

Św. Ignacy Loyola

ĆWICZENIA DUCHOWNE

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

Przekład Jan Ozóg SJ

Redakcja Henryk Pietras SJ

ISBN 83-7097-206-3

(c) by Wydawnictwo WAM, Księża Jezuitów, Kraków 1996

NIHIL OBSTAT. Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego, Ks. Mieczysław Kożuch SJ, prowincjał, Kraków. 25 I 1996 r. L. dz. 258/1/96

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 zmieniałem 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.

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

Uwaga 1. Pod tą nazwą Ćwiczenia duchowne 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 duchowne 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 napelnia i nasycza duszę, lecz raczej wewnętrzne rozumienie rzeczy i smakowanie w nich.

[3] Uwaga 3. Ponieważ w dalszych ćwiczeniach duchownych, posługujemy się rozumem, kiedy [treść] roztrząsamy, i wołamy, kiedy wyrażamy uczucia, zwracamy uwagę, że kiedy kierując się wołamy 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 duchowne 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 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,

wypytyując 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 odsłania 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. Nieprzyjaciel 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 zapał, 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 wstrzeźliwość, dziewictwo, życie zakonne i każdy rodzaj doskonałości zakonnej - jednak podczas takich ćwiczeń duchownych 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 duchownych 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 Majestatowi.

[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 duchowne odpowiednie do potrzeb duszy doznającej takich właśnie poruszeń.

[18] Uwaga 18. Tych ćwiczeń należy udzielać odpowiednio do usposobienia ludzi, którzy chcą odprawiać ćwiczenia duchowne, 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 sytuacje, 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 duchownych 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 duchowne, mające na celu odniesienie zwycięstwa nad samym sobą i uporządkowanie swego życia tak, by nie ulegać jakiemukolwiek nieuporządkowanemu przywiązaniu.

ZAŁOŻENIE WSTĘPNE

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

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 zmiernaniu do celu, dla którego został stworzony. Wynika z tego, że człowiek powinien ich w takim stopniu używać, w jakim go wspomagają [w zmiernaniu] 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] godzinę 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. Ilekroć 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. Trzeba na to zwrócić uwagę, że pierwsze N duże oznacza niedzielę, p oznacza poniedziałek, w oznacza wtorek itd.

[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 przysięga 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 należytej 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 niedośkonali. 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 niedośkonali.

Powód 3. Trzecim powodem jest to, że wskutek ciągłego przysięgania na stworzenie trzeba się bać bałwochwalstwa raczej u niedośkonałych niż u doskonałych.

[40] Nie należy wypowiadać słowa 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, nie znany powszechnie, grzeszę ciężko; jeżeli powszedni, grzeszę lekko, a jeśli niedośkonałość jakąś, ujawniam swoją własną niedośkonałość. Ale jeżeli zamiar jest szczerzy, 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

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.
Ojcze nasz.

[44] SPOWIEDŹ GENERALNA Z KOMUNIĄ ŚWIĘTĄ

Ze spowiedzi generalnej - jeżeli ją ktoś dobrowolnie chce odprawić - wśród wielu innych wpływają 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 pożytek i zasługę, ponieważ [odczuje] większy żal za wszystkie grzechy i złościwości całego życia.

2. Ponieważ podczas tych ćwiczeń człowiek bardziej wewnątrz 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 ujrzą 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 ciele, a cały ten układ na tej łąz 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 zawstyżenie 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 przygotowawczą, 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 zawstyżenie 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 zrzućeni 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 skórzane szaty i wyrzuceni z raj. 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 niejszą 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 spoglądać 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.

[54] Rozmowa odbywa się właściwie, jeżeli się mówi, jak przyjaciel mówi do przyjaciela, lub jak sługa do pana, raz prosząc o jakąś łaskę, to znów się obwiniając z powodu uczynionego zła, a czasem przedstawiając swoje sprawy i prosząc o radę. Na końcu odmówić Ojcze nasz.

[55] DRUGIE ĆWICZENIE TO ROZMYŚLANIE O GRZECHACH WŁASNYCH

które po modlitwie przygotowawczej i dwóch wprowadzeniach zawiera w sobie pięć punktów i rozmowę

Modlitwa przygotowawcza - ta sama.

Wprowadzenie 1. To samo wyobrażenie miejsca.

Wprowadzenie 2. Prosić o to, czego chcę. Tutaj prosić o wielką i głęboką boleść i lzy za moje grzechy.

[56] Punkt 1. Przegląd grzechów. Przywieść sobie na pamięć wszystkie grzechy [całego] życia, przeglądając rok za rokiem albo okres za okresem. W tym celu pożyteczne są trzy rzeczy: spojrzenie na miejsce i dom, w którym mieszkałem; rozmowy, które prowadziłem z innymi; zajęcia i obowiązki, wśród których żyłem.

[57] Punkt 2. Rozpatrywać grzechy i spojrzeć na brzydotę i przewrotność, jakie każdy popełniony grzech śmiertelny niesie ze sobą, nawet gdyby nie był zakazany.

[58] Punkt 3. Zastanowić się [nad tym], kim ja sam jestem, i umniejszać siebie porównaniami: Po pierwsze - czym ja jestem w porównaniu z wszystkimi ludźmi.

Po drugie - czym są ludzie w porównaniu z wszystkimi aniołami i świętymi w raj. Po trzecie - zastanowić się, czym jest wszystko stworzenie w porównaniu z Bogiem; a ja sam -

czymże być mogę?

Po czwarte - zastanowić się nad całym moim zepsuciem i brzydotą cielesną.

Po piąte - spojrzeć na siebie jako na ranę jakąś i wrzód, z którego wypłynęło tyle grzechów i tyle złych czynów oraz taki wstrętny jad.

[59] Punkt 4. Rozważyć, kim jest Bóg, przeciw któremu popełniłem grzech; rozważyć Jego przymioty i porównać je z tymi, które są we mnie Jemu przeciwne: Jego mądrość z moją niewiedzą, Jego wszechmoc z moją słabością, Jego sprawiedliwość z moją niegodziwością, Jego dobroć z moją przewrotnością.

[60] Punkt 5. Okrzyk pełen zdumienia i wstrząsu, że wszystkie stworzenia pozwoliły mi żyć i podtrzymywały mnie przy życiu: jak aniołowie, choć są mieczem Bożej sprawiedliwości, znosili mnie i strzegli i jak się za mnie modlili; jak się święci starali o to, by się za mnie wstawiać i modlić za mnie; i niebo, słońce, księżyc, gwiazdy i żywioły, owoce, ptaki, ryby i zwierzęta, wreszcie ziemia cała - że się nie otwarła i mnie nie pochłonięła, tworząc nowe piekło, w którym byłbym na wieki karany.

[61] Rozmowa. Zakończyć rozmowę o miłosierdziu, rozważając i składając dziękczynienie Bogu naszemu Panu za to, że dał mi życie aż do dnia dzisiejszego, i za Jego łaską postanowić poprawę na przyszłość.

Ojcze nasz.

[62] TRZECIE ĆWICZENIE

to powtórzenie pierwszego i drugiego ćwiczenia z trzema rozmowami końcowymi

Po modlitwie przygotowawczej i dwóch wprowadzeniach powtórzyć pierwsze i drugie ćwiczenie zwracając uwagę i zatrzymując się dłużej nad tymi punktami, w których odczułem większą pociechę lub strapienie albo większe przeżycie duchowe. Następnie przeprowadzić trzy rozmowy w następujący sposób:

[63] Rozmowa 1. Z Naszą Panią, żeby mi wyjednała u swego Syna i Pana łaskę w trzech sprawach: najpierw, bym [otrzymał] wewnętrzne poznanie moich grzechów i odczuł odrazę do nich; następnie, bym zrozumiał nieporządek w moim działaniu, i żebym gardząc tym wszystkim, poprawił się i uporządkował; wreszcie prosić, żebym poznał świat po to, by czując do niego wstręt odrzucić sprawy światowe i próżne. Odmówić Zdrowaś Maryjo.

Rozmowa 2. Podobna [rozmowa] z Synem, żeby mi [to samo] wyjednał u Ojca. Odmówić Duszo Chrystusowa.

Rozmowa 3. Taka sama [rozmowa] z Ojcem, żeby On sam, odwieczny Pan, udzielił mi tego samego. Odmówić Ojcze nasz.

[64] CZWARTE ĆWICZENIE

to zebranie tego, co było w trzecim

Mówię o zebraniu, ponieważ rozum nie błakając się po bezdrożach, rozważa starannie przez wspomnianie to, co kontemplował w minionych ćwiczeniach. Przeprowadzić te same trzy rozmowy.

[65] PIĄTE ĆWICZENIE

TO ROZMYŚLANIE O PIEKLE,

które zawiera w sobie modlitwę przygotowawczą, dwa wprowadzenia, pięć punktów i rozmowę końcową

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna.

Wprowadzenie 1. Wyobrazić sobie, czyli widzieć tutaj przy pomocy wyobraźni długość, szerokość i głębokość piekła.

Wprowadzenie 2. Prosić o to, czego chcę. Tu prosić o wewnętrzne odczucie kary, jaką cierpią potępieni, żeby jeżeli z powodu moich upadków zapomnę o miłości Pana wieków, przynajmniej obawa przed karą powstrzymała mnie od popadnięcia w grzech.

[66] Punkt 1. Przedstawić sobie okiem wyobraźni ogromny ogień i dusze jakby [zamknięte] w ciałach ognistych.

[67] Punkt 2. Uszami słyszeć płacz, narzekania, krzyki i bluźnierstwa przeciw naszemu Panu i przeciw wszystkim Jego świętym.

[68] Punkt 3. Czuć powonieniem dym, siarkę, smród i zgniliznę.

[69] Punkt 4. Smakiem odczuwać gorycz: łzy, smutek i wyrzuty sumienia.

[70] Punkt 5. Odczuwać zmysłem dotyku to mianowicie, jak płomienie owe dotykają dusz i je obejmują.

[71] Rozmowa końcowa. Przeprowadzić rozmowę z Chrystusem, naszym Panem, przywołując na pamięć dusze, które się znajdują w piekle, jedne dlatego, że nie uwierzyły w [Jego] przyjście, a inne [dlatego, że] wierząc nie postępowały zgodnie z Jego nakazami. Podzielić te [dusze] na trzy grupy:

Pierwsza - przed Jego przyjściem.

Druga - za Jego życia [na ziemi].

Trzecia - po Jego życiu na tym świecie.

