

# ŚWIAT LUDZKICH GŁODÓW

Wokół  
**Reguł  
służących  
do zaprowadzenia  
ładu w jedzeniu**  
św. Ignacego  
Loyoli

Pod redakcją  
Wacława Królikowskiego SJ

DUCHOWOŚĆ IGNACJAŃSKA

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici  
Kraków 2012

© Wydawnictwo WAM, 2012

Redakcja  
Katarzyna Stokłosa

Projekt okładki  
Andrzej Sochacki

ISBN 978-83-7767-813-8

NIHIL OBSTAT. Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego  
ks. Wojciech Ziółek SJ, prowincjał, Kraków, 23 października 2012 r., l.dz. 224/12.

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-256 • faks 12 62 93 496  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
[e.wydawnictwowam.pl](mailto:e.wydawnictwowam.pl)

Drukarnia Wydawnictwa WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	9
-------------	---

### **I. TEOLOGICZNY WYMIAR REGUŁ [SŁUŻĄCYCH] DO ZAPROWADZENIA ŁADU W JEDZENIU**

Tomasz Kot SJ

BIBLIA A JEDZENIE .....	15
Jedzenie w kontekście stworzenia .....	16
Podobieństwo do Boga – humanizacja przez panowanie nad apetytem .	18
Różnica – człowiek nie Bóg .....	20
Kompromis przymierza z Noem .....	21
Ograniczenie apetytu – dzielenie się z drugim .....	23

Stanisław Łuczak SJ

CHRZEŚCIJANIE PIERWSZYCH WIEKÓW PRZY STOLE .....	25
Praktyka postu w pierwotnych wspólnotach .....	27
Patrystyka przedniejska .....	29
Klemens Aleksandryjski .....	30
Stoicka teoria namiętności .....	31
Stoicyzm chrześcijański .....	33
Postawa chrześcijanina wobec jedzenia i picia .....	34
Podsumowanie .....	39

Manuel Ruiz Jurado SJ

ŚW. IGNACY LOYOLA A ASCEZA CHRZEŚCIJAŃSKA .....	41
Potrzeba ascezy .....	42
Zaparcie się siebie .....	43
Post ze względu na Boga .....	44
Asceza człowieka odrodzonego .....	45

Manuel Ruiz Jurado SJ

ASCEZA W ŻYCIU ŚW. IGNACEGO I JEGO PIERWSZYCH TOWARZYSZY .....	48
Kontekst religijny i społeczny .....	48

Przełom .....	50
Studia w Hiszpanii i Francji .....	51
Asceza w <i>Ćwiczeniach duchowych</i> .....	53
Manuel Ruiz Jurado SJ	
IGNACJAŃSKIE <i>REGUŁY [SŁUŻĄCE] DO ZAPROWADZENIA</i>	
<i>ŁADU W JEDZENIU</i> .....	55
Proces porządkowania życia .....	55
Pokuta w <i>Ćwiczeniach duchowych</i> .....	57
Ignacjańska droga prowadząca do ładu w jedzeniu .....	58
Wacław Królikowski SJ	
<i>REGUŁY [SŁUŻĄCE] DO ZAPROWADZENIA ŁADU W JEDZENIU</i>	
ŚW. IGNACEGO LOYOLI .....	61
<i>Reguły [służące] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu na tle</i>	
<i>Ćwiczeń duchowych</i> .....	61
Tytuł i historia powstania <i>Reguł [służących] do zaprowadzenia</i>	
<i>ładu w jedzeniu</i> .....	64
Podział i analiza <i>Reguł [służących] do zaprowadzenia ładu</i>	
<i>w jedzeniu</i> .....	66
Aktualność <i>Reguł [służących] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu</i> . . . .	74
 <b>II. PSYCHOLOGICZNO-SPOŁECZNY WYMIAR</b>	
<b><i>REGUŁ [SŁUŻĄCYCH] DO ZAPROWADZENIA ŁADU W JEDZENIU</i></b>	
Mieczysław Koźuch SJ	
PSYCHOLOGICZNY WYMIAR <i>REGUŁ [SŁUŻĄCYCH]</i>	
<i>DO ZAPROWADZENIA ŁADU W JEDZENIU</i> ŚW. IGNACEGO LOYOLI	79
Uporządkować nieuporządkowane .....	80
Znaczenie i sens <i>Reguł [służących] do zaprowadzenia ładu</i>	
<i>w jedzeniu</i> .....	83
W kierunku integracji .....	88
Praktyczne zastosowanie <i>Reguł [służących] do zaprowadzenia</i>	
<i>ładu w jedzeniu</i> .....	90
Tadeusz Kotlewski SJ	
CYWILIZACJA UZALEŻNIEŃ A <i>REGUŁY [SŁUŻĄCE]</i>	
<i>DO ZAPROWADZENIA ŁADU W JEDZENIU</i> .....	93
Natura i mechanizmy uzależnienia .....	94

