

ŚW. IGNACY LOYOLA
ĆWICZENIA
DUCHOWNE

*Ignatius
de Loyola*

PRZEKŁAD
JAN OŻÓG SJ

WYDAWNICTWO WAM ■ KSIĘŻA JEZUICI
KRAKÓW 2016

Przetłumaczono na podstawie wydania:
Ejercicios Espirituales,
Introducción, texto, notas y vocabulario por Cándido de Dalmases SJ,
Editorial Sal Terrae, Santander 1987.

© by Wydawnictwo WAM • Księża Jezuiti, Kraków 2016

Wydanie czwarte

Redakcja: Henryk Pietras SJ
Korekta: Dariusz Godoś
Projekt okładki: Andrzej Sochacki
Skład: A. Sochacki/Edycja

ISBN 978-83-277-1239-4

NIHIL OBSTAT:

Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
Ks. Jakub Kończak SJ, prowincjał,
Kraków, 8 sierpnia 2016 r., l.dz. 58/2016

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 KRAKÓW
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
e.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: Opolgraf • Opole

NOTA OD TŁUMACZA

Święty Ignacy Loyola nie był wielkim pisarzem. Można nawet powiedzieć, że pisanie przychodziło mu z wielkim trudem, choć posiadał ogromne doświadczenie i genialne intuicje w sprawach duchowych. Tekst hiszpański, z którego *Ćwiczenia* tłumaczyłem, wymaga wielu uzupełnień. Stąd sporo nawiasów kwadratowych, w których się zawiera to, czego tłumacz musiał się domyślać. Mam nadzieję jednak, że w niczym nie zmieniłem myśli świętego Ignacego, zwłaszcza że podczas tłumaczenia z oryginału hiszpańskiego radziłem się zarówno dawniejszych przekładów polskich (a są dwa: jeden z oficjalnego tekstu łacińskiego, drugi – z francuskiego) oraz przekładów na język włoski, francuski i niemiecki. Zaglądałem też czasem do fragmentów, które się znajdują w jezuickiej literaturze ascetycznej – polskiej, oczywiście – z XVII i XVIII wieku.

*Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.
Ciało Chrystusowe, zbaw mnie.
Krwi Chrystusowa, napój mnie.
Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie.
Męko Chrystusowa, wzmocnij mnie.
O dobry Jezu, wysłuchaj mnie.
W ranach swoich ukryj mnie.
Nie dozwól mi oddalić się od Ciebie.
Od nieprzyjaciela złośliwego broń mnie.
W godzinie śmierci mojej wezwij mnie.
I każ mi przyjść do siebie,
abym ze świętymi Twoimi chwalił Cię
na wieki wieków. Amen.*

UWAGI WSTĘPNE

[1] Uwagi [mające na celu] jakieś zrozumienie *Ćwiczeń duchownych*, które [po nich] następują; celem ich jest również niesienie pomocy zarówno temu, kto *Ćwiczeń* udziela, jak temu, kto je otrzymuje.

Uwaga 1. Pod tą nazwą *Ćwiczenia duchowne* rozumiemy każdy rachunek sumienia, rozmyślanie, kontemplację, modlitwę ustną i myślną oraz wszystkie inne czynności duchowe – stosownie do tego, co niżej powiemy. Bo jak przechadzanie się, chodzenie i bieganie – to ćwiczenia cielesne, tak ćwiczenia duchowne to przygotowywanie i usposobienie duszy po to, żeby się pozbyć nieuporządkowanych przywiązań, a gdy się ich już pozbędziemy, żeby szukać woli Bożej i odnajdywać ją w ułożeniu własnego życia tak, by zbawić duszę.

[2] Uwaga 2. Osoba, która innej udziela pouczenia o sposobie i porządku rozmyślania i kontemplacji, powinna opowiadać wiernie treść kontemplacji lub rozmyślania, przechodząc tylko od punktu do

punktu i dodawać krótkie lub zbierające w całość wyjaśnienie. Osoba bowiem, która się oddaje kontemplacji, bierze z tej treści to, co naprawdę istotne, osobiście rozprawia nad tym i rozumuje, coś w tym odnajduje, co się odrobinę bardziej przyczynia do wyjaśnienia lub odczucia treści, a dzieje się to albo przez swoje rozumowanie, albo przez to, że rozum oświeca moc Boża; jest w tym więcej smakowania i pożytku duchowego, niż gdyby ten, który udziela ćwiczeń, zabrał się do bardzo szerokiego wyjaśniania, jak należy rozumieć [podawaną] treść; bo przecież nie ogrom wiedzy napełnia i nasycza duszę, lecz raczej wewnętrzne rozumienie rzeczy i smakowanie w nich.

[3] Uwaga 3. Ponieważ w dalszych ćwiczeniach duchownych posługujemy się rozumem, kiedy [treść] roztrząsamy, i wołą, kiedy wyrażamy uczucia, zwracamy uwagę, że kiedy kierując się wołą, rozmawiamy ustnie lub myślnie z Bogiem, naszym Panem, albo z Jego świętymi, trzeba większego uszanowania z naszej strony niż wtedy, kiedy rozważając, posługujemy się rozumem.

[4] Uwaga 4. Następujące ćwiczenia duchowne trwają cztery tygodnie, co odpowiada czterem częściami, na które się *Ćwiczenia* dzielą, to znaczy, że pierwsza się zajmuje rozważaniem i kontemplowaniem grzechów, druga – życiem Chrystusa, Pana naszego, aż do Niedzieli Palmowej włącznie, trzecia – męką Chrystusa, naszego Pana, a czwarta – zmartwychwstaniem i wstąpieniem do nieba z dodaniem trzech sposobów modlitwy. Nie uważamy

jednak, że każdy tydzień musi koniecznie trwać sam w sobie siedem albo osiem dni. Zdarza się bowiem, że w pierwszym tygodniu niektórzy później znajdują to, czego szukają, czyli skrucę serca, żal i łzy za swoje grzechy. Podobnie jedni są bardziej staranni niż drudzy [w ćwiczeniach] i bardziej ich poruszają i doświadczają różne duchy. Toteż trzeba czasem skrócić tydzień albo go wydłużyć i podobnie [trzeba postępować] w tygodniach następnych i szukać materiału [do rozmyślań] zależnie od okoliczności – tak jednak, by wszystko zakończyć mniej więcej w trzydziestu dniach.

[5] Uwaga 5. Temu, kto przyjmuje [i odprawia] ćwiczenia, bardzo wielką korzyść przyniesie, jeżeli wejdzie w nie z wielkodusznością i wspaniałomyślnością wobec Stwórcy i Pana swojego i jeżeli Mu ofiaruje wszystkie swoje chęci i całą wolność, żeby się Jego Boży majestat posługiwał zarówno jego osobą, jak wszystkim, co posiada, odpowiednio do swojej najświętszej woli.

[6] Uwaga 6. Ten, kto udziela ćwiczeń, może zauważyć, że w duszy odprawiającego je nie rodzą się żadne poruszenia wewnętrzne, takie jak pociechy albo strapienia, i że nie oddziałują na niego żadne duchy. Powinien go wtedy dokładnie wypytać co do ćwiczeń, czy je odprawia w porach na to przeznaczonych i jak je odprawia. Podobnie o *Uwagi dodatkowe*, czy się ich trzyma pilnie, wypytyując szczegółowo o każdą z tych rzeczy. O pocieszę i strapieniu będzie mowa w **[316–324]**, a o *Uwagach dodatkowych* w **[73–90]**.

[7] **Uwaga 7.** Jeżeli udzielający ćwiczeń zauważy, że ten, który je odprawia, doznaje strapienia i pokus, niech mu nie okazuje surowości ani szorstkości, lecz łagodność i słodycz, niech mu dodaje otuchy i sił w postępowaniu naprzód i niech mu odśłania podstępny nieprzyjaciela ludzkiej natury, niech go wreszcie usposabia, by się przygotował i otworzył na przyjęcie pociechy, która nadejdzie.

[8] **Uwaga 8.** W zależności od tego, jak dający ćwiczenia wyczuje, że ten, który je odprawia, przeżywa strapienie i odczuwa zasadzki nieprzyjaciela, a także pociechy, odpowiednio do potrzeby będzie z nim mógł omówić reguły pierwszego i drugiego tygodnia o rozeznawaniu duchów [313–327; 328–336].

[9] **Uwaga 9.** Trzeba zwrócić uwagę, czy ten, kto rozpoczął ćwiczenia pierwszego tygodnia, jest człowiekiem nieobeznanym ze sprawami duchowymi oraz czy odczuwa pokusy prostackie i wyraźne, na przykład ukazujące mu trudności w postępowaniu w służbie Boga, naszego Pana, takie jak: trudy, wystawienie na pośmiewisko, obawa przed utratą honorów świata itd. Z takim niech udzielający ćwiczeń nie omawia reguł o różnych duchach drugiego tygodnia. O ile bowiem pomogą mu reguły pierwszego tygodnia, zaszkodzą mu reguły drugiego tygodnia, są to bowiem sprawy bardziej delikatne i zbyt wzniosłe, żeby mógł je zrozumieć.

12 [10] **Uwaga 10.** Kiedy dający ćwiczenia zauważy, że w odprawiającego je uderzają pokusy pod pozorem dobra, niech wie, że to czas stosowny, by

z nim omówił reguły drugiego tygodnia, o których już była mowa. Zazwyczaj bowiem nieprzyjaciel natury ludzkiej bardziej kusi pod pozorem dobra, kiedy się człowiek ćwiczy w drodze oświecającej, która odpowiada ćwiczeniom drugiego tygodnia, a nie wtedy, kiedy się ćwiczy w drodze oczyszczającej, która odpowiada ćwiczeniom pierwszego tygodnia.

[11] Uwaga 11. Korzystną rzeczą będzie dla odprawiającego ćwiczenia pierwszego tygodnia, jeżeli nie będzie wiedział niczego o tym, co będzie musiał robić w drugim tygodniu. Niech raczej tak pracuje w pierwszym [tygodniu] nad zdobyciem tego, czego poszukuje, jakby się w drugim nie spodziewał czegokolwiek dobrego znaleźć.

[12] Uwaga 12. Udzielający ćwiczeń powinien zwrócić usilnie uwagę temu, który je odprawia, że każde z pięciu ćwiczeń lub kontemplacji, które winien odprawić każdego dnia, powinno trwać jedną godzinę; niech zatem [rekolektant] stara się mieć zadowolenie w duszy ze świadomości, że wytrwał w danym ćwiczeniu pełną godzinę – i raczej dłużej niż krócej. Nieprzyjaciel bowiem zwykł był bardzo zabiegać, by spowodować skrócenie godziny takiej kontemplacji, rozmyślania lub modlitwy.

[13] Uwaga 13. Podobnie trzeba i na to zwrócić uwagę, iż w czasie pociechy bardzo łatwo trwać w kontemplacji całą godzinę, a w czasie strapienia bardzo trudno wytrwać w niej do końca. Toteż odprawiający ćwiczenia, jeżeli chce podjąć działania przeciw strapieniu i zwyciężyć pokusy, powinien

zawsze trochę przedłużyć ową pełną godzinę, bo w ten sposób nie tylko się oprze przeciwnikowi, ale go powali na ziemię.

[14] Uwaga 14. Jeżeli dający ćwiczenia zauważy, że odprawiającego ogarniają pocięchy i wielki zapał, powinien go przestrzec, żeby niczego bez namysłu i nagle nie postanawiał ani nie ślubował. Im bardziej pozna, że jest to człowiek o niestałym usposobieniu, tym bardziej powinien go uprzedzić i napomnieć. Gdyby bowiem nawet założyć, że tego lub innego można nakłaniać do wybrania życia zakonnego, przez co się rozumie złożenie ślubów posłuszeństwa, ubóstwa i czystości – i założywszy, że dobry uczynek spełniony na mocy ślubu jest bardziej zasługujący niż bez ślubu, to jednak trzeba dobrze się zastanowić nad własnym stanem i usposobieniem oraz w jakim stopniu to ułatwi lub utrudni wykonanie rzeczy, którą się chce przyrzec.

[15] Uwaga 15. Prowadzący ćwiczenia nie powinien odprawiającego je nakłaniać raczej do ubóstwa lub do [składania] obietnicy niż do rzeczy im przeciwnych, ani też bardziej do jednego sposobu lub stanu życia niż innego. Wprawdzie bowiem poza ćwiczeniami możemy nakłaniać wszystkich, którzy prawdopodobnie mają odpowiednie usposobienie, żeby wybierali wstrzeźliwość, dziewictwo, życie zakonne i każdy rodzaj doskonałości zakonnej – jednak podczas takich ćwiczeń duchownych bardziej odpowiada i jest dużo lepsze poszukiwanie woli Bożej, którą sam Stwórca i Pan przekazuje swojej pobożnej duszy, ogarniając ją swoją miłością

i chwałą i usposabiając ją do wybrania drogi, na której będzie Mu mogła lepiej służyć w przyszłości. Toteż niech dający je nie skłania się na jedną lub na drugą stronę, lecz raczej niech stoi w środku jak języczek u wagi i niech dozwoli, by Stwórca bezpośrednio działał ze stworzeniem, a stworzenie ze swoim Stwórcą i Panem.

[16] Uwaga 16. W tym celu, czyli by Stwórca i Pan oddziaływał z większą pewnością na swoje stworzenie, jeśli przypadkiem taka dusza odczuwa przywiązanie lub skłonności do jakiejś rzeczy w sposób nieuporządkowany, bardziej wypada ze wszystkich sił postępować w kierunku przeciwnym temu, do czego dusza w zły sposób się skłania. Na przykład, jeżeli się skłania ku temu, by mieć stanowisko kościelne albo dochody z majątku kościelnego – nie dla czci i chwały Boga, naszego Pana, ani nie dla pożytku duchowego dusz, lecz dla własnych korzyści i zysków doczesnych – ten się powinien przywiązywać do rzeczy przeciwnych i w modlitwach oraz innych ćwiczeniach duchownych prosić gorąco Boga, naszego Pana, o rzeczy przeciwne, to znaczy, że ani nie [powinien] prosić o taki urząd kościelny, ani o dochody z dóbr kościelnych, ani o cokolwiek innego, dopóki Jego Boży Majestat nie zmieni jego pierwotnego przywiązania tak, by powodem pragnienia lub posiadania tej rzeczy lub innej była tylko służba, cześć i chwała Jego Boskiemu Majestatu.

[17] Uwaga 17. Będzie rzeczą bardzo pożyteczną, jeżeli ten, który ćwiczeń udziela, nie chcąc pytać ani znać myśli i grzechów tego, który je odprawia,

będzie jednak miał wiadomości o jego różnych poruszeniach i myślach, ku którym go ciągną różne duchy. Dzięki temu – zależnie od większego lub mniejszego pożytku – będzie mu mógł dać niektóre ćwiczenia duchowne odpowiednie do potrzeb duszy doznającej takich właśnie poruszeń.

[18] Uwaga 18. Tych ćwiczeń należy udzielać odpowiednio do usposobienia ludzi, którzy chcą odprawiać ćwiczenia duchowne, to znaczy z uwzględnieniem ich wieku, wykształcenia lub uzdolnień. Toteż nie można człowiekowi prostemu lub słabego zdrowia przekazywać rzeczy, których nie będzie mógł spokojnie znieść i wyciągnąć z nich korzyści. Podobnie odpowiednio do tego, jak się kto chce usposobić, tak trzeba ich każdemu udzielać, żeby mógł z nich czerpać większą pomoc i korzyść.

Dlatego temu, kto jest gotowy przyjąć pomoc i pouczenie i chce do jakiegoś stopnia zaspokoić własną duszę, można przekazać sposób odprawiania rachunku sumienia szczegółowego **[24–31]**, a potem rachunku sumienia ogólnego **[32–43]**; jednocześnie każdego rana [uczyć go można] przez pół godziny sposobu modlitwy o przykazaniach, o grzechach śmiertelnych itd. **[238]**, zalecając mu również cotygodniową spowiedź z grzechów i – jeżeli może – przyjmowanie Komunii św. co dwa tygodnie, a jeśli tego bardziej pragnie – co tydzień. Ten sposób jest bardziej właściwy dla ludzi prostych, niewykształconych; [trzeba] im wyłożyć każde przykazanie, a także grzechy główne, przykazania kościelne, pięć zmysłów i uczynki miłosierdzia.

Podobnie jeżeli udzielający ćwiczeń spostrzeże, że ten, który je odprawia, jest słabego zdrowia lub obdarzony jest mniejszymi zdolnościami naturalnymi i dlatego nie można się po nim spodziewać wielkiego owocu, lepiej będzie, jeżeli mu da niektóre łatwiejsze ćwiczenia, żeby go doprowadzić do spowiedzi. Potem niech go nauczy niektórych sposobów odprawiania rachunku sumienia i niech mu nakaze spowiadać się częściej, niż to czynił [dotąd], żeby mógł zachować to, co zdobył. Nie należy wchodzić w zagadnienia związane z wyborem ani inne ćwiczenia wykraczające poza pierwszy tydzień. Chodzi tu zwłaszcza o sytuacje, kiedy u innych można osiągnąć większy owoc, a dla wszystkich brakuje czasu.

[19] Uwaga 19. Człowiekowi zajętemu sprawami publicznymi albo innymi pożytecznymi, wykształconemu albo zdolnemu, [można udzielać ćwiczeń] jeżeli na ćwiczenia poświęci półtorej godziny [w ciągu dnia], wskazując, w jakim celu człowiek został stworzony. Można też pouczyć go przez pół godziny o rachunku sumienia szczegółowym, potem podobnie o rachunku sumienia ogólnym, o sposobie spowiadania się i przyjmowania Komunii św. Niech przez trzy dni każdego ranka odprawia godzinne rozmyślanie o pierwszym, drugim i trzecim grzechu **[45–53]**, przez następne trzy dni o tej samej porze rozmyślanie o grzechach własnych **[55–61]**, wreszcie przez następne trzy dni ciągle o tej samej porze takie samo godzinne rozmyślanie o karach odpowiadających grzechom **[65–72]**. Do tych trzech rozmyślań trzeba mu podać dziesięć *Uwag dodatkowych* **[73–90]**. Podobnie trzeba postąpić

z tajemnicami z życia Chrystusa, naszego Pana, co szeroko wyjaśnimy w dalszym ciągu tych ćwiczeń.

[20] Uwaga 20. Człowiekowi wolniejszemu od zajęć, który chce we wszystkim w miarę możliwości robić postępy, można udzielić całych ćwiczeń duchownych w takim porządku, w jakim następują. Podczas nich zazwyczaj o tyle większą odniesie człowiek korzyść, o ile się bardziej oddali od przyjaciół i znajomych i od wszelkich trosk ziemskich, zmieniając np. dom, w którym mieszka, i wybierając inny dom lub pokój – aby zamieszkać w nim w jak największym odosobnieniu, by każdego dnia mógł iść na Mszę świętą i nieszpory swobodnie i bez obawy, że znajomi będą stawiać przeszkody.

Z takiego oddzielenia wynikają między innymi trzy główne korzyści. Najpierw to, że przez oddalenie się od przyjaciół i znajomych, a także od wielu zajęć nieuporządkowanych w należyty sposób, po to, żeby służyć Bogu, naszemu Panu, i wychwalać Go, zdobywa niemałą zasługę przed Jego Boskim Majestatem. Po drugie, kto jest tak odosobniony i nie rozprasza uwagi na wiele rzeczy, ale się o jedno tylko troszczy, czyli o to, by służyć swojemu Stwórcy i zdobyć jakąś korzyść dla własnej duszy – ten posługuje się swoimi władzami naturalnymi bardziej swobodnie, żeby zdobyć z większą pilnością to, czego pragnie. Po trzecie, im bardziej dusza nasza jest osamotniona i odosobniona, tym bardziej się może zbliżyć do swojego Stwórcy i Pana i połączyć się z Nim; a im bardziej się z Nim zjednoczy, tym bardziej będzie gotowa do otrzymania łask i darów Jego Bożej i najwyższej Dobroci.

[21] ĆWICZENIA DUCHOWNE

mające na celu odniesienie zwycięstwa nad samym sobą i uporządkowanie swego życia tak, by nie ulegać jakimkolwiek nieuporządkowanemu przywiązaniu.

ZAŁOŻENIE WSTĘPNE

[22] Żeby zarówno ten, kto udziela ćwiczeń, jak ten, kto je odprawia, mogli sobie wzajemnie pomóc i osiągnąć korzyści, trzeba założyć, że każdy dobry chrześcijanin powinien chętniej ocalić zdanie bliźniego niż je potępić. A jeżeli nie może go uratować, to pyta, jak on je rozumie, a jeżeli rozumie źle, poprawia go z miłością. Jeżeli to nie wystarczy, poszukuje wszelkich środków stosownych, żeby tamten dobrze je zrozumiał i ocalił samego siebie.



TYDZIEŃ PIERWSZY

[23]

ZASADA I FUNDAMENT

Człowiek został stworzony, aby Boga, naszego Pana, wielbił, okazywał Mu cześć i służył Mu – i dzięki temu zbawił duszę swoją. Inne rzeczy na powierzchni ziemi stworzone zostały dla człowieka i po to, by mu służyć pomocą w zmierzaniu do celu, dla którego został stworzony.

Wynika z tego, że człowiek powinien ich w takim stopniu używać, w jakim go wspomagają [w zmierzaniu] do jego celu, a w takim stopniu powinien się ich pozbywać, w jakim mu [w dążeniu] do celu przeszkadzają.

Toteż musimy się stawać obojętnymi wobec wszystkich rzeczy stworzonych, jeżeli to zostało pozostawione całkowicie swobodnej decyzji naszej wolnej woli, a nie zostało zakazane. Tak więc chodzi o to, byśmy ze swojej strony nie pragnęli bardziej zdrowia niż choroby, bogactwa niż ubóstwa, szacunku niż pogardy, życia długiego niż krótkiego; i – co za tym idzie – byśmy spośród wszystkich

pozostałych rzeczy pragnęli tylko tego i to tylko wybierali, co nas bardziej prowadzi do celu, dla którego zostaliśmy stworzeni.

[24] RACHUNEK SUMIENIA
SZCZEGÓŁOWY I CODZIENNY

*który zawiera w sobie trzy pory
i [odprawia się go] dwa razy [dziennie]*

Pora pierwsza: Rano, zaraz po wstaniu z łóżka, powinien człowiek sobie postanowić, że się będzie pilnie wystrzegał tego szczegółowego grzechu lub błędu, z którego chce się koniecznie poprawić.

[25] Pora druga: Po obiedzie prosić Boga, naszego Pana, o to, czego człowiek pragnie, mianowicie o łaskę, by sobie przypominał, ile razy popełnił ten grzech szczególny lub wpadł w wadę, oraz [o łaskę] poprawy na przyszłość. Następnie odprawi pierwszy rachunek sumienia, domagając się od swojej duszy zdania sprawy z tego, co sobie w szczególny sposób postanowił i z czego chce się stanowczo poprawić. Przebiegnie tak godzinę po godzinie lub chwilę po chwili, zaczynając od wstania z łóżka aż do obecnego rachunku sumienia. I na pierwszej linii [podanego niżej wykresu] oznaczonej literą dnia tygodnia zapisze tyle kropek, ile razy popełnił ten określony grzech lub wpadł w wadę. Następnie na nowo postanowi poprawę aż do drugiego rachunku, który będzie odprawiał.

[26] Pora trzecia: Po kolacji trzeba będzie odprawić drugi rachunek sumienia i podobnie [przebiec] go-

dzinę po godzinie od pierwszego rachunku aż do obecnego. I na drugiej linii oznaczonej literą dnia tygodnia wpisać tyle kropek, ile razy popełnił ten określony grzech lub wpadł w wadę.

[27] Następują cztery uwagi
 dodatkowe, których celem jest szybkie
 porzucenie określonego grzechu
 lub pozbycie się wady

Uwaga 1. Ilekoć człowiek popełni określony grzech lub wpadnie w wadę, położy rękę na piersiach na znak żalu, że upadł. Można to uczynić także w obecności innych, nie spostrzegą oni bowiem tego, co się czyni.

[28] **Uwaga 2.** Ponieważ pierwsza linia oznaczona literą dnia tygodnia oznacza pierwszy rachunek sumienia, a druga drugi, niech się [odprawiający ćwiczenia] wieczorem zastanowi, czy nastąpiła jakaś poprawa między pierwszą linią a drugą, czyli między pierwszym a drugim rachunkiem sumienia.

[29] **Uwaga 3.** Porównać drugi dzień z pierwszym, czyli dwa rachunki z dnia bieżącego z dwoma rachunkami dnia poprzedniego, i zobaczyć, czy z jednego dnia na drugi nastąpiła poprawa.

[30] **Uwaga 4.** Zestawić jeden tydzień z drugim i zobaczyć, czy nastąpiła poprawa w tygodniu bieżącym w porównaniu z ubiegłym.

[31] **Uwaga 5.** Trzeba na to zwrócić uwagę, że pierwsze **N** duże oznacza niedzielę, **p** oznacza poniedziałek, **w** oznacza wtorek itd.

TYDZIEŃ PIERWSZY

N _____

p _____

w _____

ś _____

c _____

p _____

s _____

[32] OGÓLNY RACHUNEK SUMIENIA

*mający na celu oczyszczenie się
i lepszą spowiedź*

Zakładam, że istnieją we mnie trzy rodzaje myśli: jedna – moja własna, której źródłem jest moja wolność i wolna wola – oraz dwie pozostałe, które się wywodzą z zewnątrz, [mianowicie] pierwsza, która pochodzi od dobrego ducha, i druga, [która się wywodzi] od ducha złego.

[33]

O MYŚLI

Zła myśl, która przychodzi z zewnątrz, może być okazją do dwóch rodzajów zasług.

Na przykład przychodzi mi myśl, żeby popełnić grzech śmiertelny, ale natychmiast się jej opieram i zostaje zwyciężona.

[34] Drugi sposób zdobycia zasługi polega na tym, że kiedy mnie nawiedzi taka sama zła myśl, opieram się jej, a kiedy znów powraca, zawsze się jej opieram, aż [wreszcie] zostanie zwyciężona. Ten drugi sposób jest bardziej zasługujący niż pierwszy.

[35] Lekko się grzeszy, [kiedy] taka sama myśl nadchodzi, by ciężko zgrzeszyć, a człowiek dopuści ją do siebie i trwa w niej przez jakiś czas albo odczuwa jakąś przyjemność zmysłową albo staje się w jakiś sposób niedbały w odrzucaniu takiej myśli.

[36] Na dwa sposoby można zgrzeszyć śmiertelnie:

Pierwszy sposób polega na tym, że się człowiek zgadza na złą myśl i zamierza ją zaraz wprowadzić w życie albo gdy tylko będzie to możliwe.

[37] Drugi sposób popełnienia grzechu śmiertelnego polega na tym, że się grzeszy uczynkiem; jest to grzech cięższy z trzech powodów: najpierw dlatego, że trwa dłuższy czas, następnie, że większe jest natężenie [woli], wreszcie przynosi większą szkodę dwom osobom.

[38]

O MOWIE

Nie przysięgać ani na Stwórcę, ani na stworzenie, jak tylko w prawdzie, z konieczności i z uszanowaniem. Przez konieczność rozumiem nie to, że się przysięgą popiera jakąkolwiek prawdę, lecz [to, że] jest to prawda o jakimś znaczeniu, a dotyczy pożytku duszy, ciała albo dóbr doczesnych. Przez uszanowanie rozumiem to, że człowiek, wzywając Stwórcę i Pana, pamięta o należynej Mu czci i szacunku.

[39] Trzeba zwrócić uwagę na to, że chociaż ciężiej grzeszymy, przysięgając niepotrzebnie na Stwórcę niż na stworzenie, to [jednak] trudniej przysięgać w prawdzie, z konieczności i z uszanowaniem na stworzenie niż na Stwórcę. Powody są następujące:

Powód 1. Kiedy chcemy przysięgać na jakieś stworzenie, sam fakt, że się chcemy powołać na jakieś stworzenie nie sprawia, że się staniemy na tyle czujni i uważni, żeby mówić prawdę lub żeby ją w razie konieczności potwierdzić, jak to się dzieje, kiedy wzywamy Pana i Stwórcę wszystkich rzeczy.

Powód 2. Kiedy przysięgamy na stworzenie, nie tak łatwo nam [przychodzi] okazać cześć i uszanowanie Stwórcy jak wtedy, gdy przysięgamy, wzywając samego Stwórcę i Pana. Kiedy bowiem chcemy wezwać Boga, naszego Pana, niesie to ze sobą większe uszanowanie i cześć, niż kiedy chcemy wezwać na świadka rzecz stworzoną. Dlatego większą swobodę mają w przysięganiu na stworzenia ludzie doskonali niż niedoskonali. Doskonali bowiem dzięki

usilnej kontemplacji i oświeceniemu rozumu bardziej zastanawiają się, rozważają i kontemplują obecność Boga w każdym stworzeniu zgodnie z Jego istotą, obecnością i mocą. Toteż kiedy przysięgają na stworzenie, są lepiej przygotowani i usposobieni do okazania czci i uszanowania swojemu Stwórcy i Panu niż niedoskonali.

Powód 3. Trzecim powodem jest to, że wskutek ciągłego przysięgania na stworzenie trzeba się bać bałwochwalstwa raczej u niedoskonałych niż u doskonałych.

[40] Nie należy wypowiadać słowa próżnego, przez które rozumiem [wypowiedź], która ani mnie, ani komu innemu nie przynosi pożytku, ani do tego nie zmierza. Toteż [jeżeli ktoś] mówi [po to], żeby odnieść korzyść, lub z myślą o tym, żeby odnieść pożytek dla własnej lub cudzej duszy, dla ciała albo dla dóbr doczesnych, nigdy nie jest to [mowa] próżna – nawet wtedy, gdy kto mówi o sprawach, które wykraczają poza jego stan, na przykład gdyby zakonnik rozmawiał o wojnach albo o handlu. Ponadto wszystko, o czym mówiliśmy, jest zasługujące, jeżeli jest dobrze uporządkowane, a grzeszne, jeżeli jest źle ukierunkowane albo na próżno wypowiedziane.

[41] Nie mówić niczego, co by służyło oczernianiu kogoś lub narzekaniu, bo jeżeli ujawniam grzech śmiertelny, nieznanym powszechnie, grzeszę ciężko; jeżeli powszedni, grzeszę lekko, a jeśli niedoskonałość jakąś, ujawniam swoją własną niedoskonałość.

Ale jeżeli zamiar jest szczery, to na dwa sposoby można mówić o grzechach lub brakach drugiego:

Sposób 1. Najpierw jeżeli grzech jest publiczny, jak w wypadku nierządnic publicznie znanej i po wyroku sądowym albo w wypadku publicznie głoszonego błędnego zdania zarażającego umysły tych, do których ono dociera.

Sposób 2. Następnie wtedy, gdy się jakimś człowiekowi ujawnia grzech ukryty [drugiego] po to, by ten pomógł w powstaniu temu, kto się w grzechu znajduje – pod warunkiem jednak, że można się spodziewać i mieć uzasadnione powody, że można mu udzielić pomocy.

[42]

O UCZYNKU

Biorąc pod uwagę dziesięć przykazań, przykazania kościelne i polecenia przełożonych, to cokolwiek się czyni przeciwko któremuś z tych trzech, jest większym lub mniejszym grzechem zależnie od większej lub mniejszej wartości. Przez polecenia przełożonych rozumiem takie jak bulle dotyczące krucjat i inne odpusty, na przykład za pokój – po spowiedzi i przyjęciu Komunii św. Niemały grzech bowiem popełnia człowiek wtedy, gdy powoduje [nieposłuszeństwo] lub kiedy sam postępuje przeciw zachętom i zaleceniom naszych przełożonych.

[43] SPOSÓB ODPRAWIANIA
RACHUNKU SUMIENIA OGÓLNEGO
który zawiera w sobie pięć punktów

Punkt 1. Podziękować Bogu, naszemu Panu, za otrzymane dobrodziejstwa.

Punkt 2. Prosić o łaskę poznania grzechów i porzucenia ich.

Punkt 3. Domagać się od duszy zdania sprawy od chwili powstania z łóżka aż po obecny rachunek sumienia, godzina po godzinie i chwila po chwili, najpierw z myśli, potem z mowy, wreszcie z uczynków – w takim samym porządku, w jakim zalecano [odprawiać] rachunek szczegółowy [25].

Punkt 4. Prosić Boga, naszego Pana, o przebaczenie win.

Punkt 5. Postanowić poprawę za Jego łaską.
Odmówić Ojczy nasz.

[44] SPOWIEDŹ GENERALNA
Z KOMUNIAŁ ŚWIĘTĄ

Ze spowiedzi generalnej – jeżeli ją ktoś dobrowolnie chce odprawić – wśród wielu innych wypływają następujące korzyści.

1. Chociaż ten, kto się spowiada każdego roku, nie jest wcale zobowiązany do spowiedzi generalnej, to jednak gdy ją odprawi, będzie miał większy po-

żytek i zasługę, ponieważ [odczuje] większy żal za wszystkie grzechy i złośliwości całego życia.

2. Ponieważ podczas tych ćwiczeń człowiek bardziej wewnętrznie poznaje grzechy i ich złość niż wtedy, kiedy się nie oddaje w ten sposób sprawom życia wewnętrznego, wskutek nabycia lepszego ich poznania i uczucia większego żalu za nie będzie miał z tego większy pożytek i zasługę większą, niż mógł mieć przedtem.

3. Wskutek tego po dobrej spowiedzi i dzięki dobremu usposobieniu będzie bardziej gotowy i lepiej usposobiony do przyjęcia Najświętszego Sakramentu, którego przyjęcie pomaga nie tylko, by nie wpaść w grzech, ale także, by trwać w większej łasce. Taką spowiedź generalną najlepiej odbyć zaraz po ćwiczeniach pierwszego tygodnia.

[45] PIERWSZE ĆWICZENIE
TO ROZMYŚLANIE NAD PIERWSZYM,
DRUGIM I TRZECIM GRZECEM
Z UŻYCIEM TRZECH WŁADZ

*Po modlitwie przygotowawczej i dwóch
wprowadzeniach zawiera w sobie
trzy główne punkty i rozmowę*

[46] Modlitwa. W modlitwie przygotowawczej należy Boga, naszego Pana, prosić o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, czyny i prace skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.

[47] Wprowadzenie 1. Polega na wyobrażeniu sobie miejsca. Trzeba tutaj zwrócić uwagę na to, że podczas kontemplacji lub rozmyślania [o przedmiocie] widzialnym takim jak kontemplowanie Chrystusa, naszego Pana, który jest widzialny, wyobrażenie miejsca będzie [na tym polegało, że] okiem wyobraźni ujrzę miejsce materialne, w którym się znajduje to, co chcę kontemplować. Mówię o miejscu materialnym, na przykład o świątyni lub o górze, gdzie się znajduje Jezus Chrystus lub Nasza Pani [Maryja], odpowiednio do tego, co chcę kontemplować. [Jeżeli przedmiot kontemplacji lub rozmyślania jest] niewidzialny – tak jak tutaj: o grzechach – wyobrażenie miejsca będzie polegało na popatrzeniu na moją duszę, jakby była uwięziona w tym mogącym się zepsuć ciełe, a cały ten układ na tej też dolinie jakby był na wygnaniu wśród dzikich zwierząt. Przez wyraz *układ* mam na myśli duszę i ciało.

[48] Wprowadzenie 2. Prosić Boga, naszego Pana, o to, czego chcę i czego pragnę. Prośba powinna być odpowiednia do przedmiotu, czyli jeżeli przedmiotem kontemplacji jest zmartwychwstanie – o radość z Chrystusem radosnym; jeżeli jej przedmiotem jest męka – o ból, łzy i cierpienie z Chrystusem umęczonym. W tym rozmyślaniu prosić o wielkie zawstydzenie samego siebie na widok tego, jak wielu ludzi zostało potępionych za jeden tylko grzech śmiertelny i jak często ja zasłużyłem na potępienie wieczne za tyle moich grzechów.

30 [49] Uwaga. Przed wszystkimi kontemplacjami powinno się zawsze odmawiać modlitwę przygoto-

wawczą, która się nie zmienia, i odprawić dwa przygotowania, o których była mowa, a które się czasami zmieniają zależnie od przedmiotu.

[50] Punkt 1. Przypomnieć sobie pierwszy grzech, czyli grzech aniołów, następnie rozważyć go rozumem i zastosować wolę. [Powiniennem] pragnąc przypomnieć sobie to wszystko i zrozumieć, żeby mnie ogarnęło większe zawstydzienie i zmieszanie, kiedy porównuję jeden grzech aniołów z tak wieloma moimi grzechami, a także to, że jeżeli oni za jeden grzech zostali strąceni do piekła, to ileż razy ja na nie zasłużyłem tyloma [moimi grzechami]. Mówię, aby przywieść na pamięć grzech aniołów, ponieważ stworzeni oni zostali w łasce, a mimo to nie chcieli się posłużyć swoją wolnością, by ukazać uszanowanie i posłuszeństwo swojemu Stwórcy i Panu, lecz uniesieni pychą, łaskę zamienili na przewrotność i z nieba zrzućeni zostali do piekła. Następnie rozważyć [to trzeba] bardziej szczegółowo przy pomocy rozumu, a potem przy pomocy woli wzbudzić uczucia.

[51] Punkt 2. Postąpić podobnie, czyli zastosować trzy władze [duszy] do grzechu Adama i Ewy. Przywieść na pamięć, że za jeden taki grzech czynili oni przez tak długi czas pokutę, a także to, jakie zepsucie ogarnęło cały rodzaj ludzki, że tak wielu ludzi poszło do piekła. Mówię, by sobie przywieść na pamięć drugi grzech naszych [pierwszych] rodziców, to znaczy jak to po stworzeniu Adama na polu damasceńskim i po umieszczeniu go w raju ziemskim oraz po stworzeniu Ewy z jego żebra zakazano

im, by nie spożywali [owocu] z drzewa wiadomości [złego i dobrego]. Oni jednak go spożyli i podobnie zgrzeszyli. Ubrani potem zostali w skórzane szaty i wyrzuceni z raju. Żyli bez pierwotnej sprawiedliwości, którą utracili, przez całe życie wiele pracowali i wiele pokutowali. Rozważyć to [trzeba] następnie przy pomocy rozumu bardziej szczegółowo i posłużyć się wolą, jak to już powiedziano.

[52] Punkt 3. W taki sam sposób postąpić z trzecim grzechem pojedynczym, to jest jakiegokolwiek człowieka, który za jeden grzech śmiertelny poszedł do piekła, a także wielu innych, których nie można zliczyć, a którzy [zostali potępieni] za mniejszą liczbę grzechów, niż ja popełniłem. Mówię, by to samo uczynić z trzecim grzechem pojedynczym, to jest przywieść na pamięć ciężar i przewrotność grzechu przeciw swojemu Stwórcy i Panu. Przy pomocy rozumu trzeba rozważyć, że wskutek grzechu i występowania przeciw dobroci Bożej słusznie [ten człowiek] został na zawsze potępiony. Stosując wolę, rozmyślanie zakończyć, jak już powiedziano.

[53] Rozmowa. Wyobrażając sobie Chrystusa, naszego Pana, obecnego i rozpiętego na krzyżu, [trzeba] z Nim rozmawiać o tym, że chociaż był Stwórcą, stał się człowiekiem, a mając życie wieczne, [przyjął] śmierć doczesną i w ten sposób umarł za moje grzechy. Następnie spoglądnać na siebie samego [i pytać], co uczyniłem dla Chrystusa, co czynię dla Chrystusa i co powinienem uczynić dla Chrystusa. I tak widząc Go takim, rozpiętym na krzyżu, rozważyć wszystko, co się z tym łączy.

[54] Rozmowa odbywa się właściwie, jeżeli się mówi, jak przyjaciel mówi do przyjaciela lub jak sługa do pana, raz prosząc o jakąś łaskę, to znów się obwiniając z powodu uczynionego zła, a czasem przedstawiając swoje sprawy i prosząc o radę. Na końcu odmówić *Ojcze nasz*.

[55] DRUGIE ĆWICZENIE
TO ROZMYŚLANIE O GRZECHACH
WŁASNYCH

*które po modlitwie przygotowawczej
i dwóch wprowadzeniach zawiera w sobie
pięć punktów i rozmowę*

Modlitwa przygotowawcza – ta sama.

Wprowadzenie 1. To samo wyobrażenie miejsca.

Wprowadzenie 2. Prosić o to, czego chcę. Tutaj prosić o wielką i głęboką boleść i żyz za moje grzechy.

[56] **Punkt 1.** Przegląd grzechów. Przywieść sobie na pamięć wszystkie grzechy [całego] życia, przeglądając rok za rokiem albo okres za okresem. W tym celu pożyteczne są trzy rzeczy: spojrzenie na miejsce i dom, w którym mieszkałem; rozmowy, które prowadziłem z innymi; zajęcia i obowiązki, wśród których żyłem.

[57] **Punkt 2.** Rozpatrywać grzechy i spojrzeć na brzydotę i przewrotność, jakie każdy popełniony grzech śmiertelny niesie ze sobą, nawet gdyby nie był zakazany.

[58] Punkt 3. Zastanowić się [nad tym], kim ja sam jestem, i umniejszać siebie porównaniami:

Po pierwsze – czym ja jestem w porównaniu z wszystkimi ludźmi.

Po drugie – czym są ludzie w porównaniu z wszystkimi aniołami i świętymi w raju.

Po trzecie – zastanowić się, czym jest wszystko stworzenie w porównaniu z Bogiem; a ja sam – czymże być mogę?

Po czwarte – zastanowić się nad całym moim zepsuciem i brzydotą cielesną.

Po piąte – spojrzeć na siebie jako na ranę jakąś i wrzód, z którego wypłynęło tyle grzechów i tyle złych czynów oraz taki wstrętny jad.

[59] Punkt 4. Rozważyć, kim jest Bóg, przeciw któremu popełniłem grzech; rozważyć Jego przymioty i porównać je z tymi, które są we mnie. Jemu przeciwne: Jego mądrość z moją niewiedzą, Jego wszechmoc z moją słabością, Jego sprawiedliwość z moją niegodziwością, Jego dobroć z moją przewrotnością.

[60] Punkt 5. Okrzyk pełen zdumienia i wstrząsu, że wszystkie stworzenia pozwoliły mi żyć i podtrzymywały mnie przy życiu: jak aniołowie, choć są mieczem Bożej sprawiedliwości, znosili mnie i strzegli i jak się za mnie modlili; jak się święci starali o to, by się za mnie wstawiać i modlić za mnie; i niebo, słońce, księżyc, gwiazdy i żywioły, owoce, ptaki, ryby i zwierzęta, wreszcie ziemia cała – że się nie otworzyła i mnie nie pochłonęła, tworząc nowe piekło, w którym byłbym na wieki karany.

[61] Rozmowa. Zakończyć rozmową o miłosierdziu, rozważając i składając dziękczynienie Bogu, naszemu Panu, za to, że dał mi życie aż do dnia dzisiejszego, i za Jego łaską postanowić poprawę na przyszłość.
Odmówić *Ojcze nasz*.

[62] TRZECIE ĆWICZENIE
*to powtórzenie pierwszego i drugiego
ćwiczenia z trzema rozmowami końcowymi*

Po modlitwie przygotowawczej i dwóch wprowadzeniach powtórzyć pierwsze i drugie ćwiczenie, zwracając uwagę i zatrzymując się dłużej nad tymi punktami, w których odczułem większą pociechę lub strapienie albo większe przeżycie duchowe. Następnie przeprowadzić trzy rozmowy w następujący sposób:

[63] Rozmowa 1. Z Naszą Panią, żeby mi wyjednała u swego Syna i Pana łaskę w trzech sprawach: najpierw, bym [otrzymał] wewnętrzne poznanie moich grzechów i odczuł odrazę do nich: następnie, bym zrozumiał nieporządek w moim działaniu i żebym gardząc tym wszystkim, poprawił się i uporządkował; wreszcie prosić, żebym poznał świat po to, by czując do niego wstręt, odrzucić sprawy światowe i próżne.

Odmówić *Zdrowaś Maryjo*.

Rozmowa 2. Podobna [rozmowa] z Synem, żeby mi [to samo] wyjednał u Ojca.

Odmówić *Duszo Chrystusowa*.

Rozmowa 3. Taka sama [rozmowa] z Ojcem, żeby On sam, odwieczny Pan, udzielił mi tego samego.
Odmówić *Ojcie nasz*.

[64] CZWARTE ĆWICZENIE
to zebranie tego, co było w trzecim

Mówię o zebraniu, ponieważ rozum, nie błąkając się po bezdrożach, rozważa starannie przez wspomnianie to, co kontemplował w minionych ćwiczeniach. Przeprowadzić te same trzy rozmowy.

[65] PIĄTE ĆWICZENIE
TO ROZMYŚLANIE O PIEKLE
*które zawiera w sobie modlitwę przygotowawczą,
dwa wprowadzenia, pięć punktów
i rozmowę końcową*

Modlitwa przygotowawcza – zwyczajna.

Wprowadzenie 1. Wyobrazić sobie, czyli widzieć tutaj przy pomocy wyobraźni długość, szerokość i głębokość piekła.

Wprowadzenie 2. Prosić o to, czego chcę. Tu prosić o wewnętrzne odczucie kary, jaką cierpią potępieni, żeby, jeżeli z powodu moich upadków zapomnę o miłości Pana wieków, przynajmniej obawa przed karą powstrzymała mnie od popadnięcia w grzech.

[66] **Punkt 1.** Przedstawić sobie okiem wyobraźni ogromny ogień i dusze jakby [zamknięte] w ciachach ognistych.

[67] **Punkt 2.** Uszami słyszeć płacz, narzekania, krzyki i bluźnierstwa przeciw naszemu Panu i przeciw wszystkim Jego świętym.

[68] **Punkt 3.** Czuć powonieniem dym, siarkę, smród i zgniliznę.

[69] **Punkt 4.** Smakiem odczuwać gorycz: łzy, smutek i wyrzuty sumienia.

[70] **Punkt 5.** Odczuwać zmysłem dotyku to mianowicie, jak płomienie owe dotykają dusz i je obejmują.

[71] **Rozmowa końcowa.** Przeprowadzić rozmowę z Chrystusem, naszym Panem, przywołując na pamięć dusze, które się znajdują w piekle, jedne dlatego, że nie uwierzyły w [Jego] przyjście, a inne [dlatego, że] wierząc, nie postępowały zgodnie z Jego nakazami.

Podzielić te [dusze] na trzy grupy:

Pierwsza – przed Jego przyjściem.

Druga – za Jego życia [na ziemi].

Trzecia – po Jego życiu na tym świecie.

Równocześnie [trzeba] Mu składać dzięki, że nie pozwolił, bym wpadł w którąkolwiek z tych kategorii i tak zakończył życie. Również i za to, że się aż do tej chwili kierował wobec mnie litością i miłosierdziem.

Zakończyć, odmawiając *Ojcze nasz*.

[72] **Uwaga.** Pierwsze ćwiczenie [należy] odprawić o północy; drugie – rano zaraz po wstaniu z łóżka;

trzecie – przed Mszą świętą lub po niej, byleby przed obiadem; czwarte – w czasie nieszpórów; a piąte – na godzinę przed kolacją. Taki rozkład godzin powinien być mniej więcej stały we wszystkich czterech tygodniach odpowiednio [do tego], jak na to pozwala wiek, usposobienie i charakter odprawiającego, żeby odprawiał pięć ćwiczeń lub mniej.

[73]

ADDYCJE

CZYLI UWAGI DODATKOWE

*mające na celu lepsze odprawienie ćwiczeń
i pewniejsze odnalezienie tego,
czego się pragnie*

Addycja 1. Po położeniu się do łóżka, kiedy już mam zasypiać, przez czas jednego *Zdrowaś Maryjo* pomyśleć o godzinie, o której powinienem wstać i po co, oraz streścić sobie ćwiczenie, które mam odprawić.

[74] **Addycja 2.** Po przebudzeniu nie dam miejsca tym lub innym myślom, [lecz] zaraz skieruję umysł na to, co mam kontemplować w pierwszym ćwiczeniu o północy. Pobudzał się będę do skruchy za tyle moich grzechów i przywołam jakieś przykłady, jak [obraz] rycerza, który miał stanąć przed swoim królem i jego dworem zawstydzony i skruszony, że ciężko obraził tego, od którego najpierw otrzymał wiele darów i nagród. Podobnie w drugim ćwiczeniu [powinienem] siebie samego uznać za grzesznika wielkiego i związanego łańcuchami, czyli zobaczyć, że mnie prowadzą jakby związane-

go łańcuchami, bym stanął przed najwyższym Sędzią odwiecznym. Jako przykład przypomnę sobie zamkniętych w więzieniu i skutych w kajdanach, jak zasługując na śmierć, jawią się przed sędzią doczesnym. Pograżony w takich myślach albo w innych odpowiednio do przedmiotu, będą się ubierać.

[75] Addycja 3. Na dwa lub trzy kroki od miejsca, na którym zamierzam odprawić kontemplację lub rozmyślanie, stanę na czas [potrzebny na odmówienie] *Ojczy nasz*, wzniosę umysł do góry i nad tym się zastanowię, że Bóg, nasz Pan, na mnie spogląda itd., i uczynię akt uszanowania lub upokorzenia.

[76] Addycja 4. Rozpocząć kontemplację albo kłęcząc, albo leżąc krzyżem na ziemi, albo leżąc na wznak, albo siedząc, albo stojąc; i zawsze trzeba zmierzać ku temu, co chcę osiągnąć. Zwracamy uwagę na dwie rzeczy:

1. Najpierw na to, że jeżeli odnalazłem coś kłęcząco, nie zmienię pozycji, a jeżeli leżąc krzyżem, to podobnie itd.

2. Na przedmiocie, w którym odnalazłem to, czego szukam, zatrzymam się bez niespokojnego przechodzenia do następnego punktu, aż będę zupełnie zadowolony.

[77] Addycja 5. Po zakończeniu ćwiczenia przez kwadrans albo będę siedział, albo chodził i zastanawiał się, jak mi się powiodło w kontemplacji lub rozmyślaniu. Jeżeli źle, pomyślę, co było tego przyczyną, i jeżeli ją odnajdę, wyrażę żal, żebym się

mógł w przyszłości poprawić. Jeżeli zaś dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę postępował podobnie.

[78] Addycja 6. Unikać myślenia o sprawach powodujących przyjemność lub radość, na przykład o chwale [niebieskiej], o zmartwychwstaniu itd. Rozmyślanie o radości i weselu przeszkadza bowiem w odczuwaniu kary, bólu i [wylewaniu] łez za nasze grzechy. Raczej utrzymywać się w chęci odczuwania żalu i kary przez przywoływanie na pamięć śmierci i sądu.

[79] Addycja 7. Pozbawić się jakiegokolwiek światła, żeby to samo osiągnąć, zamknąć okna i drzwi, gdy przebywam w pokoju oprócz czasu przeznaczonego na odmawianie modlitw, czytanie lub spożywanie posiłków.

[80] Addycja 8. Nie śmiać się ani mówić czegoś takiego, co by pobudzało do śmiechu.

[81] Addycja 9. Mieć wzrok spuszczonej z wyjątkiem przywitania lub pożegnania kogoś, z kim mam rozmawiać.

[82] Addycja 10. Dotyczy pokuty, która się dzieli na wewnętrzną i zewnętrzną. Wewnętrzna polega na żalu za swoje grzechy i na mocnym postanowieniu, że się nie popełni ani tych, ani żadnych innych. Zewnętrzna, czyli owoc poprzedniej, polega na umartwianiu się za grzechy popełnione i zasadniczo się odbywa na trzy sposoby.

[83] Sposób pierwszy dotyczy jedzenia. Oznacza to, że jeżeli rezygnujemy z rzeczy zbędnych, nie jest to pokuta, lecz umiarkowanie. Pokuta ma miejsce wtedy, kiedy ujmujemy z tego, co jest słuszne – i im więcej sobie ujmujemy, tym jest większa i lepsza, byleby nie nastąpiło jakieś osłabienie organizmu lub poważna choroba.

[84] Sposób drugi [dotyczy] spania. Podobnie nie jest pokutą zrezygnowanie z nadmiaru, z posiłki delikatnych i miękkich w dotyku. O pokucie mówimy wtedy, kiedy ze sposobu spania odejmujemy sobie rzeczy zwyczajne – i to im więcej, tym większa jest [pokuta], byleby nie nastąpiło jakieś osłabienie organizmu albo poważna choroba. Nie powinno się jednak ujmować ze snu zwyczajnego, chyba że ktoś ma zwyczaj spać zbyt długo, żeby doszedł do umiaru.

[85] Sposób trzeci [dotyczy] umartwienia ciała, tak by mu dać odczuć ból zmysłowy; taki ból się zadaje, jeżeli się nosi włosiennicę, sznury lub żelazne łańcuszki na ciele, przez biczowanie, zadawanie sobie ran lub przez inne formy surowości.

[86] Uwaga. Wydaje się, że lepsza i bezpieczniejsza jest pokuta, jeżeli ból się odczuwa w ciele i jeżeli nie wchodzi on w kości, tak żeby powodował ból, a nie chorobę. Dlatego sądzić można, że lepiej postępuje ten, kto się biczuje powrózkami cienkimi, które zadają ból zewnętrzny, niż ten, kto stosuje inne sposoby, co może spowodować poważną chorobę wewnętrzną.

[87] Uwaga 1. Celem pokut zewnętrznych jest przede wszystkim osiągnięcie trzech skutków:

1. Napierw, żeby zadośćuczynić za grzechy przeszłe.

2. Następnie, żeby zwyciężyć samego siebie, czyli żeby zmysłowość była posłuszna rozumowi, a wszystkie części niższe bardziej były poddane wyższym.

3. Wreszcie po to, żeby poszukiwać tej łaski lub daru, jakich człowiek pragnie i pożąda, i odnaleźć je. Na przykład, jeżeli ktoś pragnie wewnętrznej skruchy za swoje grzechy lub wielkiego płaczu z ich powodu albo z powodu udręczeń i cierpień, jakie Chrystus, Pan nasz, zniósł podczas swojej męki, albo chce rozwiązać wątpliwości, które go dręczą.

[88] Uwaga 2. Drugą i trzecią addycję [należy] stosować w ćwiczeniach o północy i wcześniej rano, nie odnoszą się one [bowiem] do tych, które trzeba odprawić o innej porze. Addycji czwartej nigdy nie należy stosować w kościele w obecności innych, lecz tylko w ukryciu, na przykład w domu.

[89] Uwaga 3. Jeżeli odprawiający ćwiczenia jeszcze nie odnalazł tego, czego pragnie, na przykład łez, pociech itd., to będzie to [dla niego] z wielkim pożytkiem, jeżeli się mu coś zmieni w jedzeniu, spaniu i w innych sposobach pokutowania; żeby na zmianę przez dwa lub trzy dni czynił pokutę, a przez następne dwa lub trzy – nie. Jednym bowiem odpowiada czynienie większej pokuty, innym – mniejszej, zwłaszcza że często lekceważymy sobie uczynki pokuty z powodu miłości do ciała albo z powodu fał-

TYDZIEŃ PIERWSZY

szywego przekonania, że organizm ludzki nie będzie mógł ich znieść bez popadnięcia w jakąś poważną chorobę. Czasami znowu postępujemy przeciwnie: pełnimy zbyt wiele [uczynków pokutnych] w przekonaniu, że ciało je wytrzyma. A ponieważ Bóg, nasz Pan, nieskończenie lepiej zna naszą naturę, często dzięki takim zmianom daje każdemu zrozumieć to, co mu odpowiada.

[90] Uwaga 4. Rachunek sumienia szczegółowy należy odprawiać w celu usunięcia uchybień i niedbalstw w odprawianiu ćwiczeń i w zachowywaniu addycji. Podobnie w drugim, trzecim i czwartym tygodniu.



SPIS TREŚCI

Nota od tłumacza	5
Duszo Chrystusowa	7
Uwagi wstępne	9
Założenie wstępne	19



TYDZIEŃ PIERWSZY	20
Zasada i fundament	20
Rachunek sumienia szczegółowy i codzienny	21

SPIS TREŚCI

Ogólny rachunek sumienia	23
Spowiedź generalna z Komunią Świętą	28
Pierwsze ćwiczenie – rozmyślanie nad pierwszym, drugim i trzecim grzechem	29
Drugie ćwiczenie – rozmyślanie o grzechach własnych.....	33
Trzecie ćwiczenie – powtórzenie pierwszego i drugiego ćwiczenia	35
Czwarte ćwiczenie – zebranie tego, co było w trzecim.....	36
Piąte ćwiczenie – rozmyślanie o piekle.....	36
Addycje, czyli uwagi dodatkowe.....	38



TYDZIEŃ DRUGI

Wezwanie króla ziemskiego (o królestwie Chrystusowym).....	44
Dzień pierwszy	47
Kontemplacja pierwsza o Wcieleniu	47
Druga kontemplacja o narodzeniu	50
Trzecia kontemplacja – powtórzenie pierwszego i drugiego ćwiczenia	51
Czwarta kontemplacja – powtórzenie pierwszej i drugiej.....	52

SPIS TREŚCI

Piąta kontemplacja – zastosowanie pięciu zmysłów	52
Dzień drugi	55
Dzień trzeci	56
Wstęp do rozważania o stanach [życia]	56
Dzień czwarty	57
Rozmyślnie o dwóch sztandarach	57
Rozmyślanie o trzech parach ludzi	60
Dzień piąty	62
Dzień szósty	63
Dzień siódmy	63
Dzień ósmy	63
Dzień dziewiąty	63
Dzień dziesiąty	63
Dzień jedenasty	64
Dzień dwunasty	64
Trzy stopnie pokory	65
Wstęp do dokonania wyboru	66
[Rozważanie służące] do poznania, czego dotyczy wybór	67
Pierwszy sposób dokonania rozsądnego i dobrego wyboru	70
Drugi sposób dokonania dobrego i rozsądnego wyboru	71
O poprawie i reformie własnego życia i stanu	73



TYDZIEŃ TRZECI

Kontemplacja pierwsza.....	74
Dzień pierwszy	74
Kontemplacja druga	77
Dzień drugi	79
Dzień trzeci	79
Dzień czwarty.....	80
Dzień piąty.....	80
Dzień szósty	80
Dzień siódmy	80
Reguły do zaprowadzenia ładu w jedzeniu.....	82



TYDZIEŃ CZWARTY

Pierwsza kontemplacja	85
Kontemplacja dla uzyskania miłości	88
TRZY SPOSOBY MODLITWY	92
Pierwszy sposób modlitwy	92
Drugi sposób modlitwy	95
Trzeci sposób modlitwy	97

SPIS TREŚCI

TAJEMNICE ŻYCIA CHRYSYTA, NASZEGO PANA	99
REGUŁY	125
Reguły o rozeznawaniu duchów	125
Reguły dla większego rozeznawania duchów	131
[REGUŁY ROZDAWANIA JAŁMUŻN]	134
[REGUŁY O SKRUPUŁACH]	136
[REGUŁY O TRZYMANIU Z KOŚCIOŁEM]	139
DODATEK	144