, i że nie poruszają nim żadne duchy, powinien go wiele wypytywać o Ćwiczenia, czy je odprawia o porach przeznaczonych i jak; podobnie też [niech go pyta] o *Uwagi dodatkowe (Addycje)*, czy je

pilnie zachowuje; i niech się szczegółowo pyta o każdą z tych rzeczy.

O pocieszeniu i strapieniu zob. niżej 316–324.

O Uwagach dodatkowych (Addycjach) zob. 73–90.

Uwaga siódma. Jeśli dający Ćwiczenia zauważy, że odprawiający je doznaje strapienia i pokus, niech nie będzie wobec niego twardy i szorstki, ale miły i łagodny, dodając mu otuchy i sił do dalszego postępu; niech też odkrywa przed nim podstępny nieprzyjaciela natury ludzkiej i niech go tak usposabia, by się przygotował na przyjęcie zbliżającego się pocieszenia.

Uwaga ósma. Dający Ćwiczenia, stosownie do potrzeb odprawiającego je, w wypadku strapiień i podstępów nieprzyjaciela, a to samo dotyczy i pocieszeń, może mu przedłożyć reguły pierwszego i drugiego tygodnia odnoszące się do rozeznania duchów (313–327; 328–336).

Uwaga dziewiąta. W stosunku do odprawiającego Ćwiczenia pierwszego tygodnia należy

7

8

9

zwrócić uwagę na rzecz następującą: Jeśli to jest człowiek nie mający doświadczenia w rzeczach duchownych i jeśli doznaje pokus grubych i jawnych, np. kiedy kusiciel ukazuje mu przeszkody do postępu w służbie Boga, Pana naszego, jakimi są trudy, zawstydzenie i obawa utraty honorów światowych itp., niech wtedy dający Ćwiczenia nie wyklada mu reguł drugiego tygodnia o różnych duchach. Bo o ile pomogą mu reguły pierwszego tygodnia, o tyle zaszkodzą mu reguły drugiego tygodnia, zawierają bowiem w sobie sprawy zbyt subtelne i zbyt wzniosłe, żeby je mógł zrozumieć.

- 10 Uwaga dziesiąta.** Gdy dający Ćwiczenia uważy, że odprawiający je doznaje napaści i pokus pod jakimś pozorem dobra, wtedy jest rzeczą stosowną przedłożyć mu wspomniane już reguły drugiego tygodnia. Zazwyczaj bowiem nieprzyjaciel natury ludzkiej więcej kusi pod pozorem dobra, gdy człowiek ćwiczy się na drodze oświecającej, która odpowiada ćwiczeniom drugiego tygodnia; natomiast na drodze oczysz-

czającej, która odpowiada ćwiczeniom pierwszego tygodnia, nie zdarza się to tak często.

Uwaga jedenasta. Dla odprawiającego Ćwiczenia pierwszego tygodnia jest rzeczą pożyteczną nie wiedzieć nic o tym, co będzie czynił w drugim tygodniu; owszem, niech tak usilnie stara się uzyskać to, czego szuka w pierwszym, jakby niczego dobrego nie spodziewał się znaleźć w drugim.

Uwaga dwunasta. Dający Ćwiczenia powinien bardzo kłaść na serce odprawiającemu je, żeby przez godzinę oddawał się każdemu z pięciu ćwiczeń czy kontemplacji, które co dzień się odprawia, i żeby starał się mieć zadowolenie w duszy, płynące ze świadomości, iż wytrwał w danym ćwiczeniu przez całą godzinę, a nawet raczej nieco dłużej niż krócej. Nieprzyjaciel bowiem zwykł niemało zabiegać o to, żeby nas doprowadzić do skrócenia godziny takiej kontemplacji, rozmyślenia lub [w ogóle] modlitwy.

11

12



ĆWICZENIA DUCHOWNE

21

[służące] do przewyciężenia samego siebie i do uporządkowania swego życia – bez kierowania się jakimkolwiek przywiązaniem, które byłoby nieuporządkowane.

[Przestroga]

22

Aby zarówno dający Ćwiczenia Duchowne, jak i przyjmujący je bardziej pomagali sobie wzajemnie i postępowali [w dobrem], trzeba z góry założyć, że każdy dobry chrześcijanin winien być bardziej skory do ocalenia wypowiedzi bliźniego, niż do jej potępienia. A jeśli nie może jej ocalić, niech spyta go, jak on ją rozumie; a jeśli on rozumie ją źle, niech go poprawi z miłością; a jeśli to nie wystarcza, niech szuka wszelkich środków stosownych do tego, aby on, dobrze ją rozumiejąc, mógł się ocalić.