Równocześnie [trzeba] Mu składać dzięki, że nie pozwolił, bym wpadł w którąkolwiek z tych kategorii i tak zakończył życie. Również i za to, że się aż do tej chwili kierował wobec mnie litością i miłosierdziem. Zakończyć odmawiając Ojciec nasz.

[72] Uwaga. Pierwsze ćwiczenie [należy] odprawić o północy; drugie - rano zaraz po wstaniu z łóżka; trzecie - przed Mszą świętą lub po niej, byleby przed obiadem; czwarte - w czasie nieszporów; a piąte - na godzinę przed kolacją. Taki rozkład godzin powinien być mniej więcej stały we wszystkich czterech tygodniach odpowiednio [do tego], jak na to pozwala wiek, usposobienie i charakter odprawiającego, żeby odprawiał pięć ćwiczeń lub mniej.

[73] ADDYCJE

CZYLI UWAGI DODATKOWE

mające na celu lepsze odprawienie ćwiczeń i pewniejsze odnalezienie tego, czego się pragnie.

Addycja 1. Po położeniu się do łóżka, kiedy już mam zasypiać, przez czas jednego Zdrowaś Maryjo pomyśleć o godzinie, o której powinienem wstać i po co, oraz streścić sobie ćwiczenie, które mam odprawić.

[74] Addycja 2. Po przebudzeniu, nie dam miejsca tym lub innym myślom, [lecz] zaraz skieruję umysł na to, co mam kontemplować w pierwszym ćwiczeniu o północy. Pobudzał się będę do skruchy za tyle moich grzechów i przywołam jakieś przykłady, jak [obraz] rycerza, który miał stanąć przed swoim królem i jego dworem zawstydzony i skruszony, że ciężko obraził tego, od którego najpierw otrzymał wiele darów i nagród. Podobnie w drugim ćwiczeniu [powinienem] siebie samego uznać za grzesznika wielkiego i związanego łańcuchami, czyli zobaczyć, że mnie prowadzą jakby związanego łańcuchami, bym stanął przed najwyższym Sędzią odwiecznym. Jako przykład przypomnę sobie zamkniętych w więzieniu i skutych w kajdanach, jak zasługując na śmierć jawią się przed sędzią doczesnym. Pograżony w takich myślach albo w innych odpowiednio do przedmiotu, będę się ubierać.

[75] Addycja 3. Na dwa lub trzy kroki od miejsca, na którym zamierzam odprawić kontemplację lub rozmyślanie, stanę na czas [potrzebny na odmówienie] Ojczy nasz, wzniosę umysł do góry i nad tym się zastanowię, że Bóg, nasz Pan, na mnie spogląda itd., i uczynię akt uszanowania lub upokorzenia.

[76] Addycja 4. Rozpocząć kontemplację albo klęcząc, albo leżąc krzyżem na ziemi, albo leżąc na wznak, albo siedząc, albo stojąc; i zawsze trzeba zmierzać ku temu, co chcę osiągnąć. Zwracamy uwagę na dwie rzeczy:

1. Najpierw na to, że jeżeli odnalazłem coś klęcząc, nie zmienię pozycji, a jeżeli leżąc krzyżem, to podobnie itd.
2. Na przedmiocie, w którym odnalazłem to, czego szukam, zatrzymam się bez niespokojnego przechodzenia do następnego punktu, aż będę zupełnie zadowolony.

[77] Addycja 5. Po zakończeniu ćwiczenia przez kwadrans albo będę siedział, albo chodził i zastanawiał się, jak mi się powiodło w kontemplacji lub rozmyślaniu. 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.

[78] Addycja 6. Unikać myślenia o sprawach powodujących przyjemność lub radość, na przykład o chwale [niebieskiej], o zmartwychwstaniu itd. Rozmyślanie o radości i weselu przeszkadza bowiem w odczuwaniu kary, bólu i [wylewaniu] łez za nasze grzechy. Raczej utrzymywać się w chęci odczuwania żalu i kary przez przywoływanie na pamięć śmierci i sądu.

[79] Addycja 7. Pozbawić się jakiegokolwiek światła, żeby to samo osiągnąć, zamknąć okna i drzwi, gdy przebywam w pokoju oprócz czasu przeznaczanego na odmawianie modlitw, czytanie lub spożywanie posiłków.

[80] Addycja 8. Nie śmiać się ani mówić czegoś takiego, co by pobudzało do śmiechu.

[81] Addycja 9. Mieć wzrok spuszczone z wyjątkiem przywitania lub pożegnania kogoś z kim mam rozmawiać.

[82] Addycja 10. Dotyczy pokuty, która się dzieli na wewnętrzną i zewnętrzną. 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 umartwianiu się za grzechy popełnione i zasadniczo się odbywa na trzy sposoby.

[83] Sposób pierwszy dotyczy jedzenia. Oznacza to, że jeżeli rezygnujemy z rzeczy zbędnych, nie jest to pokuta, lecz umiarkowanie. Pokuta ma miejsce wtedy, kiedy ujmujemy z tego, co jest słuszne - i im więcej sobie ujmujemy, tym jest większa i lepsza, byleby nie nastąpiło jakieś osłabienie organizmu lub poważna choroba.

[84] Sposób drugi [dotyczy] spania. Podobnie nie jest pokutą zrezygnowanie z nadmiaru, z pościeli delikatnych i miękkich w dotyku. O pokucie mówimy wtedy, kiedy ze sposobu spania odejmujemy sobie rzeczy zwyczajne - i to im więcej, tym większa jest [pokuta], byleby nie nastąpiło jakieś osłabienie organizmu albo poważna choroba. Nie powinno się jednak ujmować ze snu zwyczajnego, chyba że ktoś ma zwyczaj spać zbyt długo, żeby doszedł do umiaru.

[85] Sposób trzeci [dotyczy] umartwienia ciała, tak by mu dać odczuć ból zmysłowy; taki ból się zadaje, jeżeli się nosi włosiennicę, sznury lub żelazne łańcuszki na ciele, przez biczowanie, zadawanie sobie ran lub przez inne formy surowości.

[86] Uwaga. Wydaje się, że lepsza i bezpieczniejsza jest pokuta, jeżeli ból się odczuwa w ciele i jeżeli nie wchodzi on w kości, tak żeby powodował ból, a nie chorobę. Dlatego sądzić można, że lepiej postępuje ten, kto się biczuje powrózkami cienkimi, które zadają ból zewnętrzny, niż ten, kto stosuje inne sposoby, co może spowodować poważną chorobę wewnętrzną.

[87] Uwaga 1. Celem pokut zewnętrznych jest przede wszystkim osiągnięcie trzech skutków:

1. Najpierw, żeby zadośćuczynić za grzechy przeszłe.
2. Następnie, żeby zwyciężyć samego siebie, czyli żeby zmysłowość była posłuszna rozumowi, a wszystkie części niższe bardziej były poddane wyższym.
3. Wreszcie po to, żeby poszukiwać tej łaski lub daru, jakich człowiek pragnie i pożąda, i odnaleźć je. Na przykład, jeżeli ktoś pragnie wewnętrznej skruchy za swoje grzechy lub wielkiego płaczu z ich powodu albo z powodu udręczeń i cierpień, jakie Chrystus, Pan nasz, zniósł podczas swojej męki, albo chce rozwiązać wątpliwości, które go dręczą.

[88] Uwaga 2. Drugą i trzecią addycję [należy] stosować w ćwiczeniach o północy i wczesnie rano, nie odnoszą się one [bowiem] do tych, które trzeba odprawić o innej porze. Addycji czwartej nigdy nie należy stosować w kościele w obecności innych, lecz tylko w ukryciu, na przykład w domu.

[89] Uwaga 3. Jeżeli odprawiający ćwiczenia jeszcze nie odnalazł tego, czego pragnie, na przykład łez, pociech itd., to będzie to [dla niego] z wielkim pożytkiem, jeżeli się mu coś zmieni w jedzeniu, spaniu i w innych sposobach pokutowania; żeby na zmianę przez dwa lub trzy dni czynił pokutę, a przez następne dwa lub trzy - nie. Jednym bowiem odpowiada czynienie większej pokuty, innym - mniejszej, zwłaszcza że często lekceważymy sobie uczynki pokuty z powodu miłości do ciała albo z powodu fałszywego przekonania, że organizm ludzki nie będzie mógł ich znieść bez popadnięcia w jakąś poważną chorobę. Czasami znowu postępujemy przeciwnie: pełniemy zbyt wiele [uczynków pokutnych] w przekonaniu, że ciało je wytrzyma. A ponieważ Bóg, nasz Pan, nieskończenie lepiej zna naszą naturę, często dzięki takim zmianom daje każdemu zrozumieć to, co mu odpowiada.

[90] Uwaga 4. Rachunek sumienia szczegółowy należy odprawiać w celu usunięcia uchybień i niedbalstw w odprawianiu ćwiczeń i w zachowywaniu addycji. Podobnie w drugim, trzecim i czwartym tygodniu.

TYDZIEŃ DRUGI

[91] WEZWANIE KRÓLA ZIEMSKIEGO POMAGA W KONTEMPLACJI ŻYCIA KRÓLA PRZEDWIECZNEGO

Modlitwa przygotowawcza ta sama [46].

Wprowadzenie 1. Polega ono na wyobrażeniu sobie i zobaczeniu miejsca. Tutaj trzeba będzie zobaczyć wzrokiem wyobraźni synagogi, miasta i osady, w których Chrystus, nasz Pan, przepowiadał [Ewangelie].

Wprowadzenie 2. Prosić o łaskę, której pragnę. Tutaj [trzeba] prosić Pana naszego o łaskę, żebym nie był głuchy na Jego wołanie, ale gotowy i ochoczy do spełnienia Jego Najświętszej woli.

[Część pierwsza]

[92] Punkt 1. Wyobrażę sobie jakiegoś króla ziemskiego, wybranego bezpośrednio przez Boga Pana naszego, któremu okazują szacunek i posłuszeństwo wszyscy książęta i wszyscy chrześcijanie.

[93] Punkt 2. Patrząc, jak ten król przemawia do swoich poddanych, mówiąc: Moją wolą jest podbicie całej ziemi niewiernych. Dlatego ten, kto by chciał iść ze mną, będzie się musiał zadowolić tym samym pożywieniem, co i ja i tym samym napojem, ubraniem itd. Podobnie będzie musiał trudzić się ze mną za dnia, a czuwać w nocy itd., aby potem być razem ze mną uczestnikiem zwycięstwa, jak był uczestnikiem trudów.

