



12 KROKÓW *i* ĆWICZENIA DUCHOWE

J i m H a r b a u g h S J

Przekład
Marek Chojnacki

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici
Kraków 2014

Tytuł oryginału

A 12-Step Approach to the Spiritual Exercises of St. Ignatius

Copyright © 1997 by Jim Harbaugh SJ

First published in the United States by Sheed & Ward Publishers, Inc.,
Lanham, Maryland, U.S.A.

Reprinted by permission. All rights reserved.

© Wydawnictwo WAM, 2014

Redakcja: Katarzyna Stokłosa

Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: Andrzej Sochacki

zdjęcie © depositphotos/gevision

Łamanie: Barbara Bodzoń

ISBN 978-83-277-0128-2

NIHIL OBSTAT. Przelozony Prowincji Polski Poludniowej Towarzystwa Jezusowego
ks. Wojciech Ziółek SJ, prowincjal, Kraków, dn. 30 lipca 2014 r., l.dz. 42/2014.

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwomam.pl
www.wydawnictwomam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwomam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwomam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków



Wstęp

I. Wprowadzenie: Ignacy i Bill W.

W książce *Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość* Bill Wilson, współzałożyciel ruchu Anonimowych Alkoholików, opisuje swoje pierwsze spotkanie z Eddiem Dowlingiem. Na początku Bill myślał, że ma do czynienia z „jakimś włóczęgą (...) z St. Louis”, po czym okazało się, że domniemany kłoszard jest księdzem i jezuitą. Ojciec Dowling odbył długą podróż do Nowego Jorku, by spotkać się z Bille. Do spotkania doszło pewnej zimowej nocy. Padał wtedy deszcz ze śniegiem. Kapłan, choć sam nie był alkoholikiem, przyczynił się do powstania pierwszej grupy AA w St. Louis – w mieście, z którego pochodzę. Fascynowały go podobieństwa, które dostrzegał pomiędzy praktykowanym w AA programem Dwunastu Kroków i *Ćwiczeniami duchowymi* świętego Ignacego Loyoli, założyciela zakonu jezuitów (którego oficjalna nazwa brzmi – o czym warto tu przypomnieć – Towarzystwo Jezusowe).

Ojciec Dowling zafascynował Billa. Píše, że ojciec Dowling spojrział nań „parą najwspanialszych oczu”, jakie kiedykolwiek widział; spotkanie z nim było „wzruszającym i tajemniczym przeżyciem”; wyznaje też, że podczas ich długiej przyjaźni ojciec Dowling „zawsze przynosił mi (...) to samo wrażenie Boskiej obecności i łaski” (AAWD, s. 50). Nie wspomina jednak, czy podobnie jak Dowling dostrzegał podobieństwa pomię-

dzy Dwunastoma Krokami i Ćwiczeniami duchowymi; nie mówi też o postaci świętego Ignacego. Nie wiem, czy Bill poznał kiedykolwiek historię założyciela zakonu jezuitów. Gdyby tak się stało, uderzyłoby go zapewne podobieństwo do jego własnych „osobistych doświadczeń «przed» i «po» [uzdrowieniu]” (WK, s. 56).

Podobnie jak Bill święty Ignacy Loyola aż do połowy życia nie był szczególnie religijny – był raczej osobą „nader świecką” (BB, s. 50, por. WK, s. 49). Obaj w wieku trzydziestu kilku lat znaleźli się na dnie. Billa zniszczył finansowo krach na giełdzie w roku 1929, po którym, nie mogąc znaleźć pracy, rozpił się, przez kilka lat wędrował po szpitalach i żył z pensji żony Lois. Ignacy w bitwie pod Pampeluną w Hiszpanii odniósł poważną ranę nogi, wymagającą długiego leczenia. Rehabilitację dodatkowo wydłużał fakt, że Ignacy koniecznie chciał mieć zdrowe obie nogi, uważając, że jest mu to niezbędne w dalszej karierze wojskowej. W obu przypadkach poważne problemy osobiste doprowadziły do radykalnej zmiany życia. Billa, któremu z powodu alkoholizmu groziło zamknięcie w szpitalu psychiatrycznym, odwiedził stary kompan od kieliszka, który przestał pić dzięki uczestnictwu w spotkaniach pewnej organizacji chrześcijańskiej; Ignacemu ktoś podarował dzieje Jezusa i żywoty świętych, które czytał, dochodząc do zdrowia.