---

Współczesne formy uzależnień . . . . .	97
Głód emocjonalny i cywilizacja uzależnień . . . . .	98
Droga wychodzenia z uzależnienia . . . . .	103
<i>Ćwiczenia duchowe</i> drogą wprowadzenia ładu i porządku . . . . .	105
<i>Reguły [służące] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu</i> . . . . .	109
Andrzej Sarnacki SJ	
SPOŁECZNY WYMIAR <i>REGUŁ [SŁUŻĄCYCH]</i>	
<i>DO ZAPROWADZENIA ŁADU W JEDZENIU</i> . . . . .	112
Dlaczego bogatemu trudno jest wejść do królestwa? . . . . .	113
Grzechy początków i uprzywilejowanie . . . . .	115
Bieda świata. . . . .	117
Do czego zmierza ta refleksja . . . . .	119
Dodatek . . . . .	122
Publikacje z Kursów Duchowości Ignacjańskiej za lata 1985-2011 . . . . .	124
Domy rekolekcyjne, w których udziela się <i>Ćwiczeń duchowych</i>	
św. Ignacego Loyoli . . . . .	128

## WSTĘP

*Świat ludzkich głodów. Wokół „Reguł [służących] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu” św. Ignacego Loyoli* to zbiór referatów z XXXI Kursu Duchowości Ignacjańskiej, jaki co roku odbywa się w jednym z jezuickich domów rekolekcyjnych od ponad trzydziestu lat.

Odczucie głodu jest naturalne dla istot żywych stworzonych przez Boga. Stąd też należy uszanować ludzkie łaknienie i udzielić potrzebującym stosownej pomocy w zaspokojeniu głodu z godnością. Jedzenie i picie to czynności niemal intymne, stąd też mówienie o nich musi być dyskretne, delikatne i wyważone.

Deprecjonowanie ludzkiego łaknienia i głodu oraz oskarżanie, że są one źródłem nieumiarkowania, namiętności czy hedonizmu, jest wyrazem pogardy dla człowieka. Tylko Bóg nie odczuwa głodu, ponieważ nie jest organizmem żyjącym dzięki nieustannemu metabolizmowi. *Gdybym był głodny – mówi Jahwe – nie musiałbym mówić tobie, bo mój jest świat i to, co go napelnia. Czy będę jadł mięso cielców albo pił krew kozłów* (Ps 50, 12-13). Bóg, stwarzając organizmy żywe, troszczy się o to, by mogły zaspokoić swój głód. *Oczy wszystkich wyglądają Ciebie, Ty zaś dajesz im pokarm we właściwym czasie. Ty otwierasz swą rękę i wszystko, co żyje, nasycasz do woli* (Ps 145, 15-16). Przejawem miłosierdzia Bożego jest karmienie głodnych. Wszystko, co żyje, woła o pokarm, a Bóg go im daje w swoim czasie. Prorok Nehemiasz mówi: *I chleb z nieba im dałeś, gdy byli głodni; a wodę ze skały im wyprowadziłeś, gdy odczuwali pragnienie* (Ne 9, 15).