TYDZIEŃ PIERWSZY

ZASADA PIERWSZA I PODSTAWOWA

[Fundament Ćwiczeń]

– Człowiek po to jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją.

– Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi są stworzone dla człowieka i aby mu pomagały do osiągnięcia celu, dla którego jest on stworzony.

– Z tego wynika, że człowiek ma korzystać z nich w całej tej mierze, w jakiej mu one pomagają do jego celu, a znów w całej tej mierze winien się od nich uwalniać, w jakiej mu są przeszkodą do tegoż celu.

– I dlatego trzeba nam stać się ludźmi obojętnymi [nie robiącymi różnicy] w stosunku do wszystkich rzeczy stworzonych, w tym wszystkim, co podlega wolności naszej wolnej woli, a nie jest

zakazane [lub nakazane], tak byśmy z naszej strony nie pragnęli więcej zdrowia niż choroby, bogactwa [więcej] niż ubóstwa, zaszczytów [więcej] niż wzgardy, życia długiego [więcej] niż krótkiego, i podobnie we wszystkich innych rzeczach. – Natomiast trzeba pragnąć i wybierać jedynie to, co nam więcej pomaga do celu, dla którego jesteśmy stworzeni.

24

RACHUNEK SUMIENIA SZCZEGÓŁOWY I CODZIENNY

*zawiera w sobie trzy pory
i dwukrotne rachowanie się z sobą*

Pora pierwsza. Rano, zaraz przy wstawaniu z łóżka, powinien człowiek postanowić sobie wystrzegać się pilnie tego określonego grzechu lub tej wady, z której chce się poprawić i wyleczyć.

25

Pora druga. Po obiedzie. Powinien człowiek prosić Boga o to, czego chce, a mianowicie o łaskę

28

ĆWICZENIA DUCHOWNE

przypomnienia sobie, ile razy upadł w ten grzech określony lub w tę wadę, i o łaskę poprawy na przyszłość. Potem niech zrobi pierwszy rachunek sumienia, żądając od swej duszy zdania sprawy z tej rzeczy określonej i postanowionej, tj. z tego, z czego chce się poprawić i wyleczyć. Niech zatem przechodzi w myśli godzinę po godzinie lub poszczególne pory dnia, poczynając od godziny wstania aż do godziny i chwili tego rachunku sumienia, i niech zaznaczy na pierwszej linii podanego niżej rysunku tyle kropek, ile razy upadł w określony grzech lub wadę. Następnie niech ponownie postanowi poprawić się aż do najbliższego rachunku sumienia, który ma odprawić.

Pora trzecia. Po kolacji. Odprawi się drugi rachunek sumienia podobnie, przechodząc godzinę po godzinie od pierwszego rachunku aż do obecnego. Na drugiej linii tegoż rysunku zaznaczy się tyle kropek, ile razy upadło się w określony grzech lub w wadę.

26



Podczas tej samej wędrówki rozpalony miłością do Matki Bożej i pragnący Ją naśladować, wiąże się wobec Niej ślubem czystości i otrzymuje na zawsze dar tej czystości i uwolnienie od jakiegokolwiek nieczystego uczucia.

*Następują cztery uwagi dodatkowe,
[pomocne] do rychlejszego usunięcia tego
określonego grzechu lub tej wady*

27

Uwaga pierwsza. Za każdym razem, gdy człowiek upadnie w ten określony grzech lub w tę wadę, niech przyłoży rękę do piersi bolejąc nad swym upadkiem. A można to czynić nawet w obecności wielu osób bez zwracania na siebie ich uwagi.

Uwaga druga. Ponieważ pierwsza linia rysunku oznacza pierwszy rachunek sumienia, druga zaś drugi rachunek, przeto wieczorem należy patrzeć, czy jest poprawa od pierwszej linii do drugiej, to jest od pierwszego rachunku do drugiego.

28

Uwaga trzecia. Porównać dzień drugi z pierwszym, tj. oba rachunki sumienia dnia obecnego z oboma rachunkami dnia poprzedniego i patrzeć, czy od jednego dnia do drugiego nastąpiła poprawa.

29

30

Uwaga czwarta. Porównać jeden tydzień z drugim i patrzeć, czy w obecnym tygodniu poprawił się [człowiek] więcej niż w pierwszym, tj. w poprzednim.

31

Uwaga. Trzeba zaznaczyć, że pierwsza litera – N wielkie, na rysunku niżej podanym, oznacza niedzielę, p małe – oznacza poniedziałek, w – wtorek itd.

N

.....

p

.....

w

.....

ś

.....

c

.....

p

.....

s

.....