[94] Punkt 3. Zastanowić się nad tym, co powinni odpowiedzieć dobrzy poddani królowi tak otwartemu i tak ludzkiemu. I - co za tym idzie - jakże godny nagany ze strony całego świata byłby ten rycerz, który by nie przyjął prośby takiego króla, i za jak przewrotnego powinno się go uważać.

[Część druga]

[95] Druga część tego ćwiczenia polega na zastosowaniu wspomnianego wyżej przykładu króla ziemskiego do Chrystusa, naszego Pana, według trzech wspomnianych punktów.

Punkt 1. Jeśli idzie o punkt pierwszy, to jeżeli się zastanawiamy nad takim wezwaniem króla ziemskiego [skierowanym] do jego poddanych, to na ileż większe zastanowienie [zasługuje to], że widzimy Chrystusa, naszego Pana, Króla odwiecznego, a przed Nim cały świat i jak On woła do niego i do każdego człowieka z osobna mówiąc: Moją wolą jest zdobyć cały świat i wszystkich nieprzyjaciół i w ten sposób wejść do chwały mojego Ojca. Dlatego też, kto chciałby iść ze mną, powinien ze Mną pracować, żeby idąc za Mną w cierpieniu, towarzyszył mi także w chwale.

[96] Punkt 2. Rozważyć, że wszyscy rozsądni i rozumni powinni całkowicie oddać się temu działaniu.

[97] Punkt 3. Ci, którzy bardziej chcą się przejąć tą służbą swojemu Królowi odwiecznemu i Panu wszechświata i odznaczyć się w niej, nie tylko siebie samych w całości powinni oddać na trud, lecz działając przeciw własnej swojej zmysłowości i przeciw swojej miłości cielesnej i światowej złożą z siebie ofiarę mającą większą wartość i znaczenie mówiąc:

[98] Odwieczny Panie wszystkich rzeczy! Oto przy Twej łaskawej pomocy ofiaruję się w obliczu nieskończonej dobroci Twojej i przed chwalebną Matką Twoją i wszystkimi świętymi dworu niebieskiego. Chcę i pragnę i taka jest moja dobrze przemyślana decyzja, byle to tylko było ku lepszej służbie Tobie i większej Twojej chwale, że Cię będę naśladował w znoszeniu wszystkich zniewag, w pogardzie i całkowitym ubóstwie, tak rzeczywistym jak duchowym, jeżeli Twój najświętszy Majestat zechce mnie wybrać i przyjąć do takiego rodzaju życia i stanu.

[99] Uwaga 1. To ćwiczenie [należy] odprawić dwukrotnie w ciągu dnia, czyli rano zaraz po wstaniu z łóżka i na godzinę przed obiadem lub kolacją.

[100] Uwaga 2. W drugim tygodniu i podobnie w przyszłości wielki pożytek przyniesie odczytywanie niektórych fragmentów z ksiąg O naśladowaniu Chrystusa albo z Ewangelii i z żywotów świętych.

[101] **DZIEŃ PIERWSZY**

KONTEMPLACJA PIERWSZA O WCIELENIU

zawiera w sobie modlitwę przygotowawczą, trzy wprowadzenia, trzy punkty i jedną modlitwę

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna.

[102] Wprowadzenie 1. Przypomnieć sobie treść tego, co zamierzam kontemplować. Tutaj chodzi o to, jak Trzy Osoby Boskie spoglądały na powierzchnię lub okrąg całej ziemi pełnej ludzi i jak widząc, że wszyscy idą do piekła, postanawiają w swojej odwieczności, że Druga Osoba stanie się człowiekiem, żeby zbawić rodzaj ludzki. Tak więc kiedy nadeszła pełnia czasów, wysyłają Anioła Gabriela do naszej Pani [\[262\]](#).

[103] Wprowadzenie 2. Wyobrażenie sobie miejsca: tutaj [trzeba] będzie zobaczyć ogrom okręgu ziemi, na którym mieszka tak wiele różnych narodów. Podobnie w szczególności [spojrzę na] dom i mieszkanie naszej Pani w mieście Nazaret, w prowincji Galilea.

[104] Wprowadzenie 3. Prosić o to, czego chcę. Tutaj będzie to prośba o wewnętrzne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go bardziej kochał i naśladował.

[105] Uwaga. Wypada tutaj zaznaczyć, że w tym tygodniu i w następnych modlitwa przygotowawcza będzie ta sama, bez żadnych zmian, i te same trzy wprowadzenia, które się zmieniają zależnie od przedstawionej treści.

[106] Punkt 1. W punkcie pierwszym [trzeba] zobaczyć osoby - jedno i drugie.

I najpierw na powierzchni ziemi taka ich różnorodność zarówno w sposobie ubierania się, jak i w postępowaniu: jedni są biali, a drudzy czarni, jedni [żyją] w pokoju, inni [w stanie] wojny, jedni płaczą, drudzy się śmieją, jedni są zdrowi, drudzy chorzy, jedni się rodzą, drudzy umierają itd.

Po drugie, widzieć Trzy Osoby Boskie i zastanawiać się nad Nimi, jak [siedząc] na swej królewskiej stolicy albo na tronie swego Boskiego Majestatu, spoglądają na całą powierzchnię i okrąg ziemi i na wszystkie narody tak zaślepione; oraz jak te narody umierają i zstępują do piekła. Po trzecie, zobaczyć naszą Panią i Anioła, który Ją pozdrawia, i zastanowić się [nad tym], żeby z takiego widoku odnieść korzyść.

[107] Punkt 2. Słyszeć, co mówią ludzie [żyjący] na powierzchni ziemi, czyli jak rozmawiają ze sobą, jak przysięgają i bluźnią itd. Podobnie wsłuchać się w to, co mówią Osoby Boskie, mianowicie: Doprowadzimy do odkupienia rodzaju ludzkiego itd. A potem [posłuchać], o czym rozmawia Anioł z naszą Panią.

Wreszcie zastanowić się, żeby odnieść pożytek z tego, [o czym te osoby] mówią.

[108] Punkt 3. Potem patrzeć, co robią ludzie na ziemi, jak się między sobą biją, jak się zabijają [i jak] do piekła idą itd. Zobaczyć też, co czynią Osoby Boskie, mianowicie jak doprowadzają do najświętszego Wcielenia itd. Podobnie [patrzeć], co czyni anioł i nasza Pani, mianowicie że Anioł wypełnia swój obowiązek posła, a nasza Pani unizma się i dziękuje Bożemu Majestatowi. Wreszcie zastanowić się, żeby z każdej z tych spraw odnieść pożytek.

[109] Rozmowa. Na końcu trzeba przeprowadzić rozmowę i pomyśleć, co powinienem powiedzieć Trzem Osobom Boskim albo Wcielonemu Przedwiecznemu Słowu, albo Matce i Pani naszej. Prosić zgodnie z wewnętrznym odczuciem, żeby lepiej iść za naszym Panem dopiero co wcielonym i bardziej Go naśladować. Odmówić Ojczy nasz.

[110] DRUGA KONTEMPLACJA O NARODZENIU

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna.

[111] Wprowadzenie 1. Wydarzenie: z Nazaretu wyruszyła nasza Pani, prawie od dziewięciu miesięcy w stanie błogosławionym. Można pobożnie rozmyślać, że siedziała na oślicy, [a towarzyszył Jej] Józef ze służącą. Prowadzili wołu, a szli do Betlejem, żeby zapłacić daninę, jaką cesarz nałożył na wszystkie tamtejsze ziemie [264].

[112] Wprowadzenie 2. Wyobrazenie sobie miejsca: zobaczyć wzrokiem wyobraźni drogę z Nazaretu do Betlejem: zastanowić się nad jej długością, szerokością i [nad tym], czy ta droga wiedzie przez równiny czy przez doliny i pagórki. Podobnie trzeba spojrzeć na miejsce albo na grotę narodzenia: jak jest wielka, jak wąska, jak niska, jak wysoka i jak była urządzona.

[113] Wprowadzenie 3. To samo i w takiej samej postaci, co w poprzedniej kontemplacji.

[114] Punkt 1. Widzieć osoby, czyli naszą Panią i Józefa oraz służącą i Dzieciątka Jezus, które dopiero co się narodziło. Sam siebie [powinienem] uważać za ubożuchnego i sługę niegodnego, patrząc na nich, kontemplując ich i służąc im w potrzebach, tak jakbym [rzeczywiście] był obecny,

z pełnym możliwym oddaniem i szacunkiem. A potem oddać się refleksji, żeby odnieść jakąś korzyść.

[115] Punkt 2. Patrzyć, zwracać uwagę, i kontemplować, co te osoby mówią, a oddając się refleksji odnieść jakąś korzyść.

[116] Punkt 3. Dostrzegać i rozpatrywać w duchu to, co te osoby robią, na przykład, jak podróżują i jak się trują, żeby Pan mógł się narodzić w najwyższym ubóstwie, a po tylu trudach, po głodzie, pragnieniu, po znoszeniu upału i zimna, po krzywdach i zniewagach - umrzeć na krzyżu, a to wszystko dla mnie. Potem podczas refleksji [nad tym] wydobyć jakiś pożytek duchowy.

[117] Rozmowa. Zakończyć rozmowę, podobnie jak w poprzedniej kontemplacji [109] i [odmówić] Ojcze nasz.

[118] TRZECIA KONTEMPLACJA

to powtórzenie pierwszego i drugiego ćwiczenia

Po modlitwie przygotowawczej i po trzech wprowadzeniach powtórzyć pierwsze i drugie ćwiczenie. [Trzeba] zawsze zwracać uwagę na te szczególne miejsca, w których człowiek doznał jakiegoś poznania, pociechy lub strapienia. Pod koniec przeprowadzić podobną rozmowę i odmówić Ojcze nasz.

[119] Uwaga. W tym powtórzeniu i w następnych [trzeba] zachować ten sam porządek, co w powtórzeniach pierwszego tygodnia, zmieniając przedmiot, a zachowując sposób.

[120] CZWARTA KONTEMPLACJA

to powtórzenie pierwszej i drugiej

w ten sam sposób, jak się postępowało przy powtórzeniu, o którym była mowa poprzednio

[121] PIĄTA KONTEMPLACJA

to zastosowanie pięciu zmysłów do kontemplacji pierwszej i drugiej

Po modlitwie przygotowawczej i trzech wprowadzeniach pożyteczną rzeczą będzie zastosować pięć zmysłów wyobraźni do pierwszej i drugiej kontemplacji w sposób następujący:

[122] Punkt 1. Wzrokiem wyobraźni widzieć osoby, rozmyślać o nich i kontemplować po kolei, w jakich się znajdują warunkach, i starać się z tego widzenia osiągnąć jakąś korzyść.

