

JAK LEPIEJ SIĘ MODLIĆ

Wokół
Addycji
do *Ćwiczeń
duchowych*
św. Ignacego
Loyoli

JAK LEPIEJ SIĘ MODLIĆ

Wokół
Addycji
do *Ćwiczeń
duchowych*
św. Ignacego
Loyoli

Pod redakcją
Wacława Królikowskiego SJ

DUCHOWOŚĆ IGNACJAŃSKA

Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici
Kraków 2018

© Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici, 2017

Recenzent: ks. prof. dr hab. Marek Sokołowski SJ

Opieka redakcyjna i redakcja: Katarzyna Stokłosa

Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: Andrzej Sochacki

Skład: Edycja

Cytaty z Pisma Świętego według Biblii Tysiąclecia,
wyd. V, Pallottinum, Poznań 2014.

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,

ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał,

Kraków, 13 kwietnia 2018 r., l.dz. 27/2018

ISBN 978-83-277-2002-3

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@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

www.wydawnictwowam.pl

Druk: K&K • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK Extra 65 g wol. 2.0
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

Wykaz skrótów	11
Wstęp	13

Wacław Królikowski SJ

OGÓLNY KONTEKST I CEL ADDYCJI DO ĆWICZEŃ

<i>DUCHOWYCH ŚW. IGNACEGO LOYOLI</i>	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

<i>ADDYCJE W ĆWICZENIACH DUCHOWYCH</i>	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

(<i>ĆD 73-77</i>)	53
Wstęp	53
Dwie grupy Addycji (<i>ĆD 73-90</i>)	55

Addycje o warunkach dobrej modlitwy (ĆD 73-77)	56
Addycja 1 (ĆD 73): <i>Ja śpię, lecz serce moje czuwa</i> (Pnp 5,2)	56
Addycja 2 (ĆD 74): <i>Powstając ze snu, nasyce się Twoim widokiem</i> (Ps 17,15)	57
Addycja 3 (ĆD 75): <i>Miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą</i> (Wj 3,5)	60
Addycja 4 (ĆD 76): <i>Padł na twarz i modlił się</i> (Mt 26,39) ...	62
Addycja 5 (ĆD 77): <i>Widziałam Pana i to mi powiedział</i> (por. J 20,18)	65
Zakończenie	67

Tadeusz Kotlewski SJ

DOSTOSOWANIE WARUNKÓW ZEWNĘTRZNYCH

DO MODLITWY (ĆD 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 (ĆD 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	
<i>DUCHOWYCH</i>	123
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	
CHRYSUSA, PANA NASZEGO” (ĆD 221)	137
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	
wewnętrznego	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

DE IMITATIONE CHRISTI TOMASZA A KEMPIS	193
Świadectwa o książeczce <i>De imitatione Christi</i>	193
Kto napisał <i>De imitatione Christi</i> ?	194
Piękny gobelin, osobliwa 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

WYKAZ SKRÓTÓW

- CCL – *Corpus Christianorum. Series Latina*, Turnhout 1953-
CCM – *Corpus Christianorum. Continuatio Mediaevalis*, Turnhout 1966-
CSEL – *Corpus Scriptorum Ecclesiasticorum Latinorum*, Wien 1866-
ĆD – Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*
DyrekTORIA – *Directoria Exercitiorum Spiritualium (1540-1599)*
FN – *Fontes Narrativi*
KKK – *Katechizm Kościoła Katolickiego*
Konstytucje – *Konstytucje Towarzystwa Jezusowego*
MHSI – *Monumenta Historica Societatis Iesu*
OP – Św. Ignacy Loyola, *Opowieść Pielgrzyma. Autobiografia*
PSP – *Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy*, Warszawa 1969-
ŻMon – *Źródła Monastyczne*, Tyniec – Kraków 1993-

WSTĘP

Niniejsza książka – zatytułowana *Jak lepiej się modlić. Wokół Addycji do „Ćwiczeń duchowych” św. Ignacego Loyoli* – jest refleksją nad uwagami św. Ignacego, zwanymi Addycjami, które dotyczą modlitwy praktykowanej w *Ćwiczeniach duchowych*¹. Współczesny człowiek żyjący w coraz bardziej zsekularyzowanym społeczeństwie², pełnym pośpiechu, chaosu i smutku, będąc wręcz zagrożonym „kulturą śmierci”, jak zauważał także Jan Paweł II³, potrzebuje uspokojenia, duchowego wyciszenia i modlitwy. Potrzebuje nauczyć się stawania przy Bogu, aby przeżywać z Nim kojąca więź na wzór Jezusa Chrystusa. Bowiem, jak zauważa papież Franciszek: „Z Jezusem Chrystusem radość zawsze rodzi się i odradza”⁴. Tymczasem modlitwa, której uczy w *Ćwiczeniach* św. Ignacy, także poprzez konkretne wskazówki zawarte w Addycjach, jest niezwykle pomocą dla wszystkich poszukujących głębszego sensu w życiu, także w naszych czasach.

Papież Benedykt XVI w homilii wygłoszonej podczas Mszy świętej w Sulmonie (4 lipca 2010 roku) zwrócił uwagę na to, że „żyjemy w społeczeństwie, w którym wydaje się, że każda przestrzeń, każdy moment muszą być «wypełnione» inicjatywami, działaniami, dźwiękami; często brak czasu nawet na to, żeby

¹ Por. Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, tłum. M. Bednarz, Kraków 2002, 73-90. Dalej: *ĆD*.

² Por. J. Casanova, *Religie publiczne w nowoczesnym świecie*, tłum. T. Kunz, Kraków 2005; K. Dobbelaere, *Sekularyzacja. Trzy poziomy analizy*, tłum. R. Bańska, Kraków 2008.

³ Jan Paweł II, *Evangelium vitae*, Rzym 1995, 26.

⁴ Franciszek, *Adhortacja apostolska „Evangelii gaudium”. O głoszeniu Ewangelii w dzisiejszym świecie*, Kraków 2013, nr 1, s. 5.

posłuchać i porozmawiać”⁵. Tymczasem, jak zauważa kard. Robert Sarah, „Bóg wchodzi w najtajniejsze głębinę naszego jestwa w ciszy, a nie we wrzawie i hałasie (...). Urzeczywistnia wszystko, działa w każdych okolicznościach i dokonuje wszystkich naszych wewnętrznych przemian. Czyni to jednak wówczas, gdy oczekujemy Go w skupieniu i w milczeniu”⁶.