Biblia podkreśla, że każdy człowiek ma prawo do zaspokojenia głodu. W Księdze Przysłów znajdujemy ważne słowa, które

mogą być wręcz uznane za kontrowersyjne: *Nie ma hańby dla tego, kto kradnie, by napelnić swe wnętrze, gdy głodny* (Prz 6, 30). Każdy człowiek ma prawo zaspokoić swój głód – mówi Biblia – także za cenę zabrania pokarmu drugiemu, który ma go w nadmiarze. Ponieważ jednak „prawo społeczne” nie dopuszcza kradzieży, stąd też biblijny mędrzec dodaje: *A siedmiokrotnie zwróci złapany, wszystko, co w domu ma, odda* (Prz 6, 31). Jeśli więc nie będzie złapany, nie musi zwracać. Słowa Księgi Przysłów ukazują, że na kradzież dla zaspokojenia głodu inaczej patrzy Bóg, a inaczej człowiek.

Jednym z najważniejszych znaków autentyczności w naśladowania Jezusa jest udzielanie pomocy ubogim w zaspokajaniu ich głodu. Na Sądzie Ostatecznym ludzie będą pytać Syna Człowieczego: *Panie, kiedy widzieliśmy Cię głodnym i nakarmiliśmy Ciebie? Albo spragnionym i daliśmy Ci pić?* A On odpowie: *Zaprawdę, powiadam wam: Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili* (Mt 25, 37. 40). Jezus utożsamia się z głodnymi. Kto karmi głodnych, karmi Jezusa.

Ponieważ jednak człowiek po grzechu Adama stał się istotą o pękniętym sercu, stąd też w sferę zaspokajania ludzkiego łaknienia wkradł się nieład, a w konsekwencji grzech. Człowiek może źle korzystać z pokarmu i napoju. Ewagriusz z Pontu wśród ośmiu *logismoi* – „złych duchów”, na pierwszym miejscu wymienia nadużywanie jedzenia i picia: „Wiele drewna roznieca wielki płomień, zaś mnóstwo pokarmów karmi pożądlivość. [...] Obfitość pokarmów sprawia rozkosz podniebieniu, karmi jednak robaka nieumiarkowania, który nie śpi”<sup>1</sup>.

Zawarte w *Ćwiczeniach duchowych* św. Ignacego Loyoli *Reguły [służące] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu* to bardzo praktyczna szkoła, dzięki której odprawiający rekolekcje może spożywanie pokarmów uczynić miejscem służenia Bogu i oddawania Mu chwały. Zaprowadzenie ładu w jedzeniu i picu ma

---

<sup>1</sup> Ewagriusz z Pontu, *O różnych rodzajach myśli. O ośmiu duchach zła*, Kraków 2006, s. 57.

się dokonywać jednak nie ze względu na zachęty czy instrukcje dającego *Ćwiczenia duchowe*, a pod wpływem poznawania, miłowania i naśladowania Chrystusa.

Reguły dotyczące ładu w jedzeniu umieszczone są w trzecim tygodniu, a więc na tym etapie życia duchowego, w którym osoba nie tylko zerwała z grzechem, lecz przez dokonany wybór wszystko skierowała ku Chrystusowi, by móc Go poznawać, miłować i naśladować. Ojciec Ignacy chce, aby także owa prosta czynność, jaką jest jedzenie, stała się elementem życia duchowego i okazją do naśladowania Pana. Stąd też każe myśleć w czasie spożywania posiłku o „Chrystusie, Panu naszym, jakby się Go widziało jedzącego z Apostołami swymi, jak pije, jak spogląda, jak mówi, i starać się Go naśladować. W ten sposób umysł będzie głównie zajęty myślami o Panu naszym, a mniej pokrzepianiem ciała” (ĆD 214).