[123] Punkt 2. Słuchem [wyobraźni] słuchać, co [te osoby] mówią lub mogły mówić i podczas refleksji podobnie zadbać o jakiś pożytek.

[124] Punkt 3. Węchem i smakiem [wyobraźni] czuć i smakować nieskończoną słodycz i czułość bóstwa, duszy i jej cnót; z tego wszystkiego odpowiednio do osoby, na którą się w kontemplacji spogląda, podczas takiej samej refleksji szukać pożytku z tego.

[125] Punkt 4. Dotykem [wyobraźni] dotykać, jakby obejmować i całować miejsca, po których te

osoby chodzą lub gdzie siadają. Zawsze dbać o wyprowadzenie z tego jakiejś korzyści.

[126] Rozmowa. Zakończyć trzeba rozmową podobnie jak w pierwszej i drugiej [109, 117] kontemplacji i odmówić Ojcie nasz.

[127] Uwaga 1. W całym tym tygodniu i w pozostałych powinienem czytać to, co dotyczy tajemnicy [będącej przedmiotem] kontemplacji, którą bezpośrednio zamierzam odprawić, czyli że nie czytam o żadnej tajemnicy, której w tym dniu lub o tej godzinie nie będę kontemplował, aby rozmyślanie nad jedną tajemnicą nie zakłócało rozważania nad inną.

[128] Uwaga 2. Pierwsze ćwiczenie o Wcieleniu należy odprawić o północy, drugie - o świcie, trzecie - w porze Mszy świętej, czwarte - w porze nieszporów, a piąte - przed kolacją. Każde z tych pięciu ćwiczeń powinno trwać godzinę. Taki porządek trzeba zachować we wszystkich [dniach] następnych.

[129] Uwaga 3. Jeżeli odprawiający ćwiczenia jest stary albo słabego zdrowia albo [gdyby się okazało], że chociaż mocny, to wyszedł z pierwszego tygodnia w jakiś sposób osłabiony, będzie lepiej, jeżeli w tym drugim tygodniu - przynajmniej kilka razy - nie wstanie o północy, [lecz] rano odprawi pierwszą kontemplację, drugą - w porze Mszy świętej, następną przed obiadem; [niech o nich odprawi] jedno powtórzenie w porze nieszporów, a potem - przed kolacją - [uczyni] zastosowanie zmysłów.

[130] Uwaga 4. W tym drugim tygodniu z wszystkich dziesięciu addycji, o których była mowa w pierwszym tygodniu, trzeba zmienić drugą, szóstą, siódmą i częściowo dziesiątą [74, 78, 79, 82].

W drugiej addycji [zmiana jest taka]: Zaraz po wstaniu uświadomię sobie kontemplację, którą zamierzam odprawić, pragnąc lepiej poznać odwieczne Słowo Wcielone, żeby Mu lepiej służyć i naśladować Je.

A w szóstej: często przywodzić sobie na pamięć życie i tajemnice Chrystusa, naszego Pana, poczynając od Jego Wcielenia aż po miejsce lub tajemnicę, którą zamierzam kontemplować.

W siódmej: niech odprawiający ćwiczenia przestrzega utrzymywania ciemności lub jasności, korzystania z dobrej lub złej pogody w takim stopniu, w jakim odczuwa, że mu to przyniesie korzyść i pomoże mu w odnalezieniu tego, czego szuka.

A w dziesiątej: niech odprawiający ćwiczenia zachowuje się odpowiednio do tajemnic, które kontempluje, jedno z nich bowiem domagają się pokuty, inne nie. Tak [jednak trzeba postępować], żeby wszystkie dziesięć addycji przestrzegać bardzo uważnie.

[131] Uwaga 5. We wszystkich ćwiczeniach oprócz tych, które się odbywają o północy i wcześniej rano, [trzeba] zastosować coś, co odpowiada drugiej addycji [74], w następujący sposób: skoro tylko sobie uświadomię, że już czas na ćwiczenie, które mam odprawić, zanim je rozpocznę, pomyślę, dokąd zmierzam i przed czym obliczem stać. Następnie przebiegnę pokrótce ćwiczenie, które mam odprawić, i stosując trzecią addycję [75], wejdę w ćwiczenie.

DZIEŃ DRUGI

[132] Wziąć za przedmiot pierwszej i drugiej kontemplacji ofiarowanie w świątyni [268] i ucieczkę

do Egiptu jakby na wygnanie [269]. O tych dwóch kontemplacjach zrobić dwa powtórzenia i zastosowanie pięciu zmysłów w ten sam sposób, jak postąpiono dnia poprzedniego.

[133] Uwaga. Czasami korzystną rzeczą będzie, nawet jeżeli odprawiający ćwiczenia trzyma się mocno i w dobrym usposobieniu, dokonać pewnej zmiany od tego drugiego dnia do czwartego włącznie, żeby pewniej odnaleźć to, czego szuka. [Można] odprawić tylko jedną kontemplację o świcie, drugą w porze Mszy świętej, zrobić powtórzenie obu w porze nieszporów, a zastosowanie zmysłów przed kolacją.

DZIEŃ TRZECI

[134] Jak mały Jezus był posłuszny swoim rodzicom w Nazarecie [271] i jak Go odnaleźli w świątyni [271]. Następnie zrobić dwa powtórzenia i zastosować pięć zmysłów.

[135] WSTĘP DO ROZWAŻANIA O STANACH [ŻYCIA]

Przemyśleliśmy już przykład, jaki Chrystus, nasz Pan, dał nam o pierwszym stanie, który polega na przestrzeganiu przykazań, był bowiem posłuszny swoim rodzicom; a także [przykład] drugiego [stanu], który polega na doskonałości ewangelicznej: kiedy to pozostał w świątyni, opuszczając swego przybranego ojca i Matkę naturalną, żeby się poświęcić całkowicie służbie swego Ojca Przedwiecznego. [Teraz] kontemplując nadal Jego życie, zaczniemy się nad tym zastanawiać i o to pytać, w jakim rodzaju lub stanie życia chce się nami posłużyć Jego Boski Majestat. Toteż jako pewnego rodzaju wprowadzenie w te sprawy w pierwszym ćwiczeniu [dnia następnego] zobaczymy zamiary Chrystusa naszego Pana, a także przeciwnie: [zamiary] nieprzyjaciela natury ludzkiej. [Zobaczymy też], jak my sami powinniśmy się usposobić, żeby dojść do doskonałości w takim stanie lub [sposobie] życia, jaki Bóg nasz Pan pozwoli nam wybrać.

DZIEŃ CZWARTY

[136] Rozmyślanie o dwóch sztandarach: jeden należy do Chrystusa, najwyższego naszego Wodza i Pana, drugi do Lucyfera, śmiertelnego wroga naszej ludzkiej natury.

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna.

[137] Wprowadzenie 1. Wydarzenie. Tutaj [mowa] będzie o tym, jak Chrystus wzywa i zaprasza wszystkich pod swój sztandar, a Lucyfer przeciwnie: pod swój.

[138] Wprowadzenie 2. Wyobrażę sobie miejsce jakbym je widział. Tutaj [trzeba] będzie widzieć wielkie pole całej owej okolicy Jerozolimy, na którym najwyższym Wodzem dobrych jest Chrystus, nasz Pan. Inne pole w okolicach Babilonu, gdzie hersztem nieprzyjaciół jest Lucyfer.

[139] Wprowadzenie 3. Prosić o to, czego chcę. Tutaj [stosowna] będzie prośba o poznanie podstępów złego przywódcy i o pomoc w ustrzeżeniu się przed nimi, a także o poznanie prawdziwego życia, które ukazuje najwyższy i prawdziwy Wódz, oraz o łaskę naśladowania Go.

[140] Punkt 1. Trzeba sobie wyobrazić, jak przywódca wszystkich nieprzyjaciół siedzi na tym rozległym polu babilońskim niby na ogromny tronie z ognia i dymu. Postać jego jest straszliwa i przerażająca.

[141] Punkt 2. Rozważyć, jak wzywa on niezliczone demony i jak ich rozsyła: jednych do takiego miasta, drugich do innego - i tak na cały świat. Nie pomija żadnej dzielnicy kraju, żadnego miejsca, stanu ani jakichkolwiek szczególnych osób.

[142] Punkt 3. Zastanowić się nad przemówieniem, które do nich wygłasza, i jak ich napomina, żeby na ludzi zarzucali sieci i kajdany. Najpierw mają kusić żądzą bogactw, jak to się zwykle przeważnie dzieje. W ten sposób dojdą do próżnej chwały światowej, a potem do wielkiej pychy. W ten sposób pierwszym stopniem będą bogactwa, drugim próżna chwała, a trzecim - pycha. Te trzy stopnie prowadzą do wszystkich innych wad.

[143] W przeciwieństwie [do tego] podobnie [trzeba] sobie wyobrazić najwyższego i prawdziwego Wodza, jakim jest Chrystus, nasz Pan.

[144] Punkt 1. Rozważyć, jak Chrystus, nasz Pan, staje na wielkim polu tej właśnie okolicy Jerozolimy, w miejscu skromnym, pięknym i miłym.

[145] Punkt 2. Rozważyć, jak Pan całego wszechświata wybiera tylu ludzi, apostołów, uczniów itd. i wysyła ich na cały świat, a świętą naukę swoją rozpowszechnia wśród ludzi różnych stanów i warstw.

[146] Punkt 3. Rozważyć przemówienie, jakie Chrystus, nasz Pan, wygłasza do swoich sług i przyjaciół, których na taką wyprawę wysyła. Zaleca im, by wszystkim chcieli udzielać pomocy i pociągali ich najpierw do najwyższego ubóstwa duchowego, a jeżeli Majestatowi Bożemu to by się podobało i do tego ich wybrał, także do ubóstwa rzeczywistego; następnie do [przyjmowania] obelg i pogardy, ponieważ z tych dwóch wyłania się pokora. Tak więc są trzy stopnie: najpierw ubóstwo przeciw bogactwu, następnie obelgi i pogarda przeciw zaszczytom światowym, wreszcie pokora przeciw pysze. Niech przez te trzy stopnie pociągają do wszystkich innych cnót.