Ćwiczenia duchowe św. Ignacego Loyoli to doskonała szkoła skupienia i milczenia. Zgodnie z ich nadrzędnym celem pomagają w uporządkowaniu własnego życia, a dzięki temu w rozpoznaniu woli Bożej oraz w wypełnieniu jej z radością serca ku większej chwale Bożej i pożytkowi bliźnich (por. *ĆD* 1, 21). Sam Ignacy, nieskory do przechwałek, tak wyraził się o *Ćwiczeniach* w liście z Wenecji, z 16 listopada 1536 roku, do swojego spowiednika i kierownika duchowego w Alkali i Paryżu, ks. dr. Emanuela Miona: „*Ćwiczenia* są najlepszą rzeczą, jaką w tym życiu mógłbym pomyśleć, poczuć i zrozumieć, a służą zarówno temu, żeby człowiek mógł osobiście wiele z nich skorzystać, jak i po to, żeby mógł przynieść owoc wobec innych ludzi, doskonaląc ich i pomagając im robić wielkie postępy [duchowe]”⁷.

Święty Ignacy uczy w *Ćwiczeniach duchowych* konkretnej metody modlitwy medytacyjnej (por. *ĆD* 45-54) i kontemplacyjnej (por. 101-109). Opisuje także inne sposoby modlitwy (por. *ĆD* 238-260). Jednocześnie podaje różne praktyczne uwagi, zwane Addycjami, które mają pomóc osobie odprawiającej rekolekcje ignacjańskie lepiej się modlić. Addycje, jak zauważa sam św. Ignacy, to „uwagi dodatkowe [pomocne] do lepszego odprawiania *Ćwiczeń* i do lepszego znalezienia tego, czego się szuka” (*ĆD* 73). Praktyczne i niezwykle skuteczne wskazania św. Ignacego dotyczące modlitwy nie tylko są pomocą dla osób

⁵ Benedykt XVI, *Świętość nigdy nie wychodzi z mody*, „L'Osservatore Romano”, wyd. pol., 8-9/2010, s. 25.

⁶ R. Sarah, N. Diat, *Moc milczenia. Przeciw dyktaturze hałasu*, tłum. A. Kuryś, Warszawa 2017, s. 39.

⁷ Św. Ignacy Loyola, *Listy wybrane*, tłum. K. Jachimska-Małkiewicz, R. Skórka, S. Filipowicz, Kraków 2017, s. 36.

odprawiających rekolekcje, ale także wychodzą naprzeciw poszukiwaniom współczesnego człowieka, często tęskniącego za Bogiem Miłością (por. 1 J 4,16), *jak ziemia zeschła, spragniona, bez wody* (Ps 63,2), i pomagają mu w osiągnięciu wewnętrznej równowagi, duchowego pokoju oraz sił potrzebnych do sensownego przeżywania codzienności.

Celem niniejszej pracy jest zatem analiza poszczególnych Addycji zawartych w *Ćwiczeniach duchowych*, jako konkretnych wskazań św. Ignacego dotyczących praktyki modlitwy. Addycje św. Ignacego odnoszą się do różnych rodzajów modlitwy, związanych z różnymi etapami życia duchowego. Trzem klasycznym drogom życia duchowego odpowiadają w *Ćwiczeniach duchowych* trzy zasadnicze etapy duchowego rozwoju. Pierwszy to etap duchowego oczyszczenia odpowiadający bardziej pierwszemu tygodniowi *Ćwiczeń* (por. *ĆD* 10). Drugi etap, zwany etapem duchowego oświecenia, odpowiada bardziej drugiemu tygodniowi *Ćwiczeń* (por. *ĆD* 10). Zaś trzeci etap to etap duchowego zjednoczenia, który odpowiada trzeciemu i czwartemu tygodniowi *Ćwiczeń*.

Na każdym etapie życia duchowego nakreślonego w *Ćwiczeniach* św. Ignacy proponuje inny rodzaj modlitwy – modlitwę medytacyjną, kontemplacyjną, zastosowanie zmysłów itd., tak aby ostatecznie „znaleźć to, czego się pragnie” (*ĆD* 73), aby „Stwórca działał bezpośrednio ze swoim stworzeniem, a stworzenie ze swoim Stwórcą i Panem” (*ĆD* 15). Addycje mają pomóc w jak najlepszej modlitwie i w osiągnięciu duchowego owocu danego etapu *Ćwiczeń*. Są bowiem konkretnymi, dodatkowymi uwagami św. Ignacego ułatwiającymi modlitwę na poszczególnych etapach *Ćwiczeń*. Zatem metoda, którą autorzy posługują się w artykułach, dotyczy krytycznej analizy źródeł i opracowań poszczególnych Addycji, odpowiadających czterem tygodniom *Ćwiczeń duchowych*.

Książka rozpoczyna się od artykułu, w którym autor nakreśla ogólny kontekst i cel Addycji do *Ćwiczeń duchowych*. Ukazuje miejsce Addycji w *Ćwiczeniach*, analizuje historię powstania Addycji, a także wyjaśnia ich podział. Bardzo ważnym elementem kontekstualnym jest również opis zasadniczego celu Addycji.

Dopełnieniem analizy związanej z ogólnym kontekstem Addycji jest artykuł Józefa Augustyna SJ, w którym ogólną refleksję nad Addycjami podejmuje na tle opisu przeżyć Tomasza Mertona, odprawiającego rekolekcje ignacjańskie. Autor zwraca uwagę na to, by Addycji nie stosować mechanicznie, a zarazem podkreśla, że Addycje związane są z wewnętrzną i zewnętrzną dyscypliną osoby odprawiającej rekolekcje, z wyrzeczeniem się samego siebie, a nade wszystko ze szczerym i serdecznym dialogiem z Jezusem.