Zafascynowany duchową przemianą swego dawnego kompana, Bill wrócił do szpitala, w którym był już kilka razy, na kolejną kurację odwykową; odstawiając alkohol, doznał przeżycia mistycznego (mówił potem, że jego pokój wypełniło światło), po którym nigdy już nie wrócił do picia. Doświadczenie Ignacego można by nazwać „doznaniem edukacyjnym” (BB, s. 569). Pogrążony w lekturze zastanawiał się nad swoją przyszłością. Zauważył, że na myśl o kontynuacji dotychczasowego życia odczuwa najpierw satysfakcję, po której jednak

przychodzi poczucie pustki i otępienia. Natomiast gdy myśli o naśladowaniu ludzi, którzy rzeczywiście poszli za Jezusem, czuje satysfakcję, która *nie mija*.

Obaj zaraz po nawróceniu popełnili wiele błędów, działając z zapalczymym, nieprzemyślanym uporem, właściwym duchowym nowicjuszom (w AA fazę tę nazywa się etapem różowej chmury). Bill próbował opowiadać o swoim duchowym doświadczeniu innym alkoholikom; żaden z nich nie chciał go słuchać. Ignacemu bardzo się śpieszyło, by zostać wielkim świętym; zamęczał się postami, nie śpiąc i mieszkając w jaskini.

Obu otrzeźwiło spotkanie z osobą, która potrafiła ich wysłuchać. Po sześciu miesiącach niepicia Bill wyruszył w niebezpieczną podróż biznesową do Akron (mieszkał w Nowym Jorku); gdy był bliski załamania, miejscowy duchowny podał mu nazwisko pewnego alkoholika. Ów alkoholik, doktor Bob Smith, spotkał się z Billem. Bill zdecydował się potem opowiedzieć usłyszaną historię doktorowi innym alkoholikom, zamiast głosić im kazania. Nowa metoda okazała się skuteczna; we dwóch zainicjowali ruch Anonimowych Alkoholików.

Ignacy, doprowadziwszy się swoimi umartwieniami niemal do samobójstwa, zasięgnął rady kierownika duchowego, który sprowadził go na ziemię i pomógł wrócić między ludzi. Po kilku kolejnych próbach znalezienia „łatwiejszej, łagodniejszej drogi” (WK, s. 55) do świętości obrał wolniejszą, mozolniejszą ścieżkę: wrócił do szkoły, rozpoczynając wieloletnią formację, która przygotowała go do kapłaństwa w Kościele katolickim. W szkole spotkał kilku młodych ludzi (którym musiał wydać się posiwiąłym weteranem) i, podobnie jak Bill, opowiedział im o swych doświadczeniach duchowych. Jego słuchacze zapragnęli tego samego i byli gotowi uczynić wiele, by otrzymać to, co stało się jego udziałem; postępowali więc podobnie, dochodząc do zbliżonych efektów duchowych. W końcu zdecydo-

wali się na służbę, która metodą prób i błędów doprowadziła do powstania Towarzystwa Jezusowego, czyli zakonu jezuitów.

Dzieje Billa i Ignacego mają więc ze sobą wiele wspólnego. Podobieństwo łączy także teksty odzwierciedlające ich doświadczenia. Po kilku latach skutecznej pracy z innymi alkoholikami Bill spisał metody, które jemu i jego towarzyszom pomogły w stosowaniu „duchowych zasad”, umożliwiających podźwignięcie się z alkoholizmu. Po pewnym czasie i po pewnych modyfikacjach z jego notatek powstała książka, która ukazała się w roku 1939 pod tytułem *Anonimowi Alkoholicy* (od tytułu tej książki pochodzi nazwa ruchu). Jej pierwszy rozdział zawierał historię Billa. Podobnie było ze świętym Ignacym: po kilku latach, które upłynęły od przekazania przyjaciółom swych doświadczeń i przemyśleń na temat modlitwy, zebrał osobiste notatki, tworząc z nich książeczkę pod tytułem *Ćwiczenia duchowe*. W przeciwieństwie do Billa Ignacy nie zamieścił w niej żadnych wątków autobiograficznych; nieco później podyktował jednak zapiski o takim charakterze.

W ten sposób powróciliśmy do intuicji, która skłoniła Ediego Dowlinga do grudniowej podróży z St. Louis do Nowego Jorku: ojciec Dowling chciał podzielić się z Billem refleksją: czy – zważywszy na podobieństwo biografii świętego Ignacego i Billa W. – można dostrzec wspólne elementy także w tym, co napisali? Czy Dowling miał rację, dopatrując się podobieństw w obu tekstach?

Myślę, że miał rację co do pewnych fundamentalnych idei. Zarówno w programie Dwunastu Kroków, jak i w *Ćwiczeniach duchowych* kluczową rolę odgrywa przekonanie, że człowiek, który chce wydobyć się z nędzy i osiągnąć szczęście, najbardziej potrzebuje gruntownego nawrócenia. Wielka Księga (jak nazwano założycielski tekst ruchu Anonimowych Alkoholików, ze względu na absurdalną grubość papieru, na którym wydru-

kowano jego pierwsze wydanie), powołując się na autorytet samego Carla Junga, nazywa nawrócenie „wstrząsem duchowym” i „całkowitą zmianą psychiki” (WK, s. 30, 8). Święty Ignacy, mając na względzie nie tyle samo przeżycie, ile jego skutki, definiuje nawrócenie jako uwalnianie się od „nieuporządkowanych przywiązań”.

Zarówno Bill, jak i święty Ignacy przekonani są o tym, że nawrócenie można wzbudzić bądź wspomóc metodycznym, systematycznym i zdyscyplinowanym działaniem; obu zarzucano zresztą nadmierny nacisk na wojskowy dryl. Zarówno *Ćwiczenia duchowe*, jak i Anonimowi Alkoholicy zakładają, że początkiem nawrócenia jest głębokie doświadczenie załamania i klęski (mowa o nim w Pierwszym Tygodniu Ćwiczeń świętego Ignacego i w Pierwszym Kroku Billa). U obu autorów po doświadczeniu tym przychodzi doznanie uzdrawiającej mocy Boga. Powodowany tą mocą zdrowiejący alkoholik bądź osoba odprawiająca Ćwiczenia duchowe z pomocą kogoś innego dokonuje „gruntownego i odważnego obrachunku moralnego” (Krok Czwarty). (Zarówno Bill, jak i święty Ignacy z czasem dostrzegli konieczność pomocy kierownika duchowego lub – mówiąc językiem Dwunastu Kroków – „sponsora”; tę właśnie rolę w życiu Billa odegrał Eddie Dowling).

W obu metodach stosujący je zaczynają wieść życie, w którym istotną rolę odgrywają „modlitwa i medytacja” oraz wysiłki zmierzające do wzmożenia świadomego kontaktu z Bogiem, nawiązanego lub odnowionego w chwili nawrócenia (por. Krok Jedenasty). W obu przypadkach od adeptów żąda się ożywienia nawrócenia poprzez służbę innym (Krok Dwunasty; por. reguły rozeznawania w *Ćwiczeniach*, dotyczące wyboru drogi życia).

Medytacja 1

Tytuł i cel Ćwiczeń

„Ćwiczenia duchowne [służące] do przewyciężenia samego siebie i do uporządkowania swego życia na podstawie decyzji podjętej w wolności od jakiegokolwiek przywiązania, które byłoby nieuporządkowane” (Ćd 21).

W tym tygodniu rozpocznijmy przygotowania do Ćwiczeń od refleksji nad długim tytułem zapisków świętego Ignacego o jego duchowej drodze. Z jakiego powodu ktoś, a zwłaszcza alkoholik, miałby wybrać się w tę drogę, skoro wiąże się ona z tak znacznym wysiłkiem? Perspektywa „przewyciężenia samego siebie i (...) uporządkowania swego życia” nie brzmi zbyt zachęcająco. Jak zauważa Bill, „żaden przeciętny alkoholik, bezgranicznie zapatrzony w siebie, nie podda się takim rygorom” (12x12, s. 16).

Jednak alkoholik, który chce wyzdrowieć, będzie musiał się im poddać, by „ratować własne życie” (12x12, s. 16). Jak stwierdza Wielka Księga w moim ulubionym fragmencie, następującym zaraz po wymienieniu Dwunastu Kroków, u podłoża wszystkich dziwnych czy okrutnych zachowań osób uzależnionych i ludzi, którzy się nimi zajmują, leży „zasadnicze źródło naszych kłopotów”: „egoizm – egocentryzm” (WK, s. 58). Jeśli rzeczywiście chcemy wyleczyć się z alkoholizmu, musimy „pozbyć się egocentryzmu”, którego najwyraźniej nie zdołamy „pozbyć się (...) własnymi siłami (...). Potrzeb-

na (...) nam pomoc Boga” (WK, s. 58). Zarówno Ćwiczenia, jak i program Dwunastu Kroków służą temu samemu celowi: „przewyciężaniu samego siebie”, do którego niezbędna jest pomoc „Siły potężniejszej niż nasza własna” (WK, s. 78).

Oczywiście takie słowa, jak „przewyciężanie” czy „podbój” (por. Ćd 21)¹ mogą wywoływać skojarzenia ze światem wojen rycerskich; ktoś mógłby wyobrazić sobie rycerzy na koniu ze średniowiecznych romansów, które tak fascynowały Ignacego przed nawróceniem (był to jego odpowiednik pijackich mrzonek Billa, któremu wydawało się, że jest finansowym Napoleonem, por. WK, s. 13). Natomiast sformułowania „uporządkowanie” czy „regulacja życia” (por. Ćd 21) brzmią okropnie sucho – entuzjazm mogłyby wzbudzić chyba tylko w duszach inżynierów czy mechaników. Alkoholikom potrzeba nieco fantazji i przygody – nie przekona ich technik ostrożnie manipulujący termostatem.

W tym jednak przypadku – podobnie jak w wielu innych – to, że my, alkoholicy, czegoś chcemy, nie oznacza jeszcze, że rzeczywiście tego potrzebujemy. Niezależnie od tego, czy się nam to podoba, czy nie, faktem – oczywistym dla innych, choć rzadko dla nas samych – jest, że „my, alkoholicy, jesteśmy z natury niezdyscyplinowani” (WK, s. 78). Rzeczywiście potrzebujemy więc uporządkowania i regulacji – musimy nauczyć się przestrzegać pewnych reguł. Na szczęście dyscypliny tej nie muszą nam narzucać ani inni, będący tak jak my omylnymi ludźmi, ani nawet my sami – jako alkoholicy wpadlibyśmy zapewne z jednej skrajności w drugą. Uporządkować nasze życie ma sam „miłujący Bóg” (Tradycja Druga); „Pozwólmy (...) Bogu, aby (...) utrzymał nas w karności” (WK,

¹ Terminy, o których tu mowa, występują w oryginale angielskim *Ćwiczeń duchowych*. Wszystkie przypisy pochodzą od tłumacza.

s. 78). Przez ten pierwszy tydzień naszej podróży prosimy Boga, by dał nam mądrość, abyśmy chcieli zapanować nad sobą – lub byśmy przynajmniej „chcieli chcieć” (por. WK, s. 95).

Drugie wprowadzenie „na wynos”: Boże, daj mi pragnienie zapanowania nad sobą, abym mógł stać się sobą.

Medytacja 2

O celu Ćwiczeń ciąg dalszy

„Ćwiczenia duchowne [służące] do przewyciężenia samego siebie i do uporządkowania swego życia *na podstawie decyzji podjętej w wolności od jakiegokolwiek przywiązania, które byłoby nieuporządkowane*” (Ćd 21).

W tym tygodniu chcę się skupić na drugiej połowie wstępnej definicji Ćwiczeń podanej przez świętego Ignacego. Jeśli z Bożą pomocą uda nam się przewyciężyć siebie i uporządkować życie, cóż pocniemy z jego uregulowanym biegiem? Dwunasty Krok podpowiada, byśmy „nieśli przesłanie innym” i „stosowali te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”. Jak powiedziałby Ignacy, wiemy, że „przeżyliśmy głębokie duchowe doświadczenie, które gruntownie zmieniło całe nasze nastawienie do życia, bliźnich i Wszechświata” (WK, s. 29), jeśli zdecydowaliśmy się żyć w sposób, który według nas pozwala nam najlepiej służyć Bogu i ludziom. „Decyzje”, które podejmujemy po takim głębokim doświadczeniu modlitewnym, o jakim mowa w Ćwiczeniach, są decyzjami dotyczącymi spraw kluczowych, rozstrzygających o całym naszym życiu: Jakie jest nasze powołanie? Z kim powinniśmy spędzić życie?

Co może nam przeszkodzić w podjęciu właściwej decyzji w podobnych kwestiach? Odpowiedź Ignacego na to pytanie brzmi: „nieuporządkowane przywiązania”. Jeszcze kilka

lat temu taki język mógł brzmieć dla przeciętnego czytelnika dziwnie lub osobliwie. Jednakże dzięki pracom Geralda Maya, a zwłaszcza dzięki jego znakomitej rozprawce *Uzależnienie i laska*, słowo „przywiązanie” weszło na stałe do słownika osób zajmujących się problematyką uwalniania się od uzależnień. May używa tego słowa, zaczerpniętego z dawnych rozważań duchowych, zamiennie ze współczesnym terminem „uzależnienie”. Jeszcze starszy termin o tym samym znaczeniu to „bałwochwalstwo”. Tym, od czego jesteśmy uzależnieni bądź do czego jesteśmy przywiązani, jest wszystko, na czym polegamy bardziej niż na Bogu. Mogą to być rzeczy bardzo błahe i nieuchwytnie – May wymienia ich długą listę. Alkohol i inne substancje psychoaktywne wyróżniają się jedynie wywoływaniem bardziej jaskrawych skutków; „przywiązanie” może jednak przybrać nawet tak niewinną formę, jak uzależnienie od kropli na katar (por. *Uzależnienie i laska*, s. 24, 39n). Ignacy precyzuje ten termin, mówiąc o przywiązaniach „nieuporządkowanych” (nadmiernych lub nieuregulowanych); każde przywiązanie może jednak stać się uzależnieniem.

Przywiązania pociągają za sobą różne niepożądane konsekwencje – często są na przykład bardzo kosztowne i niszczą relacje międzyludzkie. Według *Ćwiczeń* najbardziej szkodliwym skutkiem przywiązań jest ich zły wpływ na nasze wybory życiowe. Uświadomiłem sobie na przykład, że mój nawyk picia przeszedł w nałóg alkoholowy nie ze względu na ilość wypijanych trunków (choć i to nie było tu bez znaczenia), lecz przez to, że potrzeba picia zaczęła wpływać na wszystkie moje codzienne życiowe decyzje – na to, gdzie, kiedy i z kim spędzam czas. Nie mogłem na przykład swobodnie udać się tam, gdzie nie mógłbym dysponować dostateczną ilością alkoholu. Wszystkie inne przywiązania – nawet te sympatyczniejsze, jak choćby przywiązanie do biegania czy do własnych przeko-

nań – mogą mieć równie zgubny wpływ na wielkoduszność naszych wyborów.

Charakterystyczną cechą wszelkich przywiązań i uzależnień jest również to, że skłaniają nas do zaprzeczania, iż jesteśmy uzależnieni. W tym tygodniu módlmy się więc, byśmy podczas ćwiczeń Pierwszego Tygodnia, do których wkrótce przystąpimy, doszli do lepszego rozeznania naszych przywiązań. Dzięki temu za jakiś czas będziemy mogli z pokorą prosić Boga, aby je usunął (por. Krok Siódmy), byśmy mogli z większą wolnością decydować o tym, jak żyjemy i jak kochamy.

Drugie wprowadzenie „na wynos”: Boże, ukaż mi w tym tygodniu wszystko, co mnie więzi i od czego powinienem się uwolnić, by móc lepiej Ci służyć.

Spis treści

Źródła	7
Wstęp	11
Wprowadzenie	
Dwie ulubione modlitwy	23
Medytacja 1	
Tytuł i cel Ćwiczeń	27
Medytacja 2	
O celu Ćwiczeń ciąg dalszy	30
Medytacja 3	
Zasada i fundament (część I)	33
Medytacja 4	
Zasada i fundament (część II)	36

Pierwszy Tydzień

Medytacja 5	
Grzech aniołów	41
Medytacja 6	
Grzech pierwszych ludzi (por. Ćd 51)	44
Medytacja 7	
Grzech i ja (według Ćd 52)	46
Medytacja 8	
Rozmowa z Chrystusem na krzyżu (Ćd 53, 54)	48
Medytacja 9	
Uwięzienie (według Ćd 47)	50
Medytacja 10	
Spętany człowiek w jaskini (Mk 5)	52
Medytacja 11	
Dawne przewinienia	55
Medytacja 12	
Zastosowanie zmysłów (por. Ćd 66-70)	57

Medytacja 13	
Do piekła i z powrotem	61
Medytacja 14	
Rozliczenie (według Ćd 56)	64
Medytacja 15	
Uporządkowanie	67
Medytacja 16	
Zadośćuczynienie	69
Medytacja 17	
Rachunek sumienia	72

Drugi Tydzień

Medytacja 18	
Królestwo Chrystusa (część I)	79
Medytacja 19	
Królestwo Chrystusa (część II)	83
Medytacja 20	
Wcielenie (Ćd 102n)	86
Medytacja 21	
Narodzenie Jezusa (Łk 2, 1-20)	91
Medytacja 22	
Mędrcy, Herod i ucieczka do Egiptu (Mt 2, 1-18)	93
Medytacja 23	
Sceny w świątyni (Łk 2, 22-52)	96
Medytacja 24	
Chrzest Jezusa (Mk 1, 2-11)	99
Medytacja 25	
Kuszenie Jezusa (Mt 4, 1-11 i Łk 4, 1-13)	101
Medytacja 26	
Jezus powołuje uczniów (J 1, 35-51 lub Łk 5, 1-11)	104
Medytacja 27	
Kazanie na Górze i Kazanie na Równinie (Mt 5 – 7 i Łk 6, 17-49)	107
Medytacja 28	
Uzdrowienie pierwsze: effatha (Mk 7, 31-37)	110

Medytacja 29	
Uzdrowienie drugie: rodzice i dzieci (Mk 5, 21-24. 35-43; Łk 7, 11-17; Mk 9, 14-29)	114
Medytacja 30	
Uzdrowienie trzecie: Jezus i kobiety (Mk 5, 25-34; Łk 8, 1-3)	117
Medytacja 31	
Jezus i przypowieści (Mt 13)	120
Medytacja 32	
Przemienienie Jezusa (Łk 9, 28-36)	123
Medytacja 33	
Jezus karmi tłumy (Mt 14, 13-21)	128
Medytacja 34	
Chodzenie po wodzie (Mt 14, 22-33)	130
Medytacja 35	
Dwa sztandary (Ćd 136n)	135
Medytacja 36	
Trzy pary ludzi (Ćd 149n)	140
Medytacja 37	
Trzy stopnie pokory (Ćd 165-167)	144

Trzeci Tydzień

Medytacja 38	
Jezus umywa nogi uczniom (J 13, 1-17)	150
Medytacja 39	
Eucharystia (Łk 22, 14-38)	152
Medytacja 40	
Ogród Getsemani (Łk 22, 39-46)	156
Medytacja 41	
Proces Jezusa (J 18, 28 – 19, 16)	159
Medytacja 42	
Bliscy Jezusa i Męka Pańska	162
Medytacja 43	
Siedem słów z krzyża	165
Medytacja 44	
Podsumowanie rozważań o Męce Pańskiej	171

Czwarty Tydzień

Medytacja 45	
Ogród (J 20, 1-18)	179
Medytacja 46	
Droga do Emaus (Łk 24, 13-35)	182
Medytacja 47	
Jezus powraca do swoich apostołów (Łk 24, 36-49)	184
Medytacja 48	
Jezus zmartwychwstały nad Jeziorem Galilejskim (J 21)	187
Medytacja 49	
Uzyskiwanie miłości Boga (część I)	191
Medytacja 50	
Uzyskiwanie miłości Boga (część II)	197
Medytacja 51	
Przygotowania do „Piątego Tygodnia” i reguły rozeznawania	201
Medytacja 52	
Uwagi końcowe o królestwie Bożym i o regułach trzymania z Kościołem	204

Epilog

Dodatek A	
Refleksje o regułach rozeznawania – wyłącznie dla sponsorów i kierowników duchowych	209
Dodatek B	
Reguły o trzymaniu z Kościołem	214