Ignacjańskie reguły o zaprowadzaniu ładu w jedzeniu są bardzo trudne w interpretacji. Możemy przypuszczać, że były napisane z uwzględnieniem przede wszystkim ludzi bogatych, którzy, po pierwsze, mogli pozwolić sobie na miesięczne rekolekcje, a – po drugie – mieli możliwość wybrania w życiu codziennym między pożywieniem, jak mówi Ignacy, wyszukany a pożywieniem prostym.

Reguły te mają mniejsze zastosowanie w przypadku ludzi bardzo ubogich, którzy zmuszeni są często spożywać to, co uda się im znaleźć, nierzadko z dużym trudem. Dla ubogich problemem jest często zdobycie kawałka chleba i zaspokojenie pierwszego głodu, a nie wybieranie pomiędzy pokarmami prostymi i wyszukany. Z siedmiu miliardów ludzi żyjących obecnie na Ziemi aż dwa miliardy żyje za dwa dolary dziennie, a jeden miliard za jednego dolara dziennie. Oni nie mogą wybierać między pożywieniem wyszukany a prostym.

Setkom milionów ludzi brakuje dzisiaj chleba i czystej wody do picia. Rozmawiałem niedawno z misjonarzem pracującym w Zambii, który mówił, że chleb dla znacznej części Afrykańczyków, zwłaszcza dla mieszkających na terenach wiejskich, to pożywienie wykwintne. Oni żywią się kukurydzą, owocami i in-



sektami. Także w polskich warunkach wielu ludzi, żyjąc w ubóstwie, nie może pozwolić sobie na wybór między pożywieniem wyszukany i prostym.

Prezentowana książka omawia *Reguły [służące] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu* św. Ignacego Loyoli zarówno pod kątem duchowym i teologicznym, jak również psychologicznym i społecznym. Ład i umiarkowanie w jedzeniu i picu służą bowiem nie tylko osobistemu uświęceniu, lecz także większemu otwarciu na potrzeby bliźnich, szczególnie zaś ludzi ubogich. W książce Czytelnik znajdzie więc ważną pomoc w lepszym zrozumieniu i zastosowaniu ignacjańskich reguł odnoszących się do uporządkowanego jedzenia i picia. I choć rozważane reguły mają niemal pięćset lat, także dziś mogą stanowić zaproszenie do refleksji nad naszym sposobem korzystania z darów Bożych, jakim jest każdy pokarm. Reguły te chcą nam pomóc wprowadzić w życie słowa św. Pawła: *Przeto czy jecie, czy pijecie, [...] wszystko na chwałę Bożą czyńcie* (1 Kor 10, 31).

Kraków, 5 października 2012 roku  
We wspomnienie św. Faustyny Kowalskiej

Józef Augustyn SJ

W całej książce stosujemy skrót: *ĆD* – św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*. Cytaty z Pisma Świętego podajemy za Biblią Tysiąclecia, wydanie V.

I

TEOLOGICZNY WYMIAR  
*REGUŁ [SŁUŻĄCYCH] DO ZAPROWADZENIA  
ŁADU W JEDZENIU*

Tomasz Kot SJ

## BIBLIA A JEDZENIE

Temat zasygnalizowany w tytule artykułu jest bardzo obszerny. Z jednej strony, rozległy jest sam tekst biblijny (przynajmniej w porównaniu z dosyć niewielkim korpusem *Reguł [służących] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu* św. Ignacego Loyoli), z drugiej – biorąc do ręki Biblię, dosyć szybko można się przekonać, że jedzeniu poświęca ona bardzo dużo uwagi. W ramach krótkiego tekstu nie możemy oczywiście przeanalizować wszystkich tekstów biblijnych dotyczących jedzenia. Potrzeba zatem pewnego wyboru i klucza lektury, który pozwoli na sformułowanie pewnej reprezentatywnej syntezy.