Systematyczną refleksję nad pięcioma pierwszymi Addycjami (por. ĆD 73-77) podejmuje Krzysztof Dyrek SJ, określając je jako pięć warunków dobrej modlitwy. Mimo iż odnoszą się one głównie do pierwszego tygodnia *Ćwiczeń*, dotyczą jednak praktyki życia modlitwy także na dalszych etapach rekolekcji ignacjańskich. Autor w swojej analizie pierwszych pięciu Addycji odwołuje się nie tylko do tekstów św. Ignacego, ale także do opracowań na ich temat, opierając się na solidnej bazie Pisma Świętego. Dzięki wnikliwej analizie pierwszych Addycji nie tylko rekolektanci, ale także inne osoby, nieodprawiające *Ćwiczeń*, mogą poznać bardzo cenne i jakże praktyczne wskazówki do tego, by lepiej się modlić.

Refleksję nad dalszymi czterema Addycjami (por. ĆD 78-81) podejmuje Tadeusz Kotlewski SJ, zwracając uwagę na dostosowanie warunków zewnętrznych do modlitwy. Dla jakości modlitwy, zwłaszcza u osób początkujących w życiu duchowym, warunki zewnętrzne, czyli możliwość zachowania milczenia, zaciszne miejsce modlitwy, odpowiedni wystrój pomieszczenia przeznaczonego na modlitwę itp., mają wielkie znaczenie. Autor podkreśla szczególne znaczenie milczenia zewnętrznego, gdyż poprzez stopniowe oczyszczanie myśli, uczuć, potrzeb i pragnień prowadzi ono do milczenia wewnętrznego. To z kolei jest koniecznym warunkiem odkrywania Boga w głębi serca i prawdziwego poznawania siebie w wewnętrznej wolności.

Autor kolejnego artykułu, ojciec Leon Nieścior OMI, ukazuje znaczenie procesu oczyszczenia duchowego w życiu modlitwy. Odwołując się do treści ostatniej, dziesiątej Addycji (por. ĆD 82-87. 89), podkreśla związek pomiędzy pokutą a modlitwą nie tylko

w duchowości ignacjańskiej, ale szerzej, bo także we wcześniejszej tradycji Kościoła. Analizuje wybrane elementy tego związku i zwraca uwagę nie tyle na teorię, ile na pragmatykę życia duchowego. Z bogatego zagadnienia pokuty wybiera i podkreśla szczególnie jeden jej aspekt – duchowy. Opisuje związek pomiędzy pokutą zewnętrzną a modlitwą, pomiędzy pokutą wewnętrzną a modlitwą oraz podkreśla wielkie znaczenie szczerzej skruchy przed Bogiem, która do Niego zbliża i pogłębia codzienną modlitwę.

Dziesięć Addycji, czyli dodatkowych wskazówek św. Ignacego „[pomocnych] do lepszego odprawiania *Ćwiczeń* i do lepszego znalezienia tego, czego się pragnie” (ĆD 73), odnosi się przede wszystkim do pierwszego tygodnia rekolekcji ignacjańskich. Z drugiej strony, jak wspomnieliśmy, mają być praktykowane we wszystkich pozostałych tygodniach *Ćwiczeń*, z jednoczesnym dostosowaniem ich do treści danego etapu. Poza Addycjami św. Ignacy podaje także dla każdego tygodnia *Ćwiczeń* różne Uwagi, które mają pomóc w lepszym przeżywaniu modlitwy, a przez to w osiągnięciu jak najdojrzałego owocu całych rekolekcji. Autorzy dalszych artykułów analizują więc owe Uwagi św. Ignacego, które dotyczą praktyki modlitwy na poszczególnych etapach *Ćwiczeń*.

Jacek Poznański SJ podejmuje refleksję nad tymi Addycjami i Uwagami św. Ignacego, które bardziej dotyczą drugiego tygodnia *Ćwiczeń duchowych*. Podobną analizę Addycji i Uwag przeprowadza Robert Grzywacz SJ, ale w odniesieniu do treści trzeciego tygodnia rekolekcji ignacjańskich. W kolejnym artykule Tomasz Oleniacz SJ podejmuje refleksję nad Addycjami i Uwagami właściwymi dla czwartego tygodnia *Ćwiczeń*. Podkreśla nowe akcenty, które obecne są w kontemplacjach czwartego tygodnia.

Ponieważ Addycje i Uwagi dotyczą praktyki modlitwy proponowanej przez św. Ignacego w *Ćwiczeniach duchowych*, dlatego wydawało się słuszne, by na końcu przybliżyć Czytelnikowi istotę medytacji i kontemplacji ignacjańskiej. Stąd w kolejnym artykule Józef Augustyn SJ syntetycznie opisuje metodę medytacji w ujęciu św. Ignacego Loyoli. Jakby na przedłużeniu tego

artykułu Stefan Dzierżek SJ wskazuje na rozwój modlitwy myślanej. Podkreśla, jak po etapie wiernego praktykowania medytacji dana osoba z pomocą Ducha Świętego przechodzi w modlitwę uczuć, w modlitwę kontemplacyjną. Refleksję nad modlitwą kontemplacyjną podejmuje w swoim artykule Dariusz Michalski SJ. Zasadniczy zręb książki zwieńcza refleksja Józefa Augustyna SJ nad książeczką *O naśladowaniu Chrystusa* Tomasza a Kempis, którą tak niezwykle cenił św. Ignacy Loyola.

Dzisiaj, kiedy z rekolekcji opartych na metodzie *Ćwiczeń duchowych* św. Ignacego Loyoli korzysta coraz więcej osób, zebranie i przeanalizowanie w jednej książce Addycji oraz Uwag pomocnych do modlitwy wydaje się bardzo zasadne. Wyrażam zatem nadzieję, że głęboka refleksja Autorów poszczególnych artykułów pomoże Czytelnikom w lepszym przygotowywaniu i przeżywaniu osobistej modlitwy nie tylko podczas odprawianych rekolekcji ignacjańskich, ale także poza nimi.

Wacław Królikowski SJ
Wspomnienie św. Kazimierza Królewicza
Mysłowice, 4 marca 2018 roku

Wacław Królikowski SJ

OGÓLNY KONTEKST I CEL ADDYCJI DO ĆWICZEŃ DUCHOWYCH ŚW. IGNACEGO LOYOLI

„Addycje czyli Uwagi dodatkowe [pomocne] do lepszego odprawienia Ćwiczeń i do lepszego znalezienia tego, czego się pragnie”¹.