[147] Rozmowa 1. Rozmowa z naszą Panią, żeby mi wyjednała u swego Syna i Pana łaskę przyjęcia pod Jego sztandar, i to najpierw w najwyższym ubóstwie duchowym, a jeżeli Bożemu Majestatowi to by się podobało i zechciał mnie wybrać i przyjąć, to także w ubóstwie rzeczywistym; następnie [by mi wyjednała łaskę] znoszenia obelg i zniewag, żebym Go mógł lepiej w tym naśladować, bylebym mógł je znieść bez niczyjego grzechu i z upodobaniem Jego Boskiego Majestatu. Na zakończenie Zdrowaś Maryjo.

Rozmowa 2. O to samo prosić Syna, żeby mi to wyjednał u Ojca. I odmówić Duszo Chrystusowa.

Rozmowa 3. O to samo prosić Ojca, żeby mi tego udzielił. I odmówić Ojcze nasz.

[148] Uwaga. To ćwiczenie należy odprawić o północy, a potem po raz drugi o świcie. W godzinie Mszy świętej i nieszporów trzeba je dwukrotnie powtórzyć i zawsze kończyć trzema rozmowami z naszą Panią, z Synem i z Ojcem. A następujące [zaraz rozmyślanie] o trzech parach ludzi przed kolacją.

[149] Tego samego czwartego dnia odprawić rozmyślanie o trzech parach ludzi, abyśmy mogli

wybrać to, co najlepsze.

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna.

[150] Wprowadzenie 1. Opowiadanie: o trzech parach ludzi, z których każda zdobyła dziesięć tysięcy dukatów, nie w sposób czysty i nie - jak się należy - z powodu miłości Boga. Wszyscy chcą się zbawić i w pokoju odnaleźć Boga, naszego Pana, i pozbyć się ciężaru i przeszkody [do zbawienia, jakie się rodzą] z przywiązania do rzeczy nabytej.

[151] Wprowadzenie 2. Wyobrazić sobie miejsce. Tutaj widzieć siebie samego, jak stoję przed Bogiem, naszym Panem, i przed wszystkimi Jego świętymi po to, bym pragnął i mógł poznać to, co jest bardziej miłe Jego Boskiemu Majestatowi.

[152] Wprowadzenie 3. Prosić o to, czego pragnę. Tutaj prosić o łaskę, bym wybrał to, co przyniesie większą chwałę Jego Bożemu Majestatowi i [przyczyni się] do zbawienia mojej duszy.

[153] Pierwsza para ludzi. Chciałaby się pozbyć przywiązania do rzeczy nabytej, żeby odnaleźć pokój z Bogiem, naszym Panem i zbawić siebie samych, ale nie podejmuje żadnych środków aż do godziny śmierci.

[154] Druga para ludzi. Chce się pozbyć przywiązania, ale tak się chce go pozbyć, żeby pozostać przy rzeczy nabytej. Chciałaby zatem, żeby Bóg poszedł za tym, czego chcą oni sami i nie decydują się na porzucenie [tej rzeczy], by pójść za Bogiem, nawet gdyby ten stan miał być dla nich najlepszy.

[155] Trzecia para ludzi. Chce się pozbyć przywiązania [do rzeczy nabytej], ale tak się go chce pozbyć, żeby także przestać trwać w przywiązaniu do posiadania lub nieposiadania tej rzeczy; [czyli] chce jej lub nie chce odpowiednio do tego, jak Bóg, nasz Pan, postanowi o tym w swojej woli, a temu człowiekowi pojawi się jako lepsze dla służby Jego Boskiemu Majestatowi i dla chwały Jego. Tymczasem zaś chce sobie zdać sprawę z tego, że musi zrezygnować z całego przywiązania i położyć nacisk na to, by nie chcieć ani tego, ani jakiegokolwiek innej rzeczy, jeżeliby to nie było przeznaczone wyłącznie na służbę Bogu, naszemu Panu. Tak więc pragnienie, by lepiej służyć Bogu, naszemu Panu, wpływa na przyjęcie lub odrzucenie rzeczy [nabytej].

[156] Trzy rozmowy. [Trzeba] przeprowadzić te same trzy rozmowy, które przeprowadzono [pod koniec] kontemplacji poprzedniej o dwóch sztandarach [147].

[157] Uwaga. Zauważmy, że kiedy doświadczamy wstrętu do rzeczywistego ubóstwa, kiedy nie jesteśmy obojętni wobec ubóstwa lub bogactwa, wygaszenie takiego uczucia nieuporządkowanego bardzo ułatwi prośba w rozmowach (nawet wbrew ciału), by Bóg wybrał nas do ubóstwa rzeczywistego i [oświadczenie], że tego chcemy, o to prosimy i błagamy, byleby to tylko było służbą i chwałą dla Jego Boskiego Majestatu.

DZIEŃ PIĄTY

[158] Kontemplacja o wyruszeniu Chrystusa, naszego Pana z Nazaretu, nad rzekę Jordan i o Jego

chrzcie [\[273\]](#).

[159] Uwaga 1. Tę kontemplację odprawia się pierwszy raz o północy, drugi raz o świcie, następnie należy ją dwa razy powtórzyć w porze Mszy świętej i nieszpórów, a przed kolacją zastosować do niej pięć zmysłów. [Za każdym razem trzeba] ją poprzedzić modlitwą przygotowawczą i trzema wprowadzeniami tak, jak to wyjaśniono w kontemplacji o Wcieleniu [\[102\]](#) i o Narodzeniu [\[111\]](#). Zakończyć trzema rozmowami wziętymi z rozmyślenia o trzech parach ludzi [\[147\]](#) albo na podstawie uwagi, która następuje po [rozmyśleniu] o trzech parach [\[157\]](#).

[160] Uwaga 2. Przedmiotem rachunku szczegółowego po obiedzie i po kolacji będą błędy i zaniedbania w odprawianiu ćwiczeń i zachowywaniu addycji. [Tak będzie] w tym dniu i w dniach następnym.

DZIEŃ SZÓSTY

[161] Kontemplacja o tym, jak Chrystus, nasz Pan, szedł z Jordanu aż do pustyni włącznie. Zastosować [trzeba] ten sam sposób, co w dniu piątym [\[274\]](#).

DZIEŃ SIÓDMY

Jak Andrzej i inni poszli za Chrystusem [\[275\]](#).

DZIEŃ ÓSMY

O Kazaniu na górze, czyli o ośmiu błogosławieństwach [\[278\]](#).

DZIEŃ DZIEWIĄTY

Jak Chrystus, nasz Pan, ukazał się uczniom na falach morza [\[280\]](#).

DZIEŃ DZIESIĄTY

Jak Pan przepowiadał w świątyni [\[288\]](#).

DZIEŃ JEDENASTY

O wskrzeszeniu Łazarza [\[285\]](#).

DZIEŃ DWUNASTY

O Niedzieli Palmowej [\[287\]](#).

[162] Uwaga 1. Kontemplacje tego drugiego tygodnia - odpowiednio do czasu, jaki każdy chce [ćwiczeniom] poświęcić i odpowiednio do owocu, jaki uzyskuje - można przedłużyć lub skrócić. Jeżeli ktoś go przedłuża, niech [za przedmiot kontemplacji] weźmie tajemnice: nawiedzenie świętej Elżbiety przez naszą Panią, [pokłon] pasterzy, obrzezanie Dzieciątka Jezus i [pokłon] trzech króli, a także inne. Jeżeli ktoś go skraca, może pominąć [niektóre tajemnice], o których była mowa wyżej. Celem ich bowiem jest wprowadzenie i podanie sposobu, żeby później [można było] lepiej i dokładniej odprawiać kontemplacje.

[163] Uwaga 2. Sprawę wyboru należy zacząć od kontemplacji [o podróży Jezusa] z Nazaretu nad Jordan włącznie, a jest to dzień piąty; będzie o tym mowa niżej.

[164] Uwaga 3. Zanim [odprawiający ćwiczenia] wejdzie w sprawę wyboru, żeby przywiązać się do prawdziwej nauki Chrystusa Pana naszego, odniesie wielką korzyść, jeżeli się uważnie zastanowi nad następującymi trzema [stopniami] pokory. [Powinien] je rozważać od czasu do czasu przez cały dzień i podobnie odbyć trzy rozmowy, o czym powiemy później [168].

[TRZY STOPNIE POKORY]

[165] Pierwszy stopień pokory jest konieczny do zbawienia wiecznego. Polega on na tym, że się do tego stopnia poniżam i upokarzam, ile to tylko możliwe, żebym we wszystkim był posłuszny prawu Boga, naszego Pana. Oznacza to, że choćby mnie mianowano panem wszystkich rzeczy stworzonych i choćbym [miał stracić] własne życie doczesne, to i tak nie brałbym pod uwagę przekroczenia jakiegokolwiek przykazania - ani Bożego, ani ludzkiego - które mnie obowiązuje pod grzechem ciężkim.

[166] Drugi stopień pokory jest doskonalszy niż pierwszy. Polega on na tym, że doszedłem do takiego usposobienia, iż się nie czuję przywiązany bardziej do bogactwa niż ubóstwa, do szukania bardziej chwały niż wzgardy, do pragnienia bardziej życia długiego niż krótkiego, byleby to w jednakowy sposób służyło Bogu, naszemu Panu, i zbawieniu mojej duszy. Ponadto [ten stopień pokory polega na tym], że ani za wszystkie rzeczy stworzone, ani nawet gdyby mi miano życie odebrać, nie brałbym pod uwagę popełnienia jakiegokolwiek grzechu powszedniego.

[167] Trzeci stopień pokory jest najdoskonalszy. Polega on na tym, że zawiera w sobie pierwszy i drugi, [ale jeśli] będzie równa chwała i cześć Bożego Majestatu, żeby lepiej naśladować Chrystusa, naszego Pana, i bardziej być do Niego podobnym, chcę wybrać raczej ubóstwo z Chrystusem ubogim niż bogactwo, raczej zniewagi z Chrystusem pełnym zniewag niż zaszczyty. Pragnę też, żeby mnie uważano raczej za obłąkanego i głupca dla Chrystusa, którego wcześniej za takiego uważano, niż za mądrego i roztropnego na tym świecie.

[168] Uwaga. Tak więc temu, kto pragnie osiągnąć ten trzeci stopień pokory, przyniesie wielką korzyść, jeżeli przeprowadzi trzy rozmowy z omawianej wcześniej [kontemplacji] o trzech parach ludzi [147, 156]; niech prosi Pana naszego, by go wybrał do tej trzeciej, większej i lepszej pokory, żeby Go mógł lepiej naśladować i lepiej Mu służyć, jeżeliby z tego wynikła równa lub większa służba i chwała Jego Boskiego Majestatu.

