

ŚW. IGNACY LOYOLA
ĆWICZENIA
DUCHOWE

*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 Jezuici, Kraków 2016

Wydanie czwarte

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

ISBN 978-83-277-0614-0

NIHIL OBSTAT:

Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
Ks. Jakub Kołacz 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
Drukarnia Wydawnicza • Kraków



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 oświeceniu 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 słów 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, nieznany 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 jakiemuś 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 wewnątrznie 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.

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

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. [Powinienem] pragnąć przypomnieć sobie to wszystko i zrozumieć, żeby mnie ogarnęło większe zawstydzenie 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 zrzuceni 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 skórzaną szatę 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 spoglądając 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.