1. Ogólny kontekst Addycji w *Ćwiczeniach duchowych*

1.1. Miejsce Addycji w *Ćwiczeniach duchowych*

Hiszpańskie słowo *adición* (łac. *additio*) znaczy „dodanie”, „dodawanie”, „uzupełnienie”, „dodatek” czy „dopis, dopisek (do tekstu)”². Słowo „addycja” logicznie wskazuje na to, że istnieje jakiś dokument główny oraz dokument nie tyle drugorzędny, ile uzupełniający, dołączony do głównego. W terminologii ignacjańskiej słowo „addycja”, „addycje” pojawia się jedynie w *Ćwiczeniach* oraz w *Dyrektoriach do Ćwiczeń*. Addycje (por. *ĆD* 73-90), w liczbie dziesięciu, są „małym dokumentem, umieszczonym jako dodatek na końcu pierwszego tygodnia *Ćwiczeń*”³. Jak zauważa Hervé Coathalem SJ, są „zbiorem praw dotyczących ascezy na użytek rekolektanta”⁴, uwzględniającym jego wymiar psychofizyczny⁵.

¹ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, tłum. M. Bednarz, Kraków 2002, 73. Dalej: *ĆD*.

² S. Wawrzkowicz, K. Hiszpański, *Podręczny słownik hiszpańsko-polski*, Warszawa 1982, s. 32. Por. *Słownik wyrazów obcych*, red. nauk. J. Tokarski, Warszawa 1980, s. 5.

³ S. Arzubialde, *Ejercicios Espirituales de S. Ignacio. Historia y Análisis*, wyd. II, Bilbao – Santander 2009, s. 245.

⁴ H. Coathalem, *Commentaire du livre des Exercices*, Paris 1965, s. 143.

⁵ Por. D. López Tejada, *Los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola. Comentario y textos afines*, Madrid 1998, s. 348.

Mają charakter norm uzupełniających i służą do lepszego odprawienia *Ćwiczeń*⁶. Są jakby częścią *Dyrektoriorów*, odnoszących się do różnych etapów *Ćwiczeń*, tak zwanych czterech tygodni⁷.

W trzecim Dyrektorium ignacjańskim czytamy, że dający rekolekcje w drugim dniu pierwszego tygodnia *Ćwiczeń* powinien objaśnić rekolektantowi Addycje, aby mógł je z pożytkiem praktykować: „Co do kolejności, to przede wszystkim należy przedłożyć Fundament; po drugie, rachunek sumienia przeciw jakiemuś szczegółowemu uchybieniu; po trzecie, rachunek sumienia ogólny, po czwarte, rachunek sumienia codzienny zawierający pięć punktów. Następnie przedłożyć w pierwszym dniu pierwsze ćwiczenie, pod wieczór (jeśli to możliwe), żeby o północy zacząć o nim rozmyślać. Następnego dnia rano przedłożyć drugie ćwiczenie. Tegoż dnia po obiedzie trzecie i czwarte razem; następnie, jeśli to bez trudności można uczynić, objaśnić tegoż drugiego dnia po kolacji Uwagi dodatkowe (Addycje), aby już z ich pomocą zaczął o północy, kiedy zaczyna się trzeci dzień, pierwsze ćwiczenie”⁸.

1.2. Historia powstania Addycji

Analiza redakcji tak zwanej *Versio Prima*, czyli pierwszego tłumaczenia *Autografu Ćwiczeń duchowych* z języka hiszpańskiego na łacinę, dokonanego przez ojca Alfonsa Salmerona SJ⁹, pozwala

⁶ Por. San Ignacio de Loyola, *Obras*, Madrid 2013, s. 170, przypis 70.

⁷ Por. *Directoria Exercitiorum Spiritualium (1540-1599)*, edidit, ex integro refecit et novis textibus auxit Ignatius Iparraguirre S.I., Romae 1955. Pierwsze cztery Dyrektoria do *Ćwiczeń duchowych* nazywane są Dyrektoriami ignacjańskimi, ponieważ były podyktowane przez św. Ignacego. Spisał je ojciec Jan Alfons de Vitoria SJ. Na język polski zostały przetłumaczone tylko Dyrektoria ignacjańskie i opublikowane w: Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. II, oprac. M. Bednarz, Kraków 1968, s. 215-238. Na temat historii powstania *Dyrektoriorów* zob.: W. Królikowski, *Aby lepiej dawać Ćwiczenia duchowe*, „Studia Bobolanum” 1/2004, s. 139-153.

⁸ Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. II, dz. cyt., s. 223-224.

⁹ Z łacińskiego tłumaczenia *Versio Prima* (= P1), zakończonego przez ojca Alfonsa Salmerona SJ w 1541 roku, zrobiono kopię w 1547 roku, również w języku łacińskim, i nazwano ją *Versio Prima* numer dwa (= P2). Była ona

wnioskować, że główna część Addycji została przetłumaczona z tekstu hiszpańskiego na język łaciński przez młodego jezuitę Giovanniego Battistę Violę w 1541 roku¹⁰. Wcześniejszy tekst od *Versio Prima* nazywany jest tekstem Helyara. John Helyar był angielskim kapłanem, który opuścił Anglię wskutek prześladowań za panowania Henryka VIII i schronił się w Paryżu. Święty Ignacy najprawdopodobniej udzielał mu ośmiodniowych rekolekcji według metody *Ćwiczeń*. Podczas rekolekcji Helyar kopiował niektóre części ówczesnego tekstu *Ćwiczeń*, a z innych robił osobiste notatki i wypiski. Dlatego zdaniem José Calverasa SJ, który dogłębnie przeanalizował dokument Helyara, tak zwany tekst Helyara nie jest wierną i pełną kopią istniejących wówczas *Ćwiczeń*, ale częściową kopią i pewną adaptacją na własny użytek ośmiodniowych rekolekcji ignacjańskich. Z analiz tekstu Helyara wynika, że definitywna redakcja dziesięciu Addycji (por. CD 73-90), oprócz czwartej (CD 76) i dziesiątej (CD 82-89), miała miejsce już w Paryżu, w 1535 roku¹¹.

1.3. Podział Addycji

Pod względem treści wszystkie dziesięć Addycji możemy podzielić na dwa zasadnicze bloki. Do pierwszego bloku należy dziewięć pierwszych Addycji (por. CD 73-81). Ich głównym celem jest udzielenie pomocy rekolektantowi w osiągnięciu duchowego owocu pierwszego tygodnia *Ćwiczeń* (por. CD 74, 78-81) oraz ułatwienie właściwego i głębokiego przeżywania medytacji nie tylko w pierwszym, ale także w dalszych tygodniach *Ćwiczeń*

przedstawiona Stolicy Świętej do akceptacji wraz z kolejnym tłumaczeniem łacińskim zwanym *Vulgatą*. Por. M. Ruiz Jurado, *El texto de los Ejercicios de San Ignacio*, „Manresa” 69/1997, s. 176-177.

¹⁰ Giovanni Battista Viola SJ został przyjęty do Towarzystwa Jezusowego w Parmie w 1540 roku i wysłany do Rzymu, aby odbyć nowicjat. Następnie w październiku 1541 roku wysłano go na studia do Paryża. Por. tamże, s. 176.

¹¹ Por. J. Calveras, *Estudios sobre la redacción de los textos latinos de los Ejercicios anteriores a la Vulgata*, „Archivium Historicum Sotietatis Iesu” 21/1962, s. 17-18.

(por. CD 73-77, 88). Natomiast drugi blok stanowi ostatnia, dziesiąta Addycja, która odnosi się do dwóch rodzajów pokuty (por. CD 82-87 i 89). W pierwszym bloku Addycji Pierre Gervais SJ wyróżnia dwie części. Pierwsza część, czyli Addycje 1-5, odnoszą się do czasu modlitwy, zaś druga część, czyli Addycje 6-9, dotyczą różnych czynności duchowych w ciągu całego dnia rekolekcyjnego¹².

Nieco inny podział Addycji proponuje słynny komentator *Ćwiczeń* Hervé Coathalem SJ. Wszystkie dziesięć Addycji dzieli na dwa równe bloki. Pierwszy blok – Addycje 1-5 – poświęcony jest modlitwie i wskazuje na cel *Ćwiczeń*. Zaś drugi blok – Addycje 6-10 – także ukazując cel *Ćwiczeń*, nakierowany jest na owoce modlitwy i stwarzanie pożądanej duchowej atmosfery rekolekcyjnej¹³.

Ze wszystkich dziesięciu Addycji – jak zauważa Michael Ivens SJ – „pierwsza, trzecia, czwarta i piąta wraz z końcową uwagą do rachunku sumienia [90] pozostają niezmiennie dla całości *Ćwiczeń*. Pozostałe są modyfikowane lub zastępowane innymi w miarę odprawiania *Ćwiczeń* [130, 131, 206, 229]”¹⁴. Pierwszych pięć Addycji dotyczy pomocy w modlitwie. Addycje 6-9 wskazują na pomoc do podtrzymania klimatu *Ćwiczeń* w ciągu dnia. Ostatnia, Addycja 10, odnosi się do cnoty pokuty, zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej¹⁵.

2. Cel Addycji

Celem Addycji jest pomoc w lepszym odprawianiu *Ćwiczeń* i w lepszym znalezieniu ich duchowego owocu. Najpierw pomoc. W tytule Addycji czytamy, że są „pomocne”. Święty Ignacy

¹² P. Gervais, *Les Additions*, w: A. Chapelle, J. Rouwez, *Les Exercices spirituels d'Ignace de Loyola. Un commentaire littéral et théologique*, Bruxelles 1990, s. 134-144.

¹³ H. Coathalem, *Commentaire du livre des Exercices*, dz. cyt., s. 143.

¹⁴ M. Ivens, *Przewodnik po „Ćwiczeniach duchowych”*, tłum. G. Piłkowska, Kraków 2013, s. 113.

¹⁵ Por. tamże, s. 115-125.

wskazuje w ten sposób na ich pomocniczy charakter. Mają bowiem pomóc rekolektantowi lepiej odprawiać *Ćwiczenia* i znaleźć to, czego się pragnie. Rekolektant, który wyrusza w drogę *Ćwiczeń duchowych*, ma już pewne doświadczenie modlitwy i życia duchowego. W dziesięciu Addycjach otrzymuje konkretną, metodologiczną pomoc, aby skuteczniej osiągnąć zamierzony cel całych *Ćwiczeń* i poszczególnych ich etapów, poczynając od pierwszego tygodnia *Ćwiczeń*. Jak zauważa Santiago Arzubialde SJ, Addycje „są częścią tekstu semantycznego, który dający *Ćwiczenia* podaje odprawiającemu je, mając zawsze przed oczyma cel poszczególnych tygodni. W pierwszym tygodniu jest nim wielkie zawstydzenie i zmieszanie, uczucie żalu i bólu oraz łzy z powodu tak licznych moich grzechów”¹⁶. Mieczysław Bednarz SJ dodaje, że „Addycje – rozumne, na zdrowej psychologii oparte rady i wskazówki, mają pomóc w zjednoczeniu duszy z Bogiem i w osiągnięciu owocu tak poszczególnych części, jak i całości *Ćwiczeń*”¹⁷.

Funkcja pomocnicza Addycji ma podwójny cel. Po pierwsze, mają być „[pomocne] do lepszego odprawienia *Ćwiczeń*”; po drugie, mają być pomocne „do lepszego znalezienia tego, czego się pragnie”. Pierwszy cel – pomoc w lepszym odprawianiu *Ćwiczeń*. Zdarza się słyszeć opinie, że Addycje dotyczą wyłącznie modlitwy w czasie rekolekcji ignacjańskich – medytacji czy kontemplacji. Tymczasem służą one nie tylko tym formom modlitwy. Dotyczą bowiem także innych czynności duchowych, które mają miejsce w czasie odprawiania *Ćwiczeń*. Ignacio Casanovas SJ, jeden z najwybitniejszych współczesnych komentatorów *Ćwiczeń*, podkreśla, że „nazwa *Ćwiczenia* zawiera w sobie ogólną ideę, obejmującą w całość wszystkie czynności duchowe, jakie zalecane są w książeczce. Jeśli ktoś uważałby, że taka nazwa odnosi się tylko i wyłącznie do godzin przeznaczonych na modlitwę, ponieważ pięć pierwszych Addycji do nich się odnosi, wówczas miałby

¹⁶ S. Arzubialde, *Ejercicios Espirituales de S. Ignacio*, dz. cyt., s. 246.