[169] WSTĘP DO DOKONANIA WYBORU

W każdym dobrym wyborze - o ile to możliwe z naszej strony - nasza intencja powinna być czysta. Na uwadze mieć powinniśmy tylko cel, dla którego jesteśmy stworzeni, to znaczy chwałę Boga, naszego Pana i zbawienie własnej duszy. Tak więc cokolwiek wybiorę, musi mi to pomagać do [osiągnięcia] celu, dla którego zostałem stworzony, nie podporządkowując celu środkom, lecz środki celowi. Zdarza się bowiem, że wielu wybiera na pierwszym miejscu wstąpienie w związek małżeński, co jest środkiem, a na drugim służbę Bogu, naszemu Panu, a przecież służba Bogu jest celem. Podobnie są tacy, którzy najpierw chcą mieć dochody z dóbr kościelnych, a dopiero potem [pełnić] służbę Bogu z nimi związaną. Toteż ci ludzie nie zdążają prostą drogą do Boga, lecz chcą, by Bóg się dostosował do ich nieuporządkowanych przywiązań i - co za tym idzie - z celu czynią

środek, a ze środka el. Skutek jest taki, że to, co powinni położyć na pierwszym miejscu, kładą na drugim. Na pierwszym przecież miejscu powinni postawić chęć służenia Bogu, co jest celem, a na drugim miejscu - przyjąć dochody z dóbr kościelnych lub zawrzeć związek małżeński jeśli to jest dla mnie bardziej odpowiednie, bo to jest środkiem do celu. Tak więc nic innego nie może mnie skłaniać do przyjęcia takich środków ani ich porzucenia oprócz samej tylko służby Bogu, naszemu Panu, chwały Jego i wiecznego zbawienia mojej duszy.

[170] **[ROZWAŻANIE SŁUŻĄCE]**

do poznania, czego dotyczy wybór, zawiera cztery punkty i jedną uwagę

Punkt 1. Jest rzeczą konieczną, by wszystkie rzeczy, które będą przedmiotem wyboru, były same w sobie obojętne lub dobre i by się zgadzały ze świętą Matką, Kościołem hierarchicznym, [by zatem] nie były złe i jemu przeciwne.

[171] Punkt 2. Niektóre rzeczy podpadają pod wybór niezmienny, na przykład kapłaństwo, małżeństwo itd., [ale] są też inne, które podpadają pod wybór zmienny, na przykład przyjęcie lub odrzucenie dochodów kościelnych, przyjęcie dóbr doczesnych lub zrezygnowanie z nich.

[172] Punkt 3. Jeżeli ktoś już raz dokonał wyboru niezmiennego, nie ma nic do wybierania, nie może się bowiem uwolnić [od poprzedniego wyboru]. Tak jest na przykład z małżeństwem, kapłaństwem itd. Na to tylko trzeba zwrócić uwagę, że jeżeli ktoś nie dokonał wyboru w sposób właściwy i uporządkowany, a także bez przywiązań nieuporządkowanych, niech pokutuje i stara się prowadzić dobre życie na wybranej przez siebie samego drodze. Nie wydaje się [bowiem], żeby taki wybór był powołaniem Bożym, ponieważ jest wyborem nieuporządkowanym i pokrętnym. Wielu ludzi w tym właśnie błędzi, że z wyboru pokrętnego lub złego czynią powołanie Boże. A przecież powołanie Boże zawsze jest czyste i jasne - bez domieszki pobudek cielesnych i bez jakiegokolwiek nieuporządkowanego przywiązania [169].

[173] Punkt 4. Jeżeli ktoś w sposób właściwy i uporządkowany dokonał wyboru rzeczy, które podpadają pod wybór zmienny, nie ulegając ciału ani światu, nie ma powodu dokonywania nowego wyboru, lecz niech się stara w miarę możliwości doskonalić w dokonanym wyborze.

[174] Uwaga. Trzeba zwrócić uwagę, że jeżeli taki wybór zmienny nie został dokonany szczerze i w sposób uporządkowany, to będzie rzeczą pożyteczną dokonać wyboru w sposób właściwy, jeżeli się pragnie, żeby wydał owoce znamienne i bardzo miłe Bogu, naszemu Panu.

[175] **TRZY PORY NA DOKONANIE W KAŻDEJ Z NICH ROZSĄDNEGO I DOBREGO WYBORU**

Pora 1. Chwila, w której Bóg, nasz Pan, tak porusza i pociąga wolę, że bez wątpliwości i bez możliwości wątpienia taka dusza pobożna idzie za tym, co jej ukazano. Tak postąpili święty Paweł i święty Mateusz, kiedy poszli za Chrystusem, naszym Panem.

[176] Pora 2. Kiedy otrzymuje się wystarczająco dużo jasności i poznania przez doświadczenie pociech i strapień, a także dzięki doświadczeniu rozeznawania różnych duchów.

[177] Pora 3. Jest to pora spokojna. Rozważa się najpierw, po co człowiek się narodził, to jest, by Boga, naszego Pana, wychwalać i zbawić duszę swoją. Pragnąc tego, człowiek wybiera sposób

życia lub stan w obrębie Kościoła, żeby go wspomagał w służeniu Panu swojemu i zbawieniu własnej duszy. Mówię, że to pora spokojna, dusza bowiem nie jest poruszona działaniem żadnych duchów i swobodnie oraz spokojnie posługuje się ona swoimi władzami naturalnymi.

[178] Na wypadek, gdyby ani w pierwszej, ani w drugiej porze nie dokonano wyboru, podajemy dwa sposoby dokonania go w porze trzeciej.

PIERWSZY SPOSÓB DOKONANIA ROZSĄDNEGO I DOBREGO WYBORU

składa się z sześciu punktów

Punkt 1. Określić rzecz, co do której chcę dokonać wyboru, na przykład urząd jakiś lub dochody z dóbr kościelnych, które są do wzięcia lub do odrzucenia - albo jakkolwiek inną rzecz, która podpada pod wybór zmienny.

[179] Punkt 2. Muszę pamiętać o celu, dla którego zostałem stworzony, a jest nim oddanie chwały Bogu, mojemu Panu, i zbawienie mojej duszy. Równocześnie [powiniennem] pozostawać obojętnym, bez jakiegokolwiek nieuporządkowanego przywiązania. [Oznacza to, że] nie jestem bardziej skłonny czy przywiązany do przyjęcia danej rzeczy niż do jej odrzucenia, lub do odrzucenia raczej niż do przyjęcia. [Chodzi o to], żebym był w równowadze jak jęczyczek u wagi, aby iść za tym, co w moim rozumieniu służy bardziej chwale i czci Boga, naszego Pana, i zbawieniu mojej duszy.

[180] Punkt 3. Prosić Boga, naszego Pana, aby poruszył moją wolę i uświadomił mi, co powiniennem uczynić w tej sprawie, by to było ku większej Jego chwale i czci. Rozważę to wiernie i dobrze w moim umyśle i wybiorę zgodnie z Jego najświętszą i najzyczliwszą wolą.

[181] Punkt 4. Rozważyć i przemyśleć, jakie korzyści i pożytki wynikną, jeżeli zatrzymam urząd lub dochody z dóbr kościelnych, które mam na uwadze, tylko dla chwały Boga, naszego Pana, i dla zbawienia mojej duszy. I przeciwnie: [trzeba] się zastanowić nad tym, jakie straty i niebezpieczeństwa się pojawiają, jeżeli je zatrzymam. W drugiej części [należy] podobnie postąpić, czyli przypatrzeć się pożytkom i korzyściom, jeżeli ich nie zatrzymam, oraz odwrotnie: stratom i niebezpieczeństwom [wynikającym] z tego, że ich nie zatrzymam.

[182] Punkt 5. Po zastanowieniu się i przeanalizowaniu sprawy z różnych punktów widzenia, zobaczę ku czemu mój umysł się bardziej skłania. Tak więc wybór powinien się odbywać pod wpływem większego poruszenia rozumu, a nie według jakiegoś poruszenia zmysłowego.

[183] Punkt 6. Ten, kto dokonał takiego wyboru powinien się z wielką pilnością udać na modlitwę przed oblicze Boga, naszego Pana, i taki wybór złożyć Mu w ofierze [z prośbą], żeby Jego Boski Majestat zechciał go przyjąć i zatwierdzić, jeśli jest to ku Jego większej służbie i chwale.

[184] DRUGI SPOSÓB DOKONANIA DOBREGO I ROZSĄDNEGO WYBORU

zawiera w sobie cztery reguły i uwagę

Reguła 1. Miłość, która mną kieruje i która sprawia, że wybieram taką właśnie rzecz powinna pochodzić z góry, z miłości Bożej, tak, że dokonujący wyboru [powiniennem] odczuwać przede wszystkim w sobie samym, że ta miłość do rzeczy wybranej, większa lub mniejsza, skierowana jest

tylko i wyłącznie ku Stwórcy i Panu.

[185] Reguła 2. Wyobrazić sobie jakiegoś człowieka, którego nigdy nie widziałem i którego nie znam, a chcę, by był w pełni doskonały; pomyśleć, co bym mu poradził zrobić i wybrać dla większej chwały Boga, naszego Pana, i większej doskonałości jego duszy. Coś podobnego [powiniennem] uczynić dla siebie samego i tak zachować zasadę, którą proponuję komuś innemu.

[186] Reguła 3. Zastanowić się jakbym był już w chwili śmierci, nad tą postawą i miarą, którą wtedy chciałbym widzieć zastosowaną w tym obecnym wyborze. I tym się kierując, dokonam na tej podstawie mojego zdecydowanego [wyboru].

[187] Reguła 4. Patrząc i rozważając, jak stawię się w dniu sądu, pomyśleć o tym, jakbym chciał wtedy rozprawić o rzeczy, którą mam przed oczyma. Teraz [powiniennem] zastosować zasadę, której wtedy chciałbym się trzymać, żebym mógł być wówczas zadowolony i radosny.

[188] Uwaga. Po zastosowaniu reguł, o których była mowa wyżej, dla mojego zbawienia i wiecznego spokoju dokonam wyboru i ofiaruję go Bogu, naszemu Panu - odpowiednio do punktu szóstego pierwszego sposobu dokonywania wyboru [[183](#)].