Punktem odniesienia są tu wspomniane powyżej *Reguły [służące] do zaprowadzenia ładu w jedzeniu*. W wyborze materiału biblijnego posłużę się więc jako kryterium kluczowymi terminami tego tytułu: „reguły” – jedzenie podlega pewnej regulacji; „ład” – jedzenie jest rzeczywistością, która może być uporządkowana lub nie. Nie będę się jednak odnosił bezpośrednio do reguł św. Ignacego, ale zachowując pewną wolność i zataczając szersze koło – postaram się nakreślić biblijny kontekst, który w sprawach spojrzenia na jedzenie z pewnością naznaczył tradycję chrześcijańską, a więc i samego Ignacego.

Biorąc pod uwagę pewną wewnętrzną hierarchię tekstów biblijnych – niektóre z nich stanowią fundament i punkt odniesienia dla innych – skoncentruję się na pierwszych rozdziałach Księgi Rodzaju, które w całej Biblii funkcjonują właśnie jako fundament. Księga Rodzaju zaczyna się słowami *Na początku* (Rdz 1, 1).

Nie można tego jednak redukować do wymiaru chronologicznego. Księga ta absolutnie nie jest księgą historyczną. Greckie tłumaczenie przytoczonych słów – *en arche* – tym, którzy słyszeli o starożytnych filozofach poszukujących fundamentalnych zasad i prawideł wyjaśniających rzeczywistość, sugeruje, że w Księdze Rodzaju chodzi o to, co stoi u źródeł całej rzeczywistości, co niezbywalne i zawsze prawdziwe.

W artykule tym inspiruję się w głównej mierze sposobem czytania Biblii prezentowanym przez francuskiego egzegetę Paula Beauchampa SJ, który w czasie moich studiów teologicznych nauczył mnie smakować Biblii, oraz publikacją André Wénin, *Pas seulement de pain*<sup>1</sup>.

## Jedzenie w kontekście stworzenia

Już pierwsza strona Biblii mówi o jedzeniu, i to w sposób niebanalny, opisując ukończenie dzieła stworzenia człowieka szóstego dnia: *I rzekł Bóg: „Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem. A dla wszelkiego zwierzęcia polnego i dla wszelkiego ptactwa podniebnego, i dla wszystkiego, co się porusza po ziemi i ma w sobie pierwiastek życia, będzie pokarmem wszelka trawa zielona”. I tak się stało* (Rdz 1, 29-30).

Najpierw kilka słów o kontekście. W pierwszym opisie stworzenia (por. Rdz 1, 1-31) aż dziesięć razy słyszymy słowa Boga wprowadzone przez sformułowanie *Bóg rzekł...* Jest to słowo rozkazujące, które ma również efekt sprawczy – staje się tak, jak *Bóg rzekł*. Na przykład: *Niechaj się stanie światłość* (Rdz 1, 3). Dzieje się tak w każdym przypadku poza dziesiątym, gdy mowa o pokarmie dla ludzi i zwierząt, gdzie czytamy: *Rzekł Bóg: „Oto wam daję...”*. Tu nie ma trybu rozkazującego.

---

<sup>1</sup> A. Wénin, *Pas seulement de pain... Violence et alliance dans la Bible*, Paris 1999.

Stworzenie człowieka nie jest opatrzone konstatacją, że jest dobre to, co powstało, jak w przypadku innych dzieł stworzenia. Można by powiedzieć, że „nie jest dobrze” jeszcze, jak w drugim opisie stworzenia (por. Rdz 2, 1-25), gdzie na pewnym etapie Bóg stwierdza, że *nie jest dobrze, żeby mężczyzna [człowiek – 'adam] był sam* (Rdz 2, 18). Wygląda na to, że mamy tu zapis pewnego niedokończenia. Podobnie zresztą jak w drugim dniu stworzenia samo sklepienie i podział wód jest jeszcze niewystarczające, by było dobre. Potrzeba, by wyłoniła się sucha ziemia. Dopiero wówczas mamy stwierdzenie, że oddzielone wody są dobre. Człowiek więc stworzony szóstego dnia wygląda na nieukończony.

