

# JAK LEPIEJ SIĘ MODLIĆ

Wokół  
Addycji  
do Ćwiczeń  
*duchowych*  
św. Ignacego  
Loyoli

## SPIS TREŚCI

Wykaz skrótów .....	11
Wstęp .....	13
Wacław Królikowski SJ	
OGÓLNY KONTEKST I CEL ADDYCJI DO ĆWICZEŃ	
DUCHOWYCH ŚW. IGNACEGO LOYOLI .....	19
1. Ogólny kontekst Addycji w <i>Ćwiczeniach duchowych</i> .....	19
1.1. Miejsce Addycji w <i>Ćwiczeniach duchowych</i> .....	19
1.2. Historia powstania Addycji .....	20
1.3. Podział Addycji .....	21
2. Cel Addycji .....	22
3. Zarys treści Addycji .....	28
Józef Augustyn SJ	
ADDYCJE W ĆWICZENIACH DUCHOWYCH .....	33
1. Ogólne spojrzenie .....	33
1.1. <i>Ćwiczenia duchowe</i> Tomasza Mertona .....	34
1.2. Cel i sens Addycji .....	36
1.3. Nie stosować Addycji mechanicznie .....	40
2. Dyscyplina to wolność .....	42
2.1. Chciałbym, żeby coś się w końcu udało .....	42
2.2. Ten zwycięży, kto wyrzeknie się wszystkiego .....	43
2.3. Dyscyplina w Addycjach .....	45
2.4. Hagada i halacha .....	48
Krzysztof Dyrek SJ	
PIĘĆ WARUNKÓW DOBREJ MODLITWY. ADDYCJE 1-5	
(CD 73-77) .....	53
Wstęp .....	53
Dwie grupy Addycji (CD 73-90) .....	55

Addycje o warunkach dobrej modlitwy (CD 73-77) .....	56	
Addycja 1 (CD 73): <i>Ja śpię, lecz serce moje czuwa</i> (Pnp 5,2)	56	
Addycja 2 (CD 74): <i>Powstając ze snu, nasyczę się Twoim widokiem</i> (Ps 17,15) .....	57	
Addycja 3 (CD 75): <i>Miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą</i> (Wj 3,5) .....	60	
Addycja 4 (CD 76): <i>Padł na twarz i modlił się</i> (Mt 26,39) ...	62	
Addycja 5 (CD 77): <i>Widziałam Pana i to mi powiedział (por. J 20,18)</i> .....	65	
Zakończenie .....	67	
 Tadeusz Kotlewski SJ		
DOSTOSOWANIE WARUNKÓW ZEWNĘTRZNYCH DO MODLITWY (CD 78-81) .....		69
Zamiast wprowadzenia .....	69	
Od hałasu do ciszy .....	70	
Droga do milczenia serca .....	74	
Odkrywanie Boga w głębi serca i poznawanie siebie .....	76	
Zamiast zakończenia .....	79	
 Leon Nieścior OMI		
POKUTA A MODLITWA WEDŁUG ŚW. IGNACEGO LOYOLI (CD 82-87. 89) I TRADYCJI WCZEŚNIEJSZEJ .....		81
Pokuta zewnętrzna a modlitwa .....	82	
Pokuta wewnętrzna a modlitwa .....	87	
Skrucha od Boga .....	88	
Przez skruchę bliżej Boga .....	91	
Skrucha w codziennej modlitwie .....	95	
 Jacek Poznański SJ		
ASCETYCZNY WYMIAR DRUGIEGO TYGODNIA ĆWICZEŃ DUCHOWYCH. IGNACJAŃSKIE ADDYCJE I UWAGI .....		99
Wstęp .....	99	
Dysponowanie się .....	100	
Addycje, aby lepiej odprawić i pewniej znaleźć .....	101	
Ascetyczna natura Uwag .....	104	