[189] O POPRAWIE I REFORMIE WŁASNEGO ŻYCIA I STANU

Co do tych, którzy są związani godnościami kościelnymi lub małżeństwem i albo są bardzo bogaci w dobra doczesne, albo nie - gdy nie mają możliwości albo wielkiej ochoty na dokonanie wyboru rzeczy, które podpadają pod wybór zmienny - będzie rzeczą bardzo pożyteczną, jeżeli zamiast dokonywania wyboru poda im się sposób poprawienia i zreformowania własnego życia lub stanu każdego z nich. Trzeba mianowicie [uświadomić im], że swoje stworzenie, życie i stan powinni ukierunkować na chwałę i cześć Boga, naszego Pana, i dla zbawienia swojej duszy. Żeby dojść do tego celu i osiągnąć go, powinien się taki człowiek starannie zastanowić i przemyśleć podczas ćwiczeń i wyjaśnionych już sposobów dokonywania wyboru [[175-188](#)], jak wielki powinien mieć dom i służbę, jak powinien nią rządzić i kierować, jak [wreszcie] powinien ją pouczać słowem i przykładem. Podobnie [powinien się zastanowić] nad swoimi dobrami: ile pozostawić dla swojej rodziny i domu, a ile rozdać ubogim i na inne pobożne cele. W tym nie powinien chcieć ani pragnąć czego innego oprócz większej chwały i czci Boga, naszego Pana, we wszystkim i przez wszystko. Toteż niech każdy pamięta, że o tyle postąpi we wszystkich sprawach duchowych, o ile się wyzwoli z miłości własnej, swoich pragnień i własnych korzyści.

TYDZIEŃ TRZECI DZIEŃ PIERWSZY

[190] Pierwsza kontemplacja o północy, o tym, jak to Chrystus, nasz Pan, udał się z Betanii do Jerozolimy aż do Ostatniej Wieczerzy włącznie [[289](#)]. Zawiera ona w sobie modlitwę przygotowawczą, trzy wprowadzenia sześć punktów i rozmowę.

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna [[46](#)].

[191] Wprowadzenie 1. Uświadomić sobie wydarzenie: Chrystus, nasz Pan, wysłał z Betanii do

Jerozolimy dwóch uczniów, żeby przygotowali wieczerzę, a potem On sam przybył na nią z innymi uczniami. Kiedy spożył baranka paschalnego i zakończył wieczerzę, umył im nogi i dał swoje Najświętsze Ciało i Najdroższą Krew swoim uczniom oraz wygłosił do nich przemówienie, po tym, jak Judasz wyszedł, żeby sprzedać swego Pana.

[192] Wprowadzenie 2. Wyobrażenie sobie miejsca. Tutaj przyjrzeć się drodze z Betanii do Jerozolimy: czy jest szeroka czy wąska, równa itd. Podobnie przyjrzeć się miejscu wieczerzy: czy jest przestronne czy małe, czy tak urządzone czy inaczej.

[193] Wprowadzenie 3. Prosić o to, czego chcę. Tutaj prosić o współczucie i zawstydzenie, ponieważ z powodu moich grzechów Pan idzie na mękę.

[194] Punkt 1. W pierwszym punkcie [trzeba] widzieć osoby [biorące udział] w Wieczerzy, a oddając się refleksji, starać się osiągnąć jakiś owoc.

Punkt 2. Słuchać co mówią i podobnie starać się osiągnąć jakiś owoc.

Punkt 3. Patrzyć na to, co robią, i [starać się] zdobyć jakiś owoc.

[195] Punkt 4. Zastanowić się nad tym, co Chrystus, nasz Pan, cierpi lub co chce wycierpieć w swoim człowieczeństwie - odpowiednio do fragmentu, nad którym się rozmyśla. Tutaj [trzeba] zacząć się usilnie pobudzać do boleści, smutku i łez. Tak też należy postępować w punktach, które następują.

[196] Punkt 5. Rozważyć, jak Bóstwo się ukrywa, to znaczy, że chociaż mogło zniszczyć swoich nieprzyjaciół, tego nie czyni, [oraz] jak pozwala, by najświętsze człowieczeństwo cierpiało tak okrutnie.

[197] Punkt 6. Rozważyć, że to wszystko cierpi On za moje grzechy itd., i co ja powinienem czynić i [jak] cierpieć dla Niego.

[198] Rozmowa. Zakończyć rozmowę z Chrystusem, naszym Panem, a na końcu odmówić Ojciec nasz.

[199] Uwaga. Trzeba zauważyć, jak to już częściowo wyjaśniono [54], że w Rozmowach powinniśmy rozmawiać i prosić odpowiednio do okoliczności, czyli odpowiednio do tego, jakim jestem poddany pokusom lub jakie odczuwam pociechy, a także odpowiednio do tego, czy chcę zdobyć tę lub inną cnotę, następnie według tego, czy w tę czy w inną stronę chcę się ukierunkować czy chcę odczuwać ból z powodu tego, co kontempluję, czy się z tego cieszyć. Wreszcie prosić [trzeba] o to, czego w szczegółowych sprawach bardziej pragnę. W ten sposób [odprawiający ćwiczenia] może przeprowadzić jedną tylko rozmowę z Chrystusem, naszym Panem, a jeżeli przedmiot [kontemplacji] albo pobożność go poruszy, może przeprowadzić trzy rozmowy: jedną z Matką, drugą z Synem, a trzecią z Ojcem - w ten sam sposób, jak to powiedziano w drugim tygodniu w rozmyślaniu o Parach ludzi [156], uwzględniając uwagę, która następuje zaraz po parach [157].

[200] Druga kontemplacja
o świcie będzie o tym [co się wydarzyło] od Ostatniej Wieczerzy aż po Ogród Oliwny włącznie

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna [46].

[201] Wprowadzenie 1. Przypomnieć sobie wydarzenie. Tutaj będzie o tym, jak Chrystus, nasz Pan, razem ze swoimi jedenastoma uczniami zszedł z góry Syjon, gdzie się odbyła Wieczerza, ku dolinie Jozafata i pozostawił ośmiu uczniów w jednej części Ogrodu, a innych trzech w innej jego części. [Następnie] oddał się modlitwie, pocił się jakby kroplami krwi, potem trzykrotnie modlił się do Ojca i obudził ze snu trzech swoich uczniów. Następnie to, jak na Jego głos upadli Jego nieprzyjaciele, a Judasz dał Mu pocałunek pokoju, św. Piotr odciął ucho Malchusowi, a Chrystus mu je przyprawił. Został potem pojmany jak złoczyńca, prowadzili Go w dół przez dolinę, a potem w górę ku domowi Annasza.

[202] Wprowadzenie 2. Wyobrazić sobie miejsce. Trzeba tu przyjrzeć się drodze z góry Syjon do doliny Jozafata i podobnie Ogrodowi Oliwnemu: czy jest mały czy obszerny, takiego rodzaju lub innego.

[203] Wprowadzenie 3. Prosić o to, czego chcę. Podczas rozmyślań o męce właściwą rzeczą jest prosić o uczucie bólu razem z Chrystusem bolejącym, uczucie udręki z Chrystusem udręczonym, o łzy, wewnętrzną udrękę z powodu tak wielkiego udręczenia, jakie Chrystus zniósł dla mnie.

[204] Uwaga 1. W tej drugiej kontemplacji - po modlitwie przygotowawczej i trzech przygotowaniach, o których była mowa wyżej - trzeba zachować ten sam sposób postępowania z punktami i rozmową, jak to miało miejsce w pierwszej kontemplacji o Ostatniej Wieczerzy [194-198]. W porze Mszy świętej i nieszpórów trzeba dwukrotnie powtórzyć pierwszą i drugą kontemplację, a potem przed kolacją przeprowadzić zastosowanie zmysłów do tych dwóch kontemplacji. Zawsze jednak trzeba to poprzedzić modlitwą przygotowawczą i trzema wprowadzeniami odpowiednio do rozważanych tajemnic w taki sam sposób, jak to powiedziano w drugim tygodniu [119, 159, por. 72].

[205] Uwaga 2. W zależności od tego, czy wiek, zdrowie i usposobienie pozwala na to odprawiającemu ćwiczenia, niech odprawia każdego dnia pięć ćwiczeń albo mniej.

[206] Uwaga 3. W tym trzecim tygodniu zmienić trzeba częściowo drugą i szóstą addycję [73-80, 130].

Druga zmieni się [w ten sposób, że] zaraz po rozbudzeniu się przywidzę sobie na pamięć to, dokąd i do czego zmierzam i przebiegając pokrótce kontemplację, którą zamierzam odprawić - odpowiednio do tajemnicy - podczas wstawania i ubierania starał się będę o smutek i ból z powodu bólu i męki Chrystusa, naszego Pana.

Addycję szóstą trzeba zmienić przez unikanie myśli radosnych, nawet dobrych i świętych, na przykład o zmartwychwstaniu i chwale. Zamiast tego pobudzał będę siebie do boleści, cierpienia i udręczenia przypominając sobie często trudy, umęczenie i boleści Chrystusa, naszego Pana, które wycierpiał od chwili narodzenia aż do tajemnicy męki, w której teraz się znajduję.

[207] Uwaga 4. Rachunek sumienia szczegółowy trzeba odprawiać o ćwiczeniach i addycjach obecnych, tak jak się to odbywało w poprzednim tygodniu [160].

DZIEŃ DRUGI

[208] O północy [trzeba odprawić] kontemplację o tym, co się wydarzyło od Ogrodu Oliwnego po dom Annasza włącznie [291], o świcie od domu Annasza do domu Kajfasza włącznie [292]. Następnie dwa powtórzenia i zastosowanie zmysłów odpowiednio do tego, jak już powiedziano [204].

DZIEŃ TRZECI

O północy: od domu Kajfasza do Piłata włącznie [293], o świcie: od Piłata do Heroda włącznie [294], a potem dwa powtórzenia i zastosowanie zmysłów w ten sam sposób, jak już powiedziano [204].

DZIEŃ CZWARTY

O północy: od Heroda do Piłata [295] i kontemplować połowę tajemnic związanych z domem Piłata. W ćwiczeniu o świcie: pozostałe tajemnice tego domu, oraz powtórzenia i zastosowanie zmysłów, jak powiedziano [204].

DZIEŃ PIĄTY

O północy: od domu Piłata aż po przybicie do krzyża [296], o świcie: od podwyższenia na krzyżu aż po skonanie [297], a potem dwa powtórzenia i zastosowanie zmysłów [204].

DZIEŃ SZÓSTY

O północy: od zdjęcia z krzyża aż do grobu włącznie [298], a o świcie: od grobu po dom, w którym przebywała Pani nasza po pogrzebaniu Syna.