¹⁷ Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. II, dz. cyt., s. 193, przypis 64.

trudności w pełnym zastosowaniu pozostałych Addycji i trochę na siłę przekonywałby, że św. Ignacy w tytule Addycji wyznacza im podwójny cel¹⁸. Podobne przekonanie wyraża Hervé Coathalem SJ w swoim niezwykle głębokim komentarzu do *Ćwiczeń duchowych*¹⁹.

Drugim celem Addycji jest pomoc w lepszym znalezieniu tego, czego się pragnie. Jaki cel nakreślił św. Ignacy w całych *Ćwiczeniach*? Mówi o tym w pierwszym i dwudziestym pierwszym numerze *Ćwiczeń*. Na samym początku książeczki *Ćwiczeń* czytamy: „Ćwiczeniami duchowymi nazywa się wszelkie sposoby przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszystkich uczuć nieuporządkowanych, a po ich usunięciu – do szukania i znalezienia woli Bożej w takim uporządkowaniu swego życia, żeby służyło dla dobra i zbawienia duszy” (ĆD 1). Jak zauważa Michael Ivens SJ: „Pod terminem «pragnienie» należy rozumieć zarówno całościowe pragnienie znalezienia woli Bożej, postąpienia naprzód i uwolnienia się od nieuporządkowanych przywiązań, jak i częściowe pragnienia, które zmieniają się, w miarę jak postępują *Ćwiczenia*”²⁰. Addycje służą więc do „uporządkowania władz duszy oraz do uporządkowania uczuć, wyobraźni, a także opanowania ciała nie tylko podczas czasu medytacji, lecz również podczas całego dnia. Pomagają w podtrzymywaniu duchowej gorliwości i wspierają właściwy klimat dni rekolekcyjnych”²¹. Właśnie takiego celu rekolektant bardzo pragnie i robi wszystko – hojnie i wielkodusznie – aby go osiągnąć. Bez żadnych wątpliwości należy uznać, że celem Addycji jest „pomóc nam, z najwyższą pewnością, w osiągnięciu celu *Ćwiczeń*. Dlatego ten, kto chce dobrze zrozumieć Addycje, powinien najpierw dogłębnie zrozumieć cel *Ćwiczeń*”²².

¹⁸ I. Casanovas, *Comentario y explicación de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*, t. II, Barcelona 1945, s. 3.

¹⁹ H. Coathalem, *Commentaire du livre des Exercices*, dz. cyt., s. 142.

²⁰ M. Ivens, *Przewodnik po „Ćwiczeniach duchowych”*, dz. cyt., s. 115.

²¹ San Ignacio de Loyola, *Obras*, dz. cyt., s. 170, przypis 70.

²² I. Casanovas, *Comentario y explicación de los Ejercicios Espirituales*, t. II, dz. cyt., s. 4.

Ze względu na podwójny cel, jaki przyświeca Addycjom, mają one niezwykle ważne znaczenie dla całych rekolekcji ignacjańskich. Ich przestrzeganie jest do tego stopnia ważne, że św. Ignacy „pragnie, aby robić z ich praktykowania rachunek sumienia szczegółowy i codzienny, a ponadto, aby uwzględniać zmiany, odpowiednio do odprawianego tygodnia *Ćwiczeń*, i do nich się stosować”²³. W dziewięćdziesiątym numerze *Ćwiczeń* czytamy: „Rachunek sumienia szczegółowy należy odprawiać w celu usunięcia błędów i niedbalstw w *Ćwiczeniach* i w zachowaniu addycji. Podobnie czynić w drugim, trzecim i czwartym tygodniu *Ćwiczeń*” (ĆD 90). Nieco dalej, w kontekście kontemplacji drugiego tygodnia *Ćwiczeń*, czytamy: „Rachunek sumienia szczegółowy po obiedzie i po wieczery będzie dotyczył uchybień i niedbalstw w *Ćwiczeniach* i addycjach w tym dniu i tak samo w dniach następnych” (ĆD 160). Ważę Addycji podkreśla także ojciec Ceccotti w swoim Dyrektorium, w którym czytamy: „[Addycje] są tak ważne, że św. Ojciec [Ignacy] chciał, aby przez cały czas trwania *Ćwiczeń* odprawiać z nich szczegółowy rachunek sumienia i aby w ten sposób [rekolektant] mógł je praktykować w całym późniejszym życiu”²⁴.

Addycje, co wynika z treści zawartej w ich tytule, „nie są jedynymi czy też drobiazgowymi praktykami, jakie rytualnie należałoby stosować w modlitwie, aby ta była jak najlepsza. Tym bardziej nie są też zbiorem aktów, niemalże sakramentalnych, które automatycznie przynosiłyby skutek, niczym *ex opere operato*; najpierw i przede wszystkim chcą być impulsem, który nieustannie nam towarzyszy, ciągle pobudzając nas do tego, aby nie stracić sprzed oczu celu, którego szukamy”²⁵. Manuel Tejera SJ dodaje, że „Addycji nie można rozumieć jak jakąś ceremonię liturgiczną czy coś magicznego, co koniecznie ma wydać oczekiwane owoce. Wolność Boga w Jego komunikowaniu się jest nieprzekupywalna.

²³ Tamże, t. I, s. 96.

²⁴ *Los Directorios de Ejercicios 1540-1599*, traducción, notas y estudio Miguel Lop Sebastià S.J., Bilbao – Santander 2000, Dyrektorium 48, nr 15, s. 441.

²⁵ I. Casanovas, *Comentario y explicación de los Ejercicios Espirituales*, t. II, dz. cyt., s. 4.

Jednak z drugiej strony odprawiający *Ćwiczenia* powinien być całym sobą uważny, zawsze dyspozycyjny do przyjęcia Boga wtedy, kiedy przyjdzie²⁶.

Dlatego św. Ignacy przypomina, że „wszystkie te dziesięć Addycji winno się zachowywać bardzo starannie” (ĆD 130). Podobną myśl św. Ignacego znajdujemy w jego czwartym Dyrektorium, gdzie czytamy: „Jeśli chodzi o zachowanie reguł [Uwag wstępnych] lub dziesięciu Uwag dodatkowych [Addycji], podanych dla dobrego odprawiania *Ćwiczeń*, trzeba czuwać nad tym, żeby były wiernie zachowane, tak jak się tego wymaga, upewniając się, że nie ma w tym ani przesady, ani niedbalstwa²⁷.”

Wagę oraz znaczenie jak najlepszego zachowywania Addycji św. Ignacy podkreśla też w Adnotacji 6, gdzie mówi o braku poruszeń duchowych rekolektanta podczas odprawianych rekolekcji: „Kiedy ten, co daje *Ćwiczenia*, zauważy, że w duszy odprawiającego *Ćwiczenia* nie zachodzą żadne poruszenia duchowe, jakimi są pocieszenia lub strapienia, i że nie poruszają nim żadne duchy, powinien go wiele wypytywać o *Ćwiczenia*, czy je odprawia o porach przeznaczonych i jak; podobnie też [niech go pyta] o Uwagi dodatkowe (Addycje), czy je pilnie zachowuje; i niech się szczegółowo pyta o każdą z tych rzeczy” (ĆD 6). Zaś w trzecim Dyrektorium św. Ignacy dodaje: „Gdy dobrze odpowiada, nie trzeba długo pozostawać z odprawiającym *Ćwiczenia* ani o wiele innych rzeczy go pytać. Jeśli zaś nie znalazł w pełni owocu, którego szuka, wtedy trzeba go dokładnie wypytywać o poruszenia [wewnętrzne] i o zachowanie Uwag dodatkowych [Addycji]”²⁸.

Tak więc aby Addycje mogły służyć jak największą pomocą w jak najlepszym odprawianiu *Ćwiczeń*, dający je powinien

²⁶ M. Tejera, *Adiciones*, w: *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana (A-F)*, Bilbao – Santander 2007, s. 88.

²⁷ Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. II, dz. cyt., Dyrektorium 4, nr 30, s. 235.

²⁸ Tamże, Dyrektorium 3, nr 7, s. 224. Por. S. Rendina, *Commento alle Annotazioni riguardanti il ruolo di chi dà gli Esercizi e il senso del colloquio frequente con l'esercitante*, „Appunti di Spiritualità” 16/1986, s. 37.

uwzględnić konkretną osobę rekolektanta i jego naturalne usposobienie – predyspozycje fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe. Święty Ignacy mówi o tym w czwartym Dyrektorium: „Należy liczyć się z naturalnym usposobieniem rekolektantów. Jeśli są melancholikami, nie trzeba ich zbyt przyciskać, ale raczej dać im trochę swobody w zachowaniu większości reguł. To samo dotyczy osób delikatnych i nieprzywykłych do tego rodzaju rzeczy; trzeba więc dobrze zastanowić się nad tym, co w tej dziedzinie może być bardziej pożyteczne. Ja osobiście pewnym ludziom dawałem dość swobody w zachowaniu tych reguł i robili dobre postępy; wobec innych stosowałem niemało rygoru w tym względzie, ale z całą słodyczą, na jaką było mnie stać, i zauważyłem, że oni także robili dobre postępy”²⁹. W naszych czasach sztuka dostosowania *Ćwiczeń* do możliwości rekolektantów, zwłaszcza odprawiających rekolekcje ignacjańskie w grupach, ma szczególne znaczenie³⁰.

W całych rekolekcjach ignacjańskich nie ma rzeczy istotniejszej niż dążenie do osiągnięcia celu *Ćwiczeń*. Jest on do tego stopnia ważny, że gdyby dający *Ćwiczenia* i odprawiający je stracili go sprzed oczu, to wówczas rekolekcje nie wydałyby oczekiwanego owocu czy wręcz byłyby sprowadzone do jakichś pobożnych praktyk duchowych. Dlatego tak bardzo zależy św. Ignacemu, aby rekolektant nieustannie ożywiał w sobie pragnienie i robił wszystko, wielkodusznie i z hojnością, aby cel *Ćwiczeń* osiągnąć. Celem Addycji jest „ostrzeżenie, niejako stymulowanie rekolektanta, aby w trakcie odprawiania rekolekcji nie uległ duchowej ospałości czy rutynie, ale przeciwnie, aby opromieniony ich nadprzyrodzonym blaskiem wytrwale podążał do celu”³¹. Darío López

²⁹ Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. II, dz. cyt., Dyrektorium 4, nr 30, s. 235-236.

³⁰ Por. M. Ballester, *Una lectura corporal de los Ejercicios*, „Manresa” 61/1989, s. 147-159; M. Tejera, *Para adentrarse en la experiencia de Ejercicios: las adiciones (73-81)*, „Manresa” 69/1997, s. 117-130.

³¹ I. Casanovas, *Comentario y explicación de los Ejercicios Espirituales*, t. II, dz. cyt., s. 4-5.

Tejada SJ podkreśla, że „służą one ukierunkowaniu władz duszy oraz właściwemu kierowaniu uczuciami i ciałem, nie tylko podczas odprawianych modlitw [medytacji, kontemplacji], ale także w pozostałym czasie dnia rekolekcyjnego. Sprawiają, że rekolektant jest ożywiony duchowo, i stwarzają charakterystyczny klimat czasu rekolekcyjnego”³².

3. Zarys treści Addycji

Aby lepiej osiągnąć cel pierwszego tygodnia *Ćwiczeń*, w Addycji 2 rekolektant spotyka się z poleceniem, by już na początku dnia kierował swój wzrok ku temu, co chce osiągnąć, a mianowicie doświadczenie zawstydzenia i „skruchy za tyle moich grzechów” (ĆD 74). Dlatego też, jak mówi św. Ignacy, „po przebudzeniu nie dam miejsca tym lub innym myślom, lecz zaraz skieruję umysł na to, co mam kontemplować (...). Powinienem siebie samego uznać za grzesznika wielkiego i związanego łańcuchami (...). Jako przykład przypomnę sobie zamkniętych w więzieniu i skutych w kajdanach (...). Pogrążony w takich myślach albo w innych odpowiednio do przedmiotu, będę się ubierać” (ĆD 74; por. ĆD 78-81). Chodzi o to, aby w czasie rozważań o grzechach usuwać przeszkody, które mogłyby utrudniać doświadczenie zawstydzenia i skruchy, a zarazem korzystać z tych pomocy, które ułatwiają takie przeżycia duchowe. Należy więc „uniknąć myślenia o sprawach powodujących przyjemność lub radość, na przykład o chwale niebieskiej, o zmartwychwstaniu itd.” (ĆD 78); „pozbawić się jakiegokolwiek światła (...), gdy przebywam w pokoju, oprócz czasu przeznaczanego na odmawianie modlitw, czytanie lub spożywanie posiłków” (ĆD 79); „nie śmiać się ani mówić czegoś takiego, co by pobudzało do śmiechu” (ĆD 80) oraz „mieć wzrok spuszczonej w wyjątkiem przywitania lub pożegnania kość, z kim mam rozmawiać” (ĆD 81).

³² D. López Tejada, *Los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola. Comentario y textos afines*, dz. cyt., s. 348.

Osiągnięcie celu pierwszego tygodnia *Ćwiczeń*, ale także pozostałych tygodni, w zasadniczej mierze zależy od dobrego przeżywania poszczególnych medytacji. Aby ich owoc był dobry, św. Ignacy podaje rekolektantowi konkretne wskazówki, o których mówi w pierwszych pięciu Addycjach (por. *ĆD* 73-77; 88). Porusza w nich problem przygotowania modlitwy, a więc właściwej czujności nad myślami i wyobraźnią, tak aby nie przeszkadzały, ale pomagały w czasie medytacji (por. *ĆD* 73-74); problem świadomego i pełnego pokory stanięcia w czasie modlitwy przed Bogiem, który „na mnie spogląda” (*ĆD* 75); problem wykorzystania ciała na modlitwie, tak aby poprzez odpowiednią postawę, czy to klęczącą, leżącą krzyżem, leżącą na wznak, siedzącą czy też stojącą, tym łatwiej „zmierzać ku temu, co chcę osiągnąć” (*ĆD* 76; por. *ĆD* 88), oraz dostosowania do wewnętrznej dynamiki danego rozmyślenia, to znaczy jeśli w danym punkcie „odnalazłem to, czego szukam, zatrzymam się bez niespokojnego przechodzenia do następnego punktu, aż będę zupełnie zadowolony” (*ĆD* 76; por. *ĆD* 2); a także problem oceny danej modlitwy, stanów strapienia i pocieszenia oraz wewnętrznego zaangażowania w spotkanie z Panem Bogiem. Jak mówi św. Ignacy, „po zakończeniu ćwiczenia przez kwadrans albo będę siedział, albo chodził i zastanawiał się, jak mi się powiodło w kontemplacji lub rozmyśleniu. Jeżeli źle, pomyślę, co było tego przyczyną, i jeżeli ją odnajdę, wyrażę żal, żebym się mógł w przyszłości poprawić. Jeżeli zaś dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę postępował podobnie” (*ĆD* 77).

Drugi blok Addycji (Addycja 10) poświęcony jest pokucie (por. *ĆD* 82-87, 89), która jest „podstawową cnotą chrześcijańską, wyrażającą się w spójności zarówno wartości ewangelicznych, jak również elementów doświadczenia duchowego, takich jak: przymierze, grzech, nawrócenie, przebaczenie, odnowa ducha i uczuciowości”³³. Tak rozumiana pokuta jest owocem przenikania

³³ Penitenza, w: *Dizionario Enciclopedico di Spiritualita*, t. 3, Roma 1992, s. 1924.

natury przez łaskę, co w konsekwencji prowadzi do przewyciężenia nieuporządkowania oraz do odbudowania więzi z Bogiem, naruszonej przez grzech.

Święty Ignacy, odwołując się do Tradycji Kościoła, dzieli pokutę na wewnętrzną i zewnętrzną, choć obie należy łączyć w jedną całość. Jedna bez drugiej nie istnieje. „Wewnętrzna polega na żalu za swoje grzechy i na mocnym postanowieniu, że się nie popełni ani tych, ani żadnych innych. Zewnętrzna, czyli owoc poprzedniej, polega na umartwieniu się za grzechy popełnione (por. *ĆD* 82). Pokuta zewnętrzna zasadniczo dotyczy trzech płaszczyzn naszego życia, a mianowicie: jedzenia, spania i umartwienia ciała, tak by mu dać odczuć ból zmysłowy” (por. *ĆD* 83-85). Należy jednak podkreślić, że „jeżeli rezygnujemy z rzeczy zbędnych, nie jest to pokuta, lecz umiarkowanie” (*ĆD* 83). O pokucie nie mówimy wtedy, kiedy rezygnujemy z nadmiaru, ale wtedy, kiedy „odejmujemy sobie rzeczy zwyczajne” (*ĆD* 84). „Celem pokut zewnętrznych jest przede wszystkim odniesienie trzech skutków. Najpierw, żeby zadośćuczynić za grzechy przeszłe. Następnie, żeby zwyciężyć samego siebie, czyli żeby zmysłowość była posłuszna rozumowi, a wszystkie części niższe bardziej były poddane wyższym. Wreszcie po to, żeby poszukiwać tej łaski lub daru, jakich człowiek pragnie i pożąda, i odnaleźć je” (*ĆD* 87).

* * *

Addycje św. Ignacego mają charakter normatywny, zawsze jednak z możliwością odpowiedniego dostosowania ich do danego rekolektanta, jego kondycji fizyczno-psychicznej i intelektualnej, a także do celu danego tygodnia *Ćwiczeń*. Na przykładzie Addycji możemy zauważyć, jak wielkie znaczenie przypisywał św. Ignacy różnym wymiarom w człowieku: fizycznemu, uczuciowo-psychicznemu, racjonalnemu i duchowemu. Dlatego wychodzą one naprzeciw naszej integracji pomiędzy ciałem i duchem, ułatwiając osiągnięcie oczekiwanego owocu. Służą do odpowiedniego ukierunkowania władz duszy, do uporządkowania uczuć, wyobraźni,

a także ciała, i to nie tylko na czas medytacji, ale także w ciągu całego dnia. Dynamizują rekolektanta i pomagają tworzyć właściwy klimat poszczególnych dni rekolekcji.

Wacław Królikowski SJ (ur. 1964), wykładowca teologii duchowości, rekolekcjonista i kierownik duchowy. Opublikował między innymi: *Miłość Kościoła dzisiaj* (red.); *Kierownictwo duchowe według św. Ignacego Loyoli* (red.); *Droga duchowego uporządkowania i miłości* (red.); *Znaczenie refleksji w duchowości ignacjańskiej* (red.).