

ŚW. IGNACY LOYOLA

ĆWICZENIA DUCHOWE

Przekład

Jan Ożóg SJ

Ilustracje

Przemysław Wysogład SJ

Wydawnictwo WAM

Kraków 2025

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

© Wydawnictwo WAM, Kraków 2025

Wydanie szóste

Redakcja: Henryk Pietras SJ
Korekta: Dariusz Godoś, Katarzyna Stokłosa, Anna Suchańska
Projekt okładki i opracowanie graficzne: Przemysław Wysogład SJ
Skład: Poziomka Studio Emilia Piechowicz

ISBN 978-83-277-4514-9

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

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EDICA • Poznań

Publikację wydrukowano na papierze Artis cream 80 g vol. 1.6

Spis treści

Nota od tłumacza	5
Duszo Chrystusowa	7
Uwagi wstępne	9
Założenie wstępne	23
Tydzień pierwszy	25
Zasada i fundament	25
Rachunek sumienia szczegółowy	
i codzienny	26
Ogólny rachunek sumienia	30
Spowiedź generalna z komunią świętą	37

Pierwsze ćwiczenie to rozmyślanie nad pierwszym, drugim i trzecim grzechem...	39
Drugie ćwiczenie to rozmyślanie o grzechach własnych	44
Trzecie ćwiczenie to powtórzenie pierwszego i drugiego ćwiczenia... ..	47
Czwarte ćwiczenie to zebranie tego, co było w trzecim	48
Piąte ćwiczenie to rozmyślanie o piekle	48
Addycje, czyli uwagi dodatkowe	51
 Tydzień drugi	 61
 Wezwanie króla ziemskiego pomaga w kontemplacji życia Króla Przedwiecznego	 61
Dzień pierwszy	65
Kontemplacja pierwsza o Wcieleniu	65
Druga kontemplacja o Narodzeniu	70
Trzecia kontemplacja to powtórzenie pierwszego i drugiego ćwiczenia	72
Czwarta kontemplacja to powtórzenie pierwszej i drugiej... ..	73
Piąta kontemplacja to zastosowanie pięciu zmysłów... ..	73

Dzień drugi	77
Dzień trzeci	79
Wstęp do rozważania o stanach [życia]	80
Dzień czwarty	81
Dzień piąty	88
Dzień szósty	89
Dzień siódmy	89
Dzień ósmy	89
Dzień dziewiąty	90
Dzień dziesiąty	90
Dzień jedenasty	90
Dzień dwunasty	90
[Trzy stopnie pokory]	92
Wstęp do dokonania wyboru	94
[Rozważanie służące] do poznania, czego dotyczy wybór	95
Trzy pory na dokonanie w każdej z nich rozsądnego i dobrego wyboru	97
Pierwszy sposób dokonania rozsądnego i dobrego wyboru	98
Drugi sposób dokonania dobrego i rozsądnego wyboru	101
O poprawie i reformie własnego życia i stanu	103

Tydzień trzeci	107
Dzień pierwszy	107
Dzień drugi	114
Dzień trzeci	114
Dzień czwarty	114
Dzień piąty	115
Dzień szósty	115
Dzień siódmy	115
Reguły do zaprowadzenia ładu w jedzeniu	117
 Tydzień czwarty	 123
Pierwsza kontemplacja	123
Kontemplacja dla uzyskania miłości	129
 Trzy sposoby modlitwy	 133
Pierwszy sposób modlitwy	133
Drugi sposób modlitwy	137
Trzeci sposób modlitwy	139
 Tajemnice Życia Chrystusa, Naszego Pana	 143

[Reguły]	181
[Reguły o rozeznawaniu duchów]	181
Reguły [służące] do tego samego celu dla większego rozeznania duchów	189
[Reguły rozdawania jałmużn]	193
[Reguły o skrupułach]	196
[Reguły o trzymaniu z kościołem]	200
 Dodatek	 207

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.



Słonecznik pojawia się w jezuickiej ikonografii jako symbol jezuity odprawiającego *Ćwiczenia*, kogoś, kto jest obrazem Chrystusa i ciągle ku Niemu się nawraca. Podobnie jak słonecznik: wygląda w kierunku Słońca i obraca się za nim w ciągu dnia.

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 duchowych*, które [po nich] następują; celem ich jest również niesienie pomocy zarówno temu, kto Ćwiczeń udziela, jak i temu, kto je otrzymuje.

Uwaga 1. Pod tą nazwą Ćwiczenia duchowe 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 duchowe 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 duchowych 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 duchowe 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 i 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, wypytując szczegółowo o każdą z tych rzeczy. O pociesze 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.

[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. Nieprzyjaciół bowiem zwykł był bardzo zabiegać, by spowodować skrócenie godziny takiej kontemplacji, rozmyślenia 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 pociechy i wielki zapal, 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 wstrzemięźliwość, dziewictwo, życie zakonne i każdy rodzaj doskonałości zakonnej – jednak podczas takich ćwiczeń duchowych 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 duchowych 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 duchowe odpowiednie do potrzeb duszy doznającej takich właśnie poruszeń.

[18] Uwaga 18. Tych ćwiczeń należy udzielać odpowiednio do usposobienia ludzi, którzy chcą odprawiać ćwiczenia duchowe, 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 sytuację, 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 duchowych 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 DUCHOWE

mające na celu

*odniesienie zwycięstwa nad samym sobą
i uporządkowanie swego życia tak,
by nie ulegać jakiemukolwiek
nieuporządkowanemu przywiązanii.*

ZAŁOŻENIE WSTĘPNE

[22] Żeby zarówno ten, kto udziela ćwiczeń, jak i 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.