DZIEŃ SIÓDMY

Kontemplacja o całej męce łącznie podczas ćwiczeń o północy i o świcie, a zamiast dwóch powtórzeń i zastosowania zmysłów przez cały ten dzień rozważać, jak najczęściej się da, jak najświętsze Ciało Chrystusa, naszego Pana, zostało odłączone i oddzielone od duszy, a potem gdzie i jak je pogrzebano. Podobnie rozważać trzeba osamotnienie naszej Pani, Jej tak wielki ból i umęczenie. A potem oddzielnie osamotnienie uczniów.

[209] Uwaga. Trzeba zaznaczyć, że ten, kto się chce dłużej zajmować męką, powinien się zająć w każdej kontemplacji mniejszą liczbą tajemnic, czyli przedmiotem pierwszej kontemplacji [niech będzie] sama tylko Ostatnia Wieczerza, przedmiotem drugiej - umycie nóg, trzeciej - dar Najświętszego Sakramentu, czwartej - przemówienie, które im Chrystus wygłosił. Podobnie trzeba postąpić z innymi kontemplacjami i tajemnicami. Podobnie, po skończeniu tajemnic męki niech też na jeden cały dzień weźmie połowę całej męki, na drugi dzień - drugą połowę, a na trzeci całą mękę.

I przeciwnie, kto chce bardziej skrócić kontemplację o męce, niech za przedmiot [kontemplacji] o północy weźmie Ostatnią Wieczerzę, o świcie - Ogród Oliwny, w porze Mszy świętej - dom Annasza, w porze niesporów - dom Kajfasza, a godzinę przed kolacją - dom Piłata. Tak więc, pomijając powtórzenia i zastosowanie zmysłów, każdego dnia odprawi pięć odrębnych ćwiczeń, a przedmiotem każdego z tych ćwiczeń będzie odrębna tajemnica [męki] Chrystusa, naszego Pana. Potem, kiedy już tak ukończy całą mękę, może następnego dnia kontemplować całą mękę łącznie, w jednym ćwiczeniu lub w różnych, według tego, co uzna za owocne dla siebie.

[210] **REGUŁY** **DO ZAPROWADZENIA ŁADU W JEDZENIU**

Reguła 1. Mniej się trzeba powstrzymywać od chleba, nie jest to bowiem pokarm, co do którego zwykliśmy odczuwać apetyt tak bardzo nieuporządkowany, nie ciągnie nas też do niego pokusa jak do innych pokarmów.

[211] Reguła 2. Wstrzemięźliwość od napojów wydaje się bardziej stosowna niż od jedzenia chleba. Toteż trzeba się dobrze zastanowić, co przyniesie korzyść, aby to można stosować, i co mogłoby zaszkodzić, żeby to odrzucić.

[212] Reguła 3. W stosunku do [innych] pokarmów trzeba zachować większą i bardziej ścisłą wstrzemięźliwość, ponieważ z tej strony grozi nam zarówno większe nieuporządkowanie chęci do jedzenia, jak pokusa jest bardziej odczuwalna. Tak więc na dwa sposoby można stosować wstrzemięźliwość od pokarmów, żeby uniknąć nieuporządkowania: pierwszy, kiedy to się człowiek przyzwyczaja do jedzenia potraw prostych; drugi, jeżeli [potrawy] są wyszukane, [trzeba je spożywać] w małej ilości.

[213] Reguła 4. Starając się o to, by nie popaść w jakąś chorobę, [trzeba zauważyć], że im więcej sobie człowiek odejmie, tym szybciej dojdzie do miary, jakiej się powinien trzymać w jedzeniu i picciu, i to z dwóch powodów. Najpierw dlatego, że w ten sposób pomagając samemu sobie i ustawiając samego siebie, często odczuje większe wewnętrzne poznanie, pociechy i Boże natchnienia, które mu ukażą odpowiednią dla niego miarę. Po drugie, jeżeli człowiek zauważy, że wskutek takiej wstrzemięźliwości nie ma już tak wielkich sił fizycznych ani nie jest tak usposobiony do odprawiania ćwiczeń duchownych, łatwo dojdzie do [właściwego] sądu o tym, co mu jest bardziej potrzebne do podtrzymania ciała.

[214] Reguła 5. Kiedy człowiek spożywa posiłek, niech sobie wyobrazi, że widzi, jak Chrystus, nasz Pan, z Apostołami swoimi je, jak pije, jak spogląda i jak mówi - i niech Go spróbuje naśladować. W ten sposób umysł będzie się raczej zajmował myślami o naszym Panu, a mniej pokrzepieniu ciała - i w ten sposób dojdzie do większego ładu i porządku w tym, jak się powinien zachowywać.

[215] Reguła 6. Innym razem podczas posiłku może myśleć o innych rzeczach - o życiu świętych, o jakiejś pobożnej kontemplacji albo o innych sprawach duchownych, którymi trzeba się zająć. Jeżeli bowiem będzie tym zajęty, mniej zajmie się przyjemnością i zadowoleniem w jedzeniu.

[216] Reguła 7. Przede wszystkim powinno się uważać, by cały umysł nie przykładął uwagi do tego, co się spożywa, i by nie dać się ponieść apetytowi. Zamiast tego trzeba być panem siebie tak w sposobie jedzenia, jak i w ilości tego, co spożywa.

[217] Reguła 8. By usunąć jakiegokolwiek nieuporządkowanie, bardzo pomaga, jeżeli po obiedzie lub po kolacji albo o innej porze, kiedy się nie odczuwa chęci do jedzenia, określi się samemu na nadchodzący obiad lub kolację - i tak każdego dnia - ile wypada spożyć. Z tego nie trzeba ustąpić ani chęci do jedzenia, ani pokusie, lecz raczej trzeba zjeść mniej, żeby zwalczyć nieuporządkowany apetyt i pokusę ze strony nieprzyjaciela.

TYDZIEŃ CZWARTY

[218] Pierwsza kontemplacja
o tym, jak Chrystus, nasz Pan, ukazał się naszej Pani [\[299\]](#)

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna [\[46\]](#).

[219] Wprowadzenie 1. Wydarzenie: Po tym jak Chrystus umarł na krzyżu, kiedy to Jego ciało zostało oddzielone od duszy choć zawsze związane z Bóstwem, błogosławiona dusza zstąpiła do piekieł, także związana z Bóstwem. Stamtąd wyprowadził dusze sprawiedliwych, przyszedł do grobu, a zmartwychwstając ukazał się z ciałem i duszą swojej błogosławionej Matce.

[220] Wprowadzenie 2. Wyobrażenie sobie miejsca. Tutaj widzieć urządzenie grobu świętego oraz miejsce [pobytu] lub dom naszej Pani i patrzeć na wszystkie jego części z osobna: mieszkanie, miejsce na modlitwę itd.

[221] Wprowadzenie 3. Prosić o to, czego chcę. Tutaj prosić o łaskę wielkiej radości i wesela z tak wielkiej chwały i radości Chrystusa, naszego Pana.

[222] Punkt 1, 2 i 3. Pierwszy, drugi i trzeci punkt będą te same co o Ostatniej Wieczerzy Chrystusa, naszego Pana [\[194\]](#).

[223] Punkt 4. Zastanowić się nad tym, jak Bóstwo, które się wydawało ukryte podczas męki, jawi się i ukazuje teraz tak cudownie w najświętszym zmartwychwstaniu przez swoje prawdziwe i najświętsze skutki.

[224] Punkt 5. Przyglądnąć się zadaniu pocieszania, jakie wypełnia Chrystus, nasz Pan; porównać [to trzeba z tym, jak] przyjaciele zwykli pocieszać przyjaciół.

[225] Rozmowa. Zakończyć rozmową lub rozmowami odpowiednio do przedmiotu i odmówić Ojcie nasz.

[226] Uwaga 1. W następnych kontemplacjach trzeba przejść przez wszystkie tajemnice zmartwychwstania, jak to podano niżej [\[227\]](#) aż do Wniebowstąpienia włącznie. Ponadto przez cały tydzień zmartwychwstania trzeba zachować tę samą formę i ten sam sposób, jaki zachowywano w tygodniu męki. [\[204\]](#)

Chodzi o to, żeby w tej kontemplacji o zmartwychwstaniu stosować wprowadzenia odpowiednio do przedmiotu; podobnie trzeba zastosować pięć punktów i podane niżej addycje. We wszystkich innych sprawach można się kierować [zasadami] tygodnia męki, na przykład w powtórzeniach, w zastosowaniu pięciu zmysłów, w skracaniu lub rozszerzaniu tajemnic itd. [\[204, 205\]](#).

[227] Uwaga 2. Zazwyczaj w tym czwartym tygodniu bardziej przystoi niż w poprzednich odprawiać cztery ćwiczenia, a nie pięć: pierwsze rano zaraz po wstaniu, drugie w porze Mszy świętej albo przed obiadem w miejsce pierwszego powtórzenia; trzecie w porze nieszpórów w miejsce drugiego powtórzenia; czwarte - przed kolacją jako zastosowanie zmysłów do trzech ćwiczeń tego samego dnia. [Trzeba] zwracać baczniejszą uwagę na miejsca ważniejsze i zatrzymać się nad nimi, tam [mianowicie], gdzie odczuwam większe poruszenie i smak w duszy.

[228] Uwaga 3. Chociaż we wszystkich tych kontemplacjach podaje się pewną określoną liczbę punktów, na przykład trzy lub pięć itd., odprawiający kontemplację może przyjąć mniej lub więcej punktów odpowiednio do tego, co uzna za lepsze. W tym celu bardzo pomaga, by przed rozpoczęciem kontemplacji przewidzieć i określić punkty, którymi zamierza się zająć. [229] Uwaga 4. W tym czwartym tygodniu, i to we wszystkich dniach, trzeba zmienić spośród addycji drugą, szóstą, siódmą i dziesiątą [74, 78, 79, 82].

Druga będzie [polegała na tym, że] zaraz po obudzeniu się przywołać sobie [trzeba] przed oczy [przedmiot] kontemplacji, którą zamierzam odprawić, i pragnąć nasycenia radością i weselem z powodu tak wielkiego wesela i tak wielkiej radości Chrystusa, naszego Pana [221].

W szóstej: przywieść sobie na pamięć rzeczy sprawiające przyjemność, radość i wesele duchowe i myśleć o nich, na przykład o chwale [wiecznej].

W siódmej: korzystać ze światła albo dobrej pogody, na przykład w lecie z ochłody, a w zimie ze słońca lub ciepła odpowiednio do tego, jak odprawiający ćwiczenia myśli lub przypuszcza, że mu to może pