

ZNACZENIE REFLEKSJI W DUCHOWOŚCI IGNACJAŃSKIEJ

Wokół
rachunku
sumienia
według
św. Ignacego
Loyoli

Pod redakcją
Wacława Królikowskiego SJ

DUCHOWOŚĆ IGNACJAŃSKA

Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici
Kraków 2017

© Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici, 2017

Recenzent: ks. prof. dr hab. Marek Sokołowski SJ

Opieka redakcyjna: Klaudia Adamus

Redakcja: Katarzyna Stokłosa

Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: Andrzej Sochacki

Na okładce obraz znajdujący się w kameretkach św. Ignacego
przy rzymskim kościele Il Gesù, fot. Andrzej Sochacki.

Skład: Edycja

Cytaty z Pisma Świętego według Biblii Tysiąclecia,
wyd. V, Pallottinum, Poznań 2014.

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego

ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał,

Kraków, 21 września 2017 r., l.dz. 182/2017

ISBN 978-83-277-1507-4

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@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

www.wydawnictwowam.pl

Druk: K&K • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK Extra 65 g wol. 2.0
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

Wykaz skrótów	9
Wstęp	11
Krzysztof Dyrek SJ	
RACHUNEK SUMIENIA SZCZEGÓŁOWY I CODZIENNY (ĆD 24–31).....	17
Wstęp.....	17
Rachunek szczegółowy według św. Ignacego Loyoli.....	18
Metoda rachunku szczegółowego i codziennego.....	22
Pierwszy czas.....	23
Drugi czas	23
Trzeci czas.....	24
Uwagi – cztery addycje.....	25
Przedmiot rachunku szczegółowego	26
Podczas <i>Ćwiczeń duchowych</i>	26
Poza <i>Ćwiczeniami</i>	27
Zakończenie.....	31
Dariusz Wiśniewski SJ	
RACHUNEK SUMIENIA WEDŁUG ŚW. IGNACEGO NA TLE EPOKI.....	33
Biblia	33
Rachunek sumienia w historii duchowości	34
Nowa pobożność	35
Garcia de Cisneros i Franciszek De Osuna	36
Święty Ignacy Loyola	38
Leon Nieścior OMI	
ŚW. IGNACY LOYOLA I STAROŻYTNI MNISI O ASCEZIE MYŚLI	43
Źródła myśli	43
Zasługa dobrych myśli	45

Odpędzać złe myśli natychmiast	48
Odpędzać złe myśli wytrwale	51
Brak czujności	56
Od złych myśli do złych czynów	58

Józef Augustyn SJ

ŚW. IGNACY LOYOLA, <i>O MYŚLI</i>	61
Integralne podejście do człowieka	62
Ignacjańskie pojęcie myśli	64
Jest rzeczą bardzo pożyteczną, aby dający ćwiczenia dobrze wiedział o różnych myślach	65
Oddziaływanie na duszę „bez przyczyny” i „za pomocą przyczyny”	66
By oczyścić się z grzechów i przygotować do spowiedzi	67
Sposoby zdobywania zasługi	69
Kto popełnia grzech lekki?	70
Sposoby popełnienia grzechu śmiertelnego	71

Piotr Ślabek

MYŚLI W ĆWICZENIACH DUCHOWYCH

ŚW. IGNACEGO Z LOYOLI	75
Wstęp	75
Użycie i rozumienie pojęcia myśli w <i>Ćwiczeniach duchowych</i>	76
Poruszenia duchowe	76
Poruszenie duchowe będące przedmiotem refleksji	77
Rachunek sumienia i myśli	77
Pierwszy sposób pojawiania się myśli	78
Drugi sposób pojawiania się myśli	79
Praktyka walki z myślami	79
Reguły rozeznawania a myśli	81
Myśli a nieświadomość	82
Wyobrażenia	83
Relacje między myślami a uczuciami	83
Ścisły związek myśli i emocji	83
Rola myśli racjonalnych i uczuć w procesie podejmowania decyzji	84

Spojrzenie na ludzkie myśli z perspektywy kognitywistyki	86
<i>Ćwiczenia duchowe – ponadczasowe i uwarunkowane</i>	
historycznie	86
Precyzowanie procesu myślowego w odniesieniu do relacji	
umysł – mózg	88
Uprzywilejowany dostęp do świata mentalnego	88
Niedostatki kognitywistyki	89
Mechanizmy wpływające na proces myślenia.	89
Głód informacji i ich natłok.	89
Najcenniejsze przeżycia powiązane z mocnymi emocjami . . .	90
Skłonność do zamartwiania się	90
Zakończenie.	92
Bibliografia	93
Literatura pomocnicza	93
 Piotr Janik SJ	
RACHUNEK SUMIENIA OGÓLNY. O MOWIE	95
Wprowadzenie	95
O słowie	97
Przysięga	98
Mowa próżna.	101
Oszczercstwo i mowa ujemna	102
Dynamika refleksji	103
 Tadeusz Kotlewski SJ	
O UCZYNKACH W ŚWIETLE DUCHOWOŚCI IGNACJAŃSKIEJ.	107
Wprowadzenie	107
Miłość – źródło, z którego wypływają czyny.	109
Przejrzystość intencji	111
Wrażliwość duchowa.	113
Postawa posłuszeństwa w Kościele.	116
Podsumowanie.	119
 Krzysztof Osuch SJ	
SPOSÓB ODPRAWIANIA RACHUNKU SUMIENIA OGÓLNEGO.	121
„Blaski i cienie” ignacjańskiego rachunku sumienia.	123
Punkt 1. Dziękować Bogu, Panu naszemu,	
za otrzymane dobrodziejstwa	125

Punkt 2. Prosić o łaskę poznania grzechów i odrzucenia ich precz	127
Punkt 3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy od godziny wstania aż do chwili obecnego rachunku. Czynić to, przechodząc godzinę po godzinie lub jedną porę dnia po drugiej, a najpierw co do myśli, potem co do słów, a wreszcie co do uczynków	129
Punkt 4. Prosić Boga, Pana naszego, o przebaczenie win	132
Punkt 5. Postanowić poprawę przy Jego łasce	135
Jak wyjść z impasu	137
ANEKSY	140

Wacław Królikowski SJ

SPOWIEDŹ GENERALNA JAKO OWOC REFLEKSJI

PIERWSZEGO TYGODNIA ĆWICZEŃ DUCHOWYCH

ŚW. IGNACEGO LOYOLI	149
Wstęp	149
Spowiedź generalna	152
Duchowa refleksja w pierwszym tygodniu <i>Ćwiczeń duchowych</i> ..	156
Fundament <i>Ćwiczeń</i>	157
Dogłębne poznanie grzechu	159
Pierwsze ćwiczenie	161
Drugie ćwiczenie	163
Trzecie ćwiczenie	166
Czwarte ćwiczenie	166
Piąte ćwiczenie	167
Korzyści płynące ze spowiedzi generalnej	168
Pierwsza korzyść	172
Druga korzyść	172
Trzecia korzyść	173
Zakończenie	177

Bibliografia	179
--------------------	-----

Publikacje z kursów duchowości ignacjańskiej za lata 1985–2016 ..	195
---	-----

Domy rekolekcyjne, w których udziela się <i>Ćwiczeń duchowych</i> św. Ignacego Loyoli	201
--	-----

WYKAZ SKRÓTÓW

AdP	– Apostolato della Preghiera
CCL	– Corpus Christianorum. Series Latina, Turnhout 1953-
CSEL	– Corpus Scriptorum Ecclesiasticorum Latinorum, Wien 1866–
ĆD	– Św. Ignacy Loyola, <i>Ćwiczenia duchowne</i>
DSp	– <i>Dictionnaire de Spiritualité. Ascétique et mystique. Doctrine et histoire</i>
Dyrektoria	– <i>Directoria Exercitiorum Spiritualium (1540–1599)</i>
FN	– <i>Fontes Narrativi</i>
KKK	– <i>Katechizm Kościoła Katolickiego</i>
Konstytucje	– <i>Konstytucje Towarzystwa Jezusowego</i>
Memoriale	– Ludwik Gonsalves da Cámara, <i>Memoriale, czyli Diariusz o św. Ignacym Loyoli 1555</i>
MHSI	– <i>Monumenta Historica Societatis Iesu</i>
OP	– Św. Ignacy Loyola, <i>Opowieść Pielgrzyma. Autobiografia</i>

WSTĘP

Refleksja nad sobą i otaczającą nas rzeczywistością jest wielkim przywilejem i zadaniem każdego człowieka. Umysł ludzki jest bowiem szczególnym darem, który wyróżnia nas spośród wszystkich innych stworzeń na ziemi. Z kolei refleksja duchowa i charyzmat rozeznawania duchowego to niezwykle dar Boga i misja każdego człowieka wierzącego w osobowego Trójjedynego Boga. Jest szczególnym darem i misją chrześcijanina zakorzenionego w Chrystusie Jezusie i pełniącego uczynki miłosierdzia mocą Ducha Świętego ku większej chwale Bożej i większemu pożytkowi bliźnich.

Kościół od samego początku swojego istnienia zachęcał wierzących w Chrystusa do pogłębionej refleksji duchowej, do duchowego rozeznawania, aby z pomocą Ducha Świętego rozpoznawali miłość Boga Stwórcy i Zbawiciela, przyjmowali ją całym sercem i ze wszystkich sił naśladowali Jezusa Chrystusa w codziennym życiu w Kościele i świecie. Jak mówi św. Paweł Apostoł: *My nie otrzymaliśmy ducha od świata, lecz Ducha, który jest z Boga, dla poznania dobra, jakim Bóg nas obdarzył* (1 Kor 2, 12). W Liście do Rzymian dodaje: *Przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu mile i co doskonale* (Rz 12, 2). Zaś Sobór Watykański II w *Konstytucji duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”* podkreśla, że Kościół – również wierni, ale szczególnie pasterze i teologowie – „zawsze zobowiązany jest do badania znaków czasu i ich interpretowania w świetle Ewangelii (...) z pomocą Ducha Świętego”¹.

¹ Sobór Watykański II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, 4, 44, za: Sobór Watykański II, *Konstytucje. Dekrety. Deklaracje*, Poznań 2002.

Książka, którą przekazujemy do rąk Czytelników – *Znaczenie refleksji w duchowości ignacjańskiej. Wokół rachunku sumienia według św. Ignacego Loyoli*, jest owocem analiz podjętych podczas XXXVI Kursu Duchowości Ignacjańskiej, zorganizowanego w Centrum Duchowości Księży Jezuitów w Częstochowie na początku listopada 2016 roku. Święty Ignacy Loyola (1491–1556) jest szczególnym duchowym synem św. Pawła Apostoła. W sposób niezwykle głęboki oraz praktyczny wciela w swoim życiu, a później – poprzez słynne *Ćwiczenia duchowe*² – w życiu i misji Towarzystwa Jezusowego wezwanie Apostoła Narodów do duchowej refleksji, do rozeznawania różnych duchów i badania wszystkiego, aby ostatecznie pragnąć i wybierać jedynie to, co bardziej służy do zjednoczenia z Bogiem (por. *CD* 23) oraz do miłowania Go i służenia Mu we wszystkim (por. *CD* 233): *Badajcie, co jest mile Panu* (Ef 5, 10); *Wszystko badajcie, a co szlachetne – zachowujcie* (1 Tes 5, 21)³.

Zasadniczą treścią książki jest analiza fenomenu duchowej refleksji i jej znaczenia w duchowości ignacjańskiej, zwłaszcza w *Ćwiczeniach duchowych* św. Ignacego Loyoli. Szczególnym miejscem duchowej refleksji w *Ćwiczeniach* jest rachunek sumienia zarówno szczegółowy, jak i ogólny, odprawiany według metody św. Ignacego. W pierwszym artykule książki Krzysztof Dyrek SJ podejmuje analizę ignacjańskiego rachunku sumienia

² Zob. Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, Kraków 2002. Dalej: *CD*.

³ Por. G. Cusson, *Pédagogie de l'expérience spirituelle personnelle. Bible et Exercices spirituels*, Bruges – Paris 1968; M. Ruiz Jurado, *Los fundamentos evangélicos de la Compañía de Jesús*, „Centrum Ignatianum Spiritualitatis” 7/1973, s. 21–76; M. Ruiz Jurado, *Spiritualità apostolica delle Costituzioni ignaziane*, Roma 1982; B. Mendiboure, *Lire la Bible avec Ignace de Loyola*, Paris 2005; M. López Barrio, *La Palabra en el dinamismo ignaciano. La inspiración bíblica de los Ejercicios*, México 2007; C. Coupeau, „Y se ven aún agora las pisadas impresas” (*Au* 47). *Fundamento bíblico para una Teología Espiritual Ignaciana*, „Manresa” 81/2009, s. 343–361; G. Arledler, *Bibbia ed Esercizi Spirituali*, „Civiltà Cattolica” 160/2009, s. 475–479; V. Malpan, „Mystery” in *Paul of Tarsus and Ignatius of Loyola*, „Ignis” 40/2009, s. 17–31; AA.VV., *La biblia en los Ejercicios. Exégesis moderna y contemplación ignaciana*, „Manresa” 82/2010, nr 325.

szczegółowego i codziennego (por. *ĆD* 24–31). Opisuje jego treść oraz metodę.

Po rachunku sumienia szczegółowym i codziennym św. Ignacy podaje w *Ćwiczeniach* rachunek sumienia ogólny (por. *ĆD* 32–42). Dlatego w drugim artykule niniejszej publikacji Dariusz Wiśniewski SJ analizuje znaczenie duchowej refleksji poprzez opis rachunku sumienia ogólnego. Ukazuje jego istotę i cel w kontekście biblijno-historycznym, dzięki czemu możemy poznać źródła, z których czerpał św. Ignacy, oraz kontekst historyczny, w którym przyszło mu żyć. W rachunku sumienia ogólnym św. Ignacy odwołuje się do trzech wymiarów ludzkiego życia: myśli, słowa i uczynku.

Refleksja nad znaczeniem ludzkiej myśli z odniesieniem do duchowości św. Ignacego podjęta jest w kolejnych trzech artykułach. Leon Nieścior OMI analizuje znaczenie myśli w duchowości św. Ignacego, odwołując się do ascezy myśli mnichów starożytnych. Józef Augustyn SJ analizuje fenomen ludzkich myśli w odniesieniu do duchowości ignacjańskiej, a zwłaszcza do rachunku sumienia ogólnego. Z kolei Piotr Słabek analizuje ludzkie myśli, o których mówi św. Ignacy, i porównuje je z wybranymi poglądami neurokognitywistyki, psychologii poznawczej i ewolucyjnej.

Poza myślami św. Ignacy podaje w rachunku sumienia ogólnym refleksje dotyczące słowa (por. *ĆD* 38–41). Ludzki język, mowa człowieka może uczynić wiele dobra, ale może też zrodzić wiele zła. Dlatego tak ważne jest dla św. Ignacego, aby reflektować nad tym, co się mówi. Autorem analizy refleksji św. Ignacego „o słowie” w rachunku sumienia ogólnym jest Piotr Janik SJ. Z mową człowieka, z wypowiedzianym słowem integralnie związany jest ludzki czyn. Staje się on jakby konsekwencją wcześniejszego słowa i jeszcze wcześniejszej myśli. Dlatego w kolejnym artykule Tadeusz Kotlewski SJ analizuje wielkie znaczenie uczynków w duchowości ignacjańskiej. Dla św. Ignacego czyny miłości mają szczególne znaczenie. Mówi o tym nie tylko na początku drogi *Ćwiczeń* w rachunku sumienia ogólnym, ale także na końcu,

w ostatnim ćwiczeniu rekolekcji, czyli w Kontemplacji pomocnej dla uzyskania miłości, w której czytamy: „Miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach” (ĆD 230). To echo słów św. Jana Apostoła: *Dzieci, nie miłujmy słowem i językiem, ale czynem i prawdą* (1 J 3, 18); *Albowiem miłość względem Boga polega na spełnianiu Jego przykazań* (1 J 5, 3).

Ignacjański rachunek sumienia ogólny, jako przykład niezwykle głębokiej refleksji duchowej, ma nie tylko swoją treść – „O myśli”, „O słowie”, „O uczynku”, ale także swoją precyzyjną i skuteczną metodę. Święty Ignacy podaje bowiem w *Ćwiczeniach* „sposób odprawiania rachunku sumienia ogólnego”, który „zawiera w sobie pięć punktów” (ĆD 43). Szczegółową analizę sposobu odprawiania ignacjańskiego rachunku sumienia ogólnego znajdziemy w artykule Krzysztofa Osucha SJ. Rachunek sumienia ogólny i sposób jego odprawiania nieodłącznie związany jest z dogłębną refleksją duchową nazywaną przez św. Ignacego rozeznawaniem duchowym.

Refleksja duchowa, do której św. Ignacy zachęca zwłaszcza w rachunku sumienia szczegółowym i ogólnym, znajduje swoje pogłębienie w spowiedzi generalnej proponowanej na zakończenie pierwszego tygodnia *Ćwiczeń duchowych* (por. ĆD 44). Spowiedź generalna jest bowiem owocem duchowej refleksji nad całym dotychczasowym życiem. Jest spotkaniem osobowym z Jezusem Chrystusem bezgranicznie miłosiernym, który ocala grzesznika jak miłosierny ojciec swojego marnotrawnego syna (por. Łk 15, 11–32). Analizę tego tematu podejmuje Wacław Królikowski SJ, który zwraca uwagę nie tyle na istotę, cel i metodę spowiedzi generalnej, ile na głębię duchowej refleksji proponowanej przez św. Ignacego w ćwiczeniach pierwszego tygodnia rekolekcji ignacjańskich oraz na korzyści duchowe płynące z odprawienia spowiedzi generalnej na zakończenie rozmyślań pierwszego tygodnia *Ćwiczeń*.

Niniejsza publikacja bezpośrednio wskazuje na wielkie znaczenie duchowej refleksji w duchowości św. Ignacego Loyoli. Wezwanie św. Ignacego do podejmowania duchowej refleksji jest

obecne we wszystkich jego dziełach: w *Autobiografii*⁴, w *Listach*⁵, w *Dzienniku duchowym*⁶, w *Konstytucjach Towarzystwa Jezusowego*⁷, ale w sposób szczególny w *Ćwiczeniach duchowych*. Uprzywilejowanym miejscem duchowej refleksji w tych ostatnich jest rachunek sumienia szczegółowy i ogólny oraz przygotowanie do spowiedzi generalna na zakończenie pierwszego tygodnia rekolekcji ignacjańskich.

Dziś, w czasach pełnych konfliktów, podziałów, zagrożeń i uzależnień, szczególnie potrzebujemy pogłębionej, duchowej refleksji. Wyrażam nadzieję, że lektura analiz podjętych w poszczególnych artykułach tej książki pomoże Czytelnikowi w podjęciu i stałym praktykowaniu głębokiej, duchowej refleksji nad sobą, nad swoją relacją z Bogiem oraz otaczającym go światem. Niniejsza publikacja skierowana jest zarówno do tych, którzy znają już duchowość ignacjańską, odprawili rekolekcje ignacjańskie według metody *Ćwiczeniach duchowych* św. Ignacego i nadal pragną ją pogłębiać, jak i do tych, którzy chcieliby bliżej poznać tę niezwykle prostą i jakże owocną duchowość życia chrześcijańskiego, nie tylko w XVI wieku, ale także dzisiaj. Istotą duchowości ignacjańskiej jest bowiem zdolność do wdzięczności Bogu za wszelkie Jego dary, a także łaska miłowania we wszystkim Jego Boskiego Majestatu i służenia Mu (ĆD 233), czyli łaska szukania i znajdowania Boga we wszystkim⁸.

Wacław Królikowski SJ

Wspomnienie św. Andrzeja Boboli

Mysłowice, 16 maja 2017 roku

⁴ Por. Ignacy Loyola, *Opowieść Pielgrzyma. Autobiografia*, Kraków 2004.

⁵ Por. Sant'Ignazio di Loyola, *Gli Scritti*, Roma 2007, s. 917–1488.

⁶ Por. Św. Ignacy Loyola, *Dziennik duchowy*, w: Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. I, oprac. M. Bednarz SJ, Kraków 1968, s. 275–389.

⁷ Por. *Konstytucje Towarzystwa Jezusowego wraz z przepisami Kongregacji Generalnej XXXIV oraz Normy Uzupełniające zatwierdzone przez tę samą Kongregację*, Kraków – Warszawa 2006. Dalej: Konstytucje.

⁸ „Trzeba ich też często zachęcać, aby we wszystkim szukali Boga” (Konstytucje, 288).

Krzysztof Dyrek SJ

RACHUNEK SUMIENIA SZCZEGÓŁOWY I CODZIENNY (ĆD 24–31)

Wstęp

Anthony de Mello SJ w jednej ze swoich książek wspomina sławnego amerykańskiego psychiatrę, prowadzącego seminarium na temat najnowszych odkryć psychologicznych i metod pomagania ludziom. Metod – dodajmy – niezwykle skutecznych. Seminarium było zamknięte dla ogółu i mogło w nim uczestniczyć tylko dwanaście wybranych osób. Koszt uczestnictwa był bardzo wysoki, a tytuł seminarium – bardzo intrygujący. Mówił bowiem o sposobach regulacji przemian osobowych w wymiarze duchowym i psychologicznym. Zainteresowanie seminarium było ogromne. Jak się później okazało z relacji jednego z uczestników, seminarium dotyczyło codziennego szczegółowego rachunku sumienia opisanego przez św. Ignacego Loyolę w *Ćwiczeniach duchowych*. Ojciec De Mello dodaje, że gdyby psychiatra w ten sposób zatytułował swoje seminarium, najprawdopodobniej nie wzbudziłby zainteresowania wśród uczestników¹.

Wielu autorów, do których nawiązuję także w poniższym artykule, miało wątpliwość i problem, jak połączyć rachunek ogólny ze szczegółowym w trakcie corocznych rekolekcji ignacjańskich. Dzisiaj takich problemów nikt nie ma. Kiedyś zastanawiano się też, czy podczas rachunku sumienia analizować jedynie wady i negatywne aspekty swojego postępowania, czy także cnoty, a więc aspekty pozytywne. Dziś i tego typu pytań nikt już raczej nie zadaje. W historii duchowości – również ignacjańskiej – rachunek

¹ Por. A. De Mello, *Szukaj Boga we wszystkim*, Poznań 2013, s. 76–77.

szczegółowy to narzędzie, które najbardziej straciło na swej aktualności i użyteczności. Przestał być stosowany w życiu duchowym jako pomoc we wzroście osobowym i duchowym.

Jeszcze nie tak dawno jezuici na początku drogi życia zakonnego, oprócz krzyża, reguł zakonnych i różańca, otrzymywali tak zwaną partykularkę, czyli szczególny dziesiątek różańca jako dodatkowe „narzędzie” formacji zakonnej. Na owej partykularce w ciągu dnia oznaczano „popadnięcia w wadę”, nad którą pracowano podczas rachunku szczegółowego. Był to zwyczaj nawiązujący do świadectwa o św. Ignacym z czasów jego pobytu w Manresie. Jak zauważyła bowiem pewna kobieta, Ignacy nosił na szyi sznurek z węzłami, którymi zaznaczał swoje wady, zwłaszcza zpopadanie w skrupuły².

Rachunek szczegółowy według św. Ignacego Loyoli

Zaczerpnięte z *Ćwiczeń duchowych* stwierdzenia *mucho examinar* (ĆD 319) i *mucho bien examinados* (ĆD 336), mówiące o tym, że trzeba się wiele „egzaminować”, wyrażają postawę, ducha i osobowość św. Ignacego. Można powiedzieć, że od momentu nawrócenia w Loyoli aż do końca życia nieustannie siebie „egzaminował”: rozważał, oceniał, poddawał refleksji to, co przeżywał, czuł, odczuwał i pragnął. Później nazwie to rozeznawaniem duchowym i poszukiwaniem pragnień Jezusa w swoim wnętrzu, a Jego woli w życiu. Patrząc na osobowość św. Ignacego z dzisiejszej perspektywy psychologicznej, można pokusić się o stwierdzenie, że miał osobowość obsesyjno-kompulsywną, która do takiej postawy go predysponowała.

Określenia *examen*, *examinar* często występują w tekstach św. Ignacego. W *Ćwiczeniach duchowych* słowo *examen* używane jest zawsze w odniesieniu do rachunku sumienia szczegółowego i ogólnego. Podobnie słowo *examinar*. Określeń tych św. Ignacy

² C. Garcia Hirschfeld, *Todo modo de examinar la conciencia (Una pieza clave en el magisterio espiritual de Ignacio)*, „Manresa” 62/1990, s. 257–258.

nie używa w odniesieniu do refleksji po modlitwie (ĆD 77). Gdy zachęca, by badać, jak rekolektantowi poszła medytacja lub kontemplacja, używa słowa *mirar* – „patrzeć”.

W historii duchowości o rachunku sumienia szczegółowym mówiło się już wcześniej niż w czasach św. Ignacego Loyoli. Takie elementy jak: konkretny przedmiot rachunku, koncentracja na jednej słabości, wadzie czy grzechu dominującym, zapisywanie i porównywanie rezultatów i postępów występują w nauczaniach Bazylego, Jana Klimaka, Jana Chryzostoma czy Doroteusza z Gazy. W pismach Kasjana znajdują się wszystkie elementy rachunku sumienia szczegółowego, o których pisano w następnych wiekach. Tomasz a Kempis zauważa, że gdybyśmy co roku wykorzenili przynajmniej jedną wadę, rychło stalibyśmy się doskonali³. Powyższe treści były zapewne znane także św. Ignacemu. On jednak, opierając się na własnym doświadczeniu, stworzył – można powiedzieć – swoisty system rachunku szczegółowego jako ważnego elementu ascezy i duchowości⁴. Rachunek szczegółowy w początkowej fazie powstawania książeczki *Ćwiczeń duchowych* znajdował się po regułach rozeznawania. Dopiero później św. Ignacy umieścił go na początku, po Fundamencie, a przed rachunkiem ogólnym.

Dyrektoria⁵, a więc rady i wskazówki, jakich udzielał św. Ignacy dającym *Ćwiczenia*, zaznaczają, że rachunek szczegółowy powinien być dany rekolektantom pod wieczór pierwszego dnia, po wcześniejszym udzieleniu im Fundamentu. Na początku powinno

³ Tomasz a Kempis, *O naśladowaniu Chrystusa*, Kraków 1985, ks. 1, rozdz. 11.

⁴ F. Suarez, *Los Ejercicios espirituales de San Ignacio. Una defensa*, Santander – Bilbao 2003, s. 135–137; A. Araujo Santos, *Mas él, examinándolo bien (Au 27). El examen de conciencia en la espiritualidad ignaciana*, Santander – Bilbao 2016, s. 80–112; S. Arzubialde, *Ejercicios Espirituales de san Ignacio. Historia y análisis*, Bilbao – Santander 1991, s. 89–95; K. Osuch, *Rachunek sumienia szczegółowy i ogólny*, Kraków 2004, s. 9–26; J. Calveras, *El examen y los exámenes en los Ejercicios*, „Miscelánea Comillas” 26/1956, s. 3–6; S. Fausti, *Okazja czy pokusa? Sztuka rozeznania i podejmowania decyzji*, Kraków 2009, s. 43–58.

⁵ *Los Directorios de Ejercicios 1540–1599*, Bilbao – Santander 2000. Dalej: Dyrektoria.

się też wyjaśnić, że niektóre osoby mają pewne wady lub grzechy główne, które są powodem i korzeniem innych. Niektóre osoby mogą mieć ich więcej. By z nimi walczyć, trzeba wybrać jedną z owych wad i całkowicie się zaangażować w jej wykorzenie. Dopiero po jej przezwycięzeniu należy zająć się następną, a później następną... Narzędziem pomocnym w tej walce jest rachunek sumienia szczegółowy, który trzeba odprawiać przez całe życie. Powinno się jednak zacząć z niego korzystać w trakcie *Ćwiczeń*, by nabyć praktyki. Warto sięgać po rachunek szczegółowy, gdyż przynosi on wiele korzyści i pozwala osiągnąć czystość serca. Szczególnie polecają go Kasjan i św. Bernard (por. Dyrektoria, 33, 34, 43, nr 111–117; 25, 10; 20, 46–47).

Rachunek szczegółowy trzeba robić dwa razy dziennie w trakcie *Ćwiczeń*, by zobaczyć braki w przeżywaniu medytacji i zachowaniu addycji (por. Dyrektoria, 26, 67). Dyrektoria zachęcają również, by kończąc *Ćwiczenia* i udzielając odprawiającemu rad i wskazówek na dalsze życie, temat rachunku sumienia był potraktowany w sposób wyczerpujący (por. Dyrektoria, 31, 64). Stwierdzają również, że rachunek szczegółowy jest pomocny zwłaszcza dla *rudos* – osób prostych, niewykształconych, słabych i skłonnych do skrupułów. Im bowiem pomoże dostrzec i uznać swoje wady oraz wzrastać w cnocie. Trzeba im go zalecać, ale w sposób roztropny (por. Dyrektoria, 47, 87).

Ojciec Diego Lainez (1512–1565) mówił o św. Ignacym, że bardzo się troszczył o swoje sumienie i każdego dnia porównywał miesiąc z miesiącem, tydzień z tygodniem i dzień z dniem, starając się robić postępy. Uczył tego słowem i przykładem, wyciszając się i robiąc rachunek wiele razy w ciągu dnia. W tym, co nam przekazał o rachunku sumienia, są zawarte jego osobiste doświadczenia, zwłaszcza wielkie pragnienie odznaczenia się w służbie Bożej i nadzwyczajna zdolność koncentrowania się i analizowania swojego postępowania i wewnętrznych przeżyć.

Dzięki temu św. Ignacy był człowiekiem panującym nad sobą i posiadającym samokontrolę w sposób nadzwyczajny i szczególny. Przezwycięzał siebie samego, pokonując swoje słabości

i uwarunkowania osobowe, które przeszkadzały mu w zbliżeniu się do Boga. Wszystko w nim było uporządkowane. Ojciec Pedro de Ribadeneira (1527–1611) pisze, że św. Ignacy nauczył Piotra Fabera (1506–1546) najpierw codziennie robić rachunek sumienia szczegółowy i ogólny. Później także sam Faber przywiązywał taką samą wagę do rachunku jak do medytacji, gdyż to pomagało mu osiągnąć cel *Ćwiczeń* (por. ĆD 21).

Święty Ignacy opisuje rachunek szczegółowy dokładniej niż ogólny. Jest to dla niego ćwiczenie duchowe, a więc forma modlitwy, której uczy jako pierwszej. Uważa, że to jeden z najbardziej skutecznych środków pomocnych do osiągnięcia cnót i wykorzenia wad. Jest pulsem, który wskazuje i mierzy intensywność życia duchowego. Proponował go nie tylko osobom, które zaczynały życie duchowe – wspomnianym *rudos* (ĆD 18, 19), ale również tym, którzy chcieli w nim bardziej postąpić. Ojciec Hieronim Nadal (1507–1580), jeden z pierwszych towarzyszy św. Ignacego, pisze, że rachunek sumienia szczegółowy służy nie temu, by nie grzeszyć, ale by postępować w dobrem, stawać się lepszym.

Codzienny rachunek szczegółowy wpisuje się w dynamikę pragnienia pierwszego tygodnia: Co powinienem uczynić dla Jezusa (por. ĆD 53)? Przez swoją regularność, powtarzanie i powracanie do tych samych sytuacji i wad nawiązuje do powtórek, które św. Ignacy zaleca w *Ćwiczeniach*. Jego początki, korzenie i dynamika znajdują się w pierwszym sposobie modlitwy, który jest rachunkiem nad grzechami, wadami i zachowywaniem przykazań (por. ĆD 238–248).

Święty Ignacy w liście do ojca Antoniego Brandao podkreślał znaczenie rachunku szczegółowego w formacji młodych jezuitów. Pisze, że rachunek szczegółowy, choć jego głównym przedmiotem jest zajmowanie się brakami i słabościami, pomaga znajdować Boga we wszystkich rzeczach i oczyszczać intencje podejmowanych prac i studiów. Jest zatem narzędziem nawrócenia, a równocześnie pomaga stawać się kontemplatywnym w działaniu⁶.

⁶ A. Chercoles, J. Rambla, *Examen de conciencia*, w: *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*, t. 1, Santander – Bilbao 2007, s. 841–850.

Metoda rachunku szczegółowego i codziennego

Rachunek szczegółowy trzeba widzieć w kontekście celu *Ćwiczeń duchowych*: uporządkowanie uczuć nieuporządkowanych, by odnaleźć wolę Bożą względem siebie i ją realizować (por. *ĆD* 1, 21). Rachunek jest właśnie jednym z ważnych narzędzi owego porządkowania⁷.

Jak pisze św. Ignacy, rachunek jest szczegółowy i codzienny. Dotyczy zatem czegoś szczegółowego, konkretnego. Powinien być robiony każdego dnia, a nawet dwa razy dziennie, razem z ogólnym. Jako metoda zawiera w sobie trzy pory, czasy i dwukrotne rachowanie się ze sobą. Trzy pory obejmują cały dzień. Zakładają bycie w stanie czujności, pozostawanie uważnym przez cały dzień. Takie określenia jak: „po wstaniu”, „po obiedzie” i „po kolacji”, „godzina po godzinie”, „porównywać wieczór z porankiem”, „dnie i tygodnie” ukazują, jak ważne dla św. Ignacego jest uważne patrzenie na życie, bycie świadomym tego, co niesie każdy dzień. To integracja czynów, działań ze świadomością siebie, motywacją i intencją.

W rachunku sumienia szczegółowym chodzi o nauczanie, by postawa czujności, obserwowania stała się niczym „szósty zmysł”. Powinna pomóc w przejściu od robienia rachunku do przyjęcia „postawy rachunku”, życia rachunkiem. Wiąże się to z postawą rozmyślenia, „przeżywania” ważnych momentów dnia, w których dana osoba doświadczyła dotyku Boga i swojej słabości.

Z tego powodu rachunek szczegółowy rodzi czujność, ale także duchowe i psychiczne napięcie, które ułatwia doświadczanie poruszeń i refleksję nad nimi. To pomaga utrzymywać żywą świadomość siebie w ciągu dnia, ale też żyć w obecności Boga. Uczy być w stanie ciągłej czujności w podejściu do siebie, zwracając najpierw uwagę na to, co nieuporządkowane. Ważna staje się tu kontynuacja i ciągłość obserwacji siebie od rana do wieczora. Budzenie i chodzenie spać z tą samą myślą wypełnia świadomość człowieka

⁷ M. Espinosa, *Examen particular I*, „Manresa” 17/1945, s. 116–124; M. Espinosa, *Examen particular II*, „Manresa” 18/1946, s. 269–281.

problemem, nad którym pracuje, i pragnieniem uporządkowania go. Elementem centralnym rachunku szczegółowego jest postawa *coram Deo*, czyli patrzenie na siebie w obecności Boga. To patrzenie na siebie z boku, z oddali, jakby kontemplując siebie w spotkaniach ze sobą samym, ludźmi, wydarzeniami i Bogiem⁸.

Pierwszy czas

Pierwszy czas dla rachunku sumienia szczegółowego to poranek – godzina wstania ze snu (por. ĆD 24). To początek dnia, jakby akt intencji, w którym rozbudza się intencję i pragnienie, by odnowić postanowienie wystrzegania się swojej wady lub słabości. Postanowienie to ma motywować przez cały dzień do walki z konkretną wadą lub słabością – „postanowić wystrzegać się pilnie”. To postanowienie bycia czujnym i uważnym powinno towarzyszyć nam każdego poranka. Jest to uświadamianie sobie tego, co stanowi nasz problemem, i pozytywne nastawianie się, by podjąć wysiłek przekraczania go. Nie ma tu jeszcze nawiązania do Boga. Podkreślone zostaje przede wszystkim pragnienie, intencja, a więc osobisty wysiłek i zaangażowanie.

W rachunku szczegółowym chodzi o koncentrowanie się na niektórych grzechach i wadach, zwłaszcza tych kluczowych, ważnych, powracających w dynamice wewnętrznej. Przedmiotem rachunku szczegółowego jest jakiś szczególny grzech, słabość, wada, z której człowiek pragnie się poprawiać. Chodzi o taką wadę, która powtarza się lub zdarza się często. Z tej też racji św. Ignacy nie pisze tu, jak w rachunku ogólnym, by dziękować Bogu za otrzymane dary (por. ĆD 43).

Drugi czas

Drugi czas to południe, po obiedzie (por. ĆD 25). To pierwszy czas refleksji, zatrzymania się, czas pierwszego rachunku.

⁸ P. Cebollada, *El examen ignaciano. Revisión y equilibrio personal*, „Manresa” 81/2009, s. 127–140; C. Domínguez Morano, *El mucho examinar, funciones y riesgos*, „Manresa” 62/1990, s. 278–279.

Rozpoczyna się go od zaproszenia Boga do spojrzenia na siebie. Trzeba prosić Go nie tylko o uświadomienie sobie momentów popadania w grzech, ulegania słabości i wadzie, ale także o pomoc w zmaganiu się i walce. W obecności Boga następuje zdanie sprawy ze sposobu realizacji porannego postanowienia. Trzeba to uczynić, przechodząc godzinę po godzinie, porę po porze. Zdawanie sprawy to jakby rozliczenie się z postanowienia i upadków.

Zaznaczanie na linii kropek (por. *ĆD* 25, 26, 31) według liczby upadków pozwala wyrazić je na zewnątrz, jakby mieć je przed oczami. Pozwala również doświadczyć zawstydzenia, które staje się początkiem pragnienia zmiany (por. *ĆD* 48). Jest też zostawianiem śladów nie tylko w świadomości lub czynach, ale także na piśmie, jakby na świadectwo. Ma to również uczynić osobę bardziej świadomą siebie. Dany człowiek widzi, czuje, rozumie swój problem i chce się zmienić. Spojrzenie w przeszłość prowadzi do patrzenia w przyszłość, którym jest postanowienie poprawy. Znowu jest to powrót do porannego pragnienia i porannej intencji. Świadomość powrotu do tej samej wady, grzechu i słabości nie powinna zniechęcać, ale czynić bardziej pokornym i ufny nie tylko we własne pragnienie zmiany i osobisty wysiłek, ale moc Jezusa. Postanowienie jest ważne i wypełnia najpierw świadomość, serce, a później także działanie.

Trzeci czas

Trzeci czas to wieczór, po kolacji (por. *ĆD* 26). Jest to czas drugiego rachunku, który obejmuje czas popołudniowy. Postawa człowieka powinna być taka sama jak w południe. Przechodzić godzinę po godzinie, wszystko spisać i zaznaczyć. Tym razem na innej linii, by łatwiej było porównać postępy lub cofanie się. Metoda ta jest formą powtórek, ćwiczenia się, uczenia na błędach. Takie podejście czyni bardziej wrażliwym na to, z czym trudno sobie poradzić. Pozwala również stawać się bardziej świadomym uzależnień i nieuporządkowania. Wieczorna świadomość powrotów starych wad i przyzwyczajęń jest większa niż ta poranna

i południowa. Powinna zatem wzmóc pragnienie zmiany i jeszcze bardziej umotywować do przewycięzania siebie godzina po godzinie i dzień po dniu, tydzień po tygodniu. Pragnąc, by znaczonych kropek upadków na drugiej linii było mniej niż na pierwszej.

Uwagi – cztery addycje

Cztery addycje (por. ĆD 27–31) mają charakter uzupełniający, drugorzędny. Są to pewne uwagi praktyczne, pomagające w lepszym przeprowadzaniu rachunku szczegółowego. Pierwsza z nich (por. ĆD 27) mówi, by po każdym popadnięciu w tę samą wadę lub grzech położyć rękę na piersi, także w obecności innych osób. W tradycji jezuickiej gest ten był połączony z użyciem wspomnianej na wstępie „partykularki”. Po każdym upadku trzeba było przesunąć jeden „paciorek”. To forma ponownego uświadomienia sobie słabości, bycia czujnym i podtrzymanie pragnienia, intencji, by dalej pracować i pokonywać swoje słabości. Ból wobec Boga ukazany przez przyłożenie ręki do piersi jest staniem w prawdzie i zaproszeniem Go do patrzenia razem na siebie i swoją słabość, by doświadczyć jeszcze raz Jego miłosierdzia i cierpliwości wobec siebie⁹.

Trzy pozostałe uwagi zachęcają do oceniania każdego nowego rachunku w kontekście poprzedniego, porównując wieczór z południem, dzień z dniem, tydzień z tygodniem. Tutaj jednak następuje zmiana patrzenia. Nie jest to już patrzenie tylko na liczbę upadków, ale na poprawę. Święty Ignacy zachęca, by ocenić postępy, a więc by ucieszyć się i docenić zmiany, jakie przynosi uważne i wytrwałe korzystanie z rachunku szczegółowego.

⁹ L.M. Garcia Dominguez, *El examen ignaciano de la conciencia. El examen particular y el examen general*, skrypt na użytek studentów, Madrid 2015, s. 9–16; L.M. Garcia Dominguez, *La reconciliación consigo mismos en la primera semana de los Ejercicios*, „Manresa” 79/2007, s. 37–52; L. González Hernández, *Examen de conciencia y discernimiento*, „Manresa” 62/1990, s. 302–304.

Przedmiot rachunku szczegółowego

W książeczce *Ćwiczeń duchowych* rachunek szczegółowy jest wyjaśniany i proponowany osobie, która odprawia trzydziestodniowe rekolekcje ignacjańskie. Jednak – jak było powiedziane wcześniej – św. Ignacy stwierdza, że powinien być robiony także poza czasem rekolekcji i zaleca go jako ćwiczenie duchowe wszystkim przez całe życie.

Podczas Ćwiczeń duchowych

Na zakończenie pierwszego tygodnia *Ćwiczeń duchowych* św. Ignacy podkreśla, że rachunek szczegółowy powinien służyć usunięciu błędów i zaniedbań w ćwiczeniach, a więc w modlitwie i zachowaniu addycji (por. *ĆD* 90). Uwaga ta dotyczy każdego tygodnia. Podobnie bowiem Ojciec Ignacy pisze w numerach 160 i 207 odnoszących się do drugiego i trzeciego tygodnia. Wspomniane addycje, które zgodnie z zaleceniem św. Ignacego należy zachowywać, to rady pomocne do lepszego odprawienia *Ćwiczeń* i znalezienia tego, czego pragnę (por. *ĆD* 73).

Jeśli chodzi o modlitwę, św. Ignacy doradza, by przed pierwszym ćwiczeniem wyjaśnić niektóre adnotacje (por. *ĆD* 3, 11, 12, 13). Wszystkie dotyczą modlitwy i ewentualnych problemów z nią związanych. Chodzi o szacunek dla Boga, ciekawość i niecierpliwość związane z przebiegiem dnia i modlitwą. To zaniedbania i błędy, które mogą być przeszkodą w modlitwie podczas *Ćwiczeń*. Podobnie mówią addycje od pierwszej do czwartej (por. *ĆD* 73–76). Addycja zaś piąta mówi o potrzebie refleksji po modlitwie (por. *ĆD* 77).

Przedmiot rachunku szczegółowego dotyczący pozostałych addycji może być różny. Zaniedbania mogą bowiem dotyczyć różnych dziedzin. Addycja szósta i siódma (por. *ĆD* 78–79) zwracają uwagę na postawy i warunki zewnętrzne, myśli, uczucia, na które trzeba być uważnym, gdyż mogą pomagać lub rozpraszać w trakcie *Ćwiczeń*. Dwie następne mówią o potrzebie panowania

nad uśmiechem, spojrzeniem i patrzeniem. Trzeba je umieć opanować, by nie przeszkadzały (por. ĆD 80–81). Addycja dziesiąta jest najdłuższa (por. ĆD 82–89). Wiąże się z pokutą, która powinna dotyczyć trzech dziedzin: snu, jedzenia, karcenia ciała. Nie-roztropne korzystanie z nich może powodować wiele nadużyć lub zaniedbań¹⁰.

Jak wspominałem wcześniej, św. Ignacy zachęca na początku *Ćwiczeń*, by wyjaśnić rekolektantom, że niektóre osoby mają jakieś wady lub grzechy główne będące powodem i korzeniem innych. Trzeba to uczynić zwłaszcza w przypadku tych osób, które nie będą odprawiać całych *Ćwiczeń*. Warto jednak być świadomym, że zajmowanie się nimi i pokonywanie jakiejś wady głównej, korzystając z rachunku szczegółowego w trakcie trzydziestodniowych *Ćwiczeń*, może przeszkadzać w ich przebiegu i osiągnięciu owoców. Może utrudniać również rozeznawanie. Wydaje się, że św. Ignacemu chodziło bardziej o uwrażliwienie rekolektanta na problem niż sugerowanie mu lub proponowanie walki z nim w trakcie *Ćwiczeń*.

Poza Ćwiczeniami

Zanim spojrzymy, na czym powinien polegać i czego dotyczyć rachunek szczegółowy poza czasem *Ćwiczeń*, warto przyglądnąć się niektórym przykładom z życia samego św. Ignacego. Ojciec Pedro de Ribadeneira pisał, że św. Ignacy był usposobienia cholerycznego, ale dzięki pracy nad sobą, zwłaszcza rachunkowi, uporządkował swoją uczuciowość. Sam w jednym z listów zalecał, że jeśli ktoś jest usposobienia cholerycznego, rozmawiając z innymi, powinien korzystać z rachunku sumienia szczegółowego, by siebie przezwyciężyć. Z kolei ojciec Ludwik Gonsalves da Cámara (1519–1575) zauważył, że św. Ignacy pracował nad odruchem uśmiechu, który pojawiał się spontanicznie na jego twarzy,

¹⁰ J. Calveras, *Practica de los Ejercicios de san Ignacio*, Balmes 1962, s. 105–112; A. Codina, *El examen particular en tiempo de Ejercicios es examen general?*, „Manresa” 13/1940, s. 38–49.

kiedy kogoś spotykał. W podobny sposób podchodził do innych uczuć, których doświadczał. Pokonywał je, by nie być od nich zależnym. Píše, że zawsze był panem swoich uczuć i reakcji¹¹.

Jako materię rachunku szczegółowego św. Ignacy polecił ojcu Olivierowi Manareo, by przez więcej niż rok pracował nad nieprzypatrywaniem się osobom godnym szacunku w czasie rozmowy z nimi. Ojcu Gasparowi Loarte proponował ćwiczenie się w języku włoskim, by móc się nim lepiej posługiwać, a ojcu Ludwikowi Gonsalvesowi da Cámara polecił ćwiczenie się w wolniejszym mówieniu¹². W niektórych manuskryptach *Ćwiczeń duchowych* w tekście o rachunku szczegółowym zachowała się litera „g”. Autorzy przypuszczają, że św. Ignacemu chodziło tu o pewną wadę: *gula* (łakomstwo). Jednak św. Ignacy przedmiot rachunku zostawia otwarty, by móc odnieść i zastosować prawie do wszystkiego¹³.

Powyższe przykłady ukazują, że w rachunku szczegółowym św. Ignacy niekoniecznie zwracał uwagę na sprawy duchowe, ale może bardziej na psychologiczne, ludzkie. Mogą to być zatem wady, uchybienia naturalne, efekt charakteru, wychowania, nad którymi trzeba pracować nie tylko dla postępu duchowego, ale także apostołskiego. Chodzi tu także o dobro i dojrzałość osoby. Świętemu Ignacemu zawsze zależało na tym, by w postępie duchowym nie rozpraszać się, ale koncentrować na tym, co konkretne. Trzeba być jak rzeźbiarz, który uderza w kamień, mając zawsze przed oczami całość¹⁴.

Ojciec Franciszek Suarez (1548–1617), wielki popularyzator i obrońca *Ćwiczeń*, píše, że rachunek szczegółowy powinno się czynić przeciw wadzie specjalnej, wykazując większą troskę

¹¹ L. Gonsalves da Cámara, *Memoriale, czyli Diariusz o św. Ignacym Loyoli 1555*, Kraków 2008, 24–26.

¹² I. Iparraguirre, *Vocabulario de Ejercicios Espirituales*, Roma 1978, s. 113–115.

¹³ W. Soto Artuñedo, *El examen particular como autoobservación conductual*, „Manresa” 57/1985, s. 3–16; M. Ivens, *Przewodnik po Ćwiczeniach duchowych*, Kraków 2013, s. 76.

¹⁴ S. Rendina, *La pedagogia degli Esercizi*, Roma 2002, s. 84–89.

w walce z nią, by w ten sposób wykorzenieć wszystkie inne wady. Jako przedmiot rachunku szczegółowego warto wybierać to, co bardziej służy i będzie bardziej pożyteczne w danym czasie i sytuacji. Chodzi zatem o wykorzeniecie słabości, wad i grzechów bardziej dominujących, różnych aspektów osobowych i zachowań, które mają szczególne znaczenie dla rozwoju. Najpierw trzeba się zająć wadą bardziej dominującą, a później zainteresować się słabościami mniej znaczącymi. Nie chodzi tu tylko o te bardziej osobiste i wewnętrzne, ale także o zewnętrzne, dotyczące relacji z innymi, bądź te, które są przeszkodą w osobistym rozwoju¹⁵.

Walcząc z grzechami lekkimi i wadami, warto zacząć od tych bardziej zauważalnych, z którymi trudniej sobie poradzić, które częściej powracają i które bardziej absorbują. Warto też zobaczyć powód takich zachowań: Skąd się one biorą? Na przykład krytyka: kiedy, w jakich sytuacjach i kogo, wszystkich czy tylko niektóre osoby? Może być ona objawem pychy, ale też płytkości i lekkości podejścia do rzeczywistości. Lękać się można, czując się lekceważonym albo gorszym. Unikając negatywnych postaw, warto równocześnie przyjmować przeciwne im: chwalić, doceniać innych. Na początku warto koncentrować się na tym, co negatywne, by być świadomym swej biedy i grzeszności. Jest to też potrzebne, by nie popaść w samozadowolenie, uważając, że sami możemy, bez współpracy z łaską, wyjść z grzechów i osiągnąć cnoty¹⁶.

Święty Ignacy, gdy poucza jezuitów, zachęca ich, by używali rachunku szczegółowego do walki ze słabościami i wadami, a nie do zdobywania cnót. Jakby walka z wadami była bardziej po myśli św. Ignacego, który ćwiczył współbraci w pokorze i zwyciężaniu siebie samego. Ojciec Ludwik de la Palma (1560–1641) przyznaje, że rachunek szczegółowy ma na celu walkę z wadami moralnymi lub naturalnymi, zwłaszcza takimi, które są korzeniami innych wad. Równocześnie dodaje, że ma on też pomagać w zdobywaniu

¹⁵ F. Suarez, *Los Ejercicios espirituales*, dz. cyt., s. 139.

¹⁶ M. Sole, *La eficacia del examen particular*, „Manresa” 34/1962, s. 333–338.

cnót. Zanim zacznie się pracować nad zdobywaniem cnót, trzeba wcześniej uporządkować wady.

Wcześniejsze stwierdzenie, że św. Ignacy zachęcał do porównywania poszczególnych linijek, by dostrzec postęp, jest zgodne ze stwierdzeniem ojca de la Palmy. Także w opisie pierwszego sposobu modlitwy nie tylko jest mowa o grzechach głównych (por. *ĆD* 244), ale także o zdobywaniu siedmiu cnót w miejsce wad wykorzenionych (por. *ĆD* 245). Ten sposób modlitwy nie jest tylko formą egzaminowania się, walczenia z wadami, ale pomaga również nabyć, zachować i rozwinąć cnoty odpowiednie, przeciwne wadom, w miejsce wad uporządkowanych.

Ojciec de la Palma daje przykłady pracy nad zdobywaniem cnót w trakcie rachunku szczegółowego poprzez:

- akty zewnętrzne pokory: mówić niskim głosem, wyjawiać niektóre swoje słabości, okazywać grzeczność innym i traktować ich, jakby byli lepsi ode mnie, wykonywać niektóre pokorne posługi, służyć, całować stopy;
- akty wewnętrzne pokory: uznawać grzechy własne, znosić upokorzenia;
- zewnętrzne akty posłuszeństwa: posłuszeństwo przełożonym i dzwonkom, chętnie wykonywanie poleceń przełożonych, słuchanie także tych, którzy są przełożonymi niższymi lub funkcyjnymi, rezygnowanie z własnego sposobu myślenia;
- wewnętrzne akty posłuszeństwa: dostosować swoje myślenie i wolę do przełożonych, podporządkować im także swoje intencje, być posłusznym w sprawach trudnych;
- ćwiczenie się w aktach wiary, miłości, nadziei i oczyszczanie swoich intencji.

Dodaje także kryteria, jakimi trzeba się kierować, wybierając przedmiot pracy nad sobą w rachunku szczegółowym. Píše, że gdy trzeba walczyć z jakąś słabością i wadą, warto brać pod uwagę najpierw to, co jest bardziej gorszące i z czym trudniej sobie poradzić. Patrzyć także, czy jest korzeniem i przyczyną innych słabości i wad. Jeśli wada, słabość pochodzi od innych uwarunkowań, to

częściej można upadać i trudniej ją porządkować. Gdy zaś czyni się rachunek w celu osiągnięcia cnót, to najpierw pytać, czy dana cnota jest bliższa mojemu powołaniu, funkcji i misji, jakie pełnię, albo czy dana cnota pozwala pokonać wadę, z którą walczę. Rachunek szczegółowy trzeba najpierw tym cnotom poświęcić.

Niektórzy twierdzą, że rachunek szczegółowy należy robić w południe i wieczorem, razem z rachunkiem ogólnym. Inni uważają, że szczegółowy należy robić w południe, a ogólny wieczorem. Według ojca de la Palmy św. Ignacy zachęcał, by rachunek szczegółowy robić w południe i wieczorem, ale w trakcie *Ćwiczeń*. Każdy powinien robić, jak mu będzie bardziej odpowiadać. Uważa jednak, że lepiej będzie, gdy rachunek szczegółowy będzie się robić w innym czasie niż ogólny¹⁷.

Zakończenie

Rachunek szczegółowy odsłania kilka aspektów mających szczególne znaczenie dla rozwoju i zmiany osobowej i duchowej. Jest ćwiczeniem dla tych, którzy pragną się rozwijać i których Duch popycha i skłania ku temu, by wyjść z tego, co utrudnia i przeszkadza (por. ĆD 315, 335). Intensywne pragnienie przezwyciężenia się i zmiany jest wstępnym warunkiem właściwego korzystania z rachunku szczegółowego. Trzeba poczuć się źle, dostrzec w sobie przeszkodę w pójściu za Jezusem, by zapragnąć zmiany i uwolnienia się od tego, co zniewala. Inaczej rachunek będzie fikcją.

Jest iluzją pragnąć prowadzić walkę duchową i ascetyczną na wielu frontach. Robić postępy w jednej dziedzinie oznacza postępować we wszystkich innych. Skoncentrowanie uwagi na jednym aspekcie sprzyja walce i przemianie. Na tym przekonaniu opiera się rachunek szczegółowy.

Najpierw potrzebne jest zatrzymanie się, by uświadomić sobie to, co się przeżywa. Dokonuje się to w obecności Boga. Zatrzymanie

¹⁷ L. de la Palma, *Practica y breve declaración del Camino espiritual*, w: *Obras del Padre Luis de la Palma*, Madrid 1967, s. 892–897.

się, stanie się świadomym siebie i własnych odczuć jest byciem czujnym, czuwającym. Nie chodzi o stan ciągłej, chorobliwej uwagi, ale o czuwanie podświadome, ukryte, wpływające z pragnienia wolności i chęci przezwyciężenia siebie.

Święty Ignacy ustala praktykę rachunku szczegółowego na czas po *Ćwiczeniach*. Bardzo w niej podkreśla osobisty wysiłek i zaangażowanie. Nie można zapomnieć, że łaska Boża i jej działanie jest pierwsze i najważniejsze. Narzędzie to opiera się na łasce i jest współpracą z nią. Wszystko pochodzi „z góry”. W Dyrektorjach czytamy, że Pan Bóg udziela łaski według i w zależności od wysiłku człowieka. Jest też udzielana w zależności od jego możliwości i predyspozycji (por. Dyrektoria, 20; 22–23).

Krzysztof Dyrek SJ (ur. 1957), doktor teologii duchowości, psycholog, współtwórca i dyrektor Szkoły Formatorów przy Akademii Ignatianum w Krakowie. Opublikował: *Formacja ludzka do kapłaństwa*.