Addycje w drugim tygodniu .....	106
Ignacjańskie Uwagi w drugim tygodniu .....	114
Uwagi dotyczące ignacjańskich rozważań .....	117
Uwagi dotyczące wyboru .....	119
Zakończenie .....	120
 Robert Grzywacz SJ	
ADDYCJE TRZECIEGO TYGODNIA ĆWICZEŃ DUCHOWYCH .....	
Kontekst i rola Addycji .....	124
Dynamika „fazy cierpienia” .....	126
Specyficzna treść Addycji trzeciego tygodnia Ćwiczeń .....	128
Addycje w perspektywie prostej modlitwy kontemplatywnej .....	132
Miejsce Eucharystii w przeżywaniu trzeciego tygodnia Ćwiczeń .....	134
Zakończenie .....	135
 Tomasz Oleniacz SJ	
JAK ADDYCJE I NOWE AKCENTY W KONTEMPLACJACH CZWARTEGO TYGODNIA PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO PRZEŻYCIA „WESELA I SILNEJ RADOŚCI Z POWODU TAK WIELKIEJ CHWAŁY I RADOŚCI CHRYSTUSA, PANA NASZEGO” (CD 221) .....	
Wstęp .....	137
1. Radość paschalna owocem czwartego tygodnia .....	138
1.1. Przyjaźń .....	139
1.2. Bezinteresowność radości .....	140
1.3. Nowe spojrzenia na krzyż .....	141
1.4. Misyjność .....	143
2. Nowe elementy w czwartym tygodniu .....	144
2.1. Bóstwo, które się nie ukrywa .....	144
2.2. Zadanie pocieszania .....	146
2.3. Materia do kontemplacji .....	148
2.4. Spotkanie z Matką .....	149
2.5. Pozostałe kontemplacje czwartego tygodnia .....	149
2.6. Ad amorem .....	151

3. Addycje czwartego tygodnia .....	151
Zakończenie .....	153
 Józef Augustyn SJ	
METODA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ	
W UJĘCIU ŚW. IGNACEGO LOYOLI .....	155
1. Podstawowe warunki medytacji ignacjańskiej .....	156
1.1. Rola mistrza medytacji .....	156
1.2. Miejsce pełne ciszy .....	157
1.3. „Zostaw wszelkie troski” .....	158
1.4. Postawa ciała .....	160
1.5. Rola wyobraźni .....	161
2. Bezpośrednie przygotowanie do medytacji .....	163
3. Dwie metody medytacji w <i>Ćwiczeniach duchowych</i> św. Ignacego .....	163
3.1. Metoda medytacji na etapie oczyszczenia wewnętrzne .....	165
3.1.1. Słuchanie słowa Bożego .....	165
3.1.2. Poznanie i uznanie jakości swego życia .....	167
3.1.3. Dialog z Bogiem .....	169
3.2. Kontemplacja ewangeliczna – metoda medytacji na etapie oświecenia i zjednoczenia .....	170
4. Refleksja po medytacji .....	173
5. Powtórzenie medytacji .....	175
 Stefan Dzierżek SJ	
ROZWÓJ MODLITWY MYŚLNEJ .....	177
Wprowadzenie .....	177
Pierwszy etap – rozmyślanie .....	178
Drugi etap – modlitwa uczuć .....	180
 Dariusz Michalski SJ	
CZY POTRZEBUJĘ KONTEMPLACJI? .....	185
Podejrzana i zapomniana modlitwa .....	185
Nieustanne udzielanie się Stwórcy .....	186
Droga spotkania z Bogiem .....	188
Czym jest kontemplacja ignacjańska? .....	189
Kontemplatywni... w trwaniu .....	190

Józef Augustyn SJ	
<i>DE IMITATIONE CHRISTI TOMASZA A KEMPIS</i> .....	193
Świadectwa o książeczce <i>De imitatione Christi</i> .....	193
Kto napisał <i>De imitatione Christi?</i> .....	194
Piękny gobelin, osobiлиwa tkanina semantyczna .....	196
Kto może, a kto nie powinien czytać <i>De imitatione Christi</i> ...	198
Przeszłość i przyszłość <i>De imitatione Christi</i> .....	200
Bibliografia .....	203
Publikacje z Kursów Duchowości Ignacjańskiej	
za lata 1985-2017 .....	213
Domy rekolekcyjne, w których udziela się <i>Ćwiczeń duchowych</i>	
św. Ignacego Loyoli .....	219