

ŚW. IGNACY LOYOLA

ĆWICZENIA DUCHOWE

Przekład

Jan Ożóg SJ

Ilustracje

Przemysław Wysogład SJ

Wydawnictwo WAM

Kraków 2025

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