To niedokończenie widać również w tym, że zamierzony projekt człowieka – *Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam* (Rdz 1, 26) – jest tylko w części wykonany. Bóg mówi *uczynmy* ('*asah* – czasownik ogólnie stosowany), a stwarza. Mamy więc znaczącą różnicę czasownika oraz formy. Bóg zamierza w pierwszej osobie liczby mnogiej „my” – *uczynmy* (Bóg razem z kim?), a stwarza już w liczbie pojedynczej. Narrator w tym wierszu aż trzy razy powtarza ten czasownik, jakby chciał zwrócić czytelnikowi uwagę na tę różnicę. Bóg wykonuje sobie właściwą część projektu stworzenia (*bara'* – czasownik, którego podmiotem bywa tylko Bóg), dokończenie go pozostawia natomiast tajemniczemu drugiemu podmiotowi. Bóg zamierzył człowieka na swój obraz i podobieństwo. Stworzył go natomiast jedynie na swój obraz. Jakby połowa tylko została zrealizowana. Ów brak zauważyli już niektórzy Ojcowie Kościoła, między innymi Orygenes i Bazyli z Cezarei.

W końcu tekst hebrajski mówi, że Bóg stworzył człowieka „samcem i samicą” – *zakar* i *neqewa* (por. Rdz 1, 27). Inaczej niż w drugim rozdziale Księgi Rodzaju, gdzie mężczyzna i kobieta brzmią: '*sz* i '*szsza* (por. Rdz 2, 21-23). Tłumaczenie polskie – „mężczyzna i kobieta” – brzmi ładniej, ale zatracą ważny element. Tekst hebrajski dobrał słowa mówiące o różnicy płci, używając terminów właściwych tak samo człowiekowi, jak i zwierzętom. Mamy więc człowieka, który jest płciowo zróżnicowany, ale jesz-

cze nie jest w pełni tym, kim może dzięki temu zróżnicowaniu być: mężczyzną i kobietą. Na razie jest na podobnym poziomie jak zwierzęta. Drugi rozdział Księgi Rodzaju, w której przez długi czas mowa o człowieku niezróżnicowanym płciowo ('adam), zaczyna używać w parze słów „mężczyzna i kobieta”, dopiero gdy 'adam przemówił, rozpoznając bliskość – „kość z moich kości” – i różnicę drugiego – „zwać się będzie mężyną, bo z męża”, jak tłumaczy ks. Jakub Wujek (por. Rdz 2, 23). W pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju zaznaczona jest potencjalność męskości i kobiecości, która musi przejść pewną drogę humanizacji, byśmy mieli mężczyznę i kobietę.

Podsumowując wyszczególnione powyżej elementy kontekstu stworzenia człowieka, łatwo można wskazać na dosyć jasny zamiar narratora: człowiek został stworzony przez Boga, ale jest wyraźnie nieukończony – mówiąc językiem biblijnym – „nie jest dobrze [jeszcze]...” (Rdz 2, 18). Potrzeba, by ten drugi tajemniczy podmiot zamiaru *uczynmy* dokończył brakującej części podobieństwa. Ojcowie Kościoła mawiali, że gdyby Bóg stworzył człowieka do końca, nie byłby on na obraz Stworzyciela. By tak się stało, Bóg musi pozostawić człowiekowi możliwość stwarzania siebie samego. Możliwa zatem jest interpretacja, że mówiąc „uczyn-my”, Bóg nie rozmawia sam ze sobą, ale już do swojego „my” włącza człowieka. Trochę jak u kobiet w ciąży, które mówią do swojego dziecka, zanim się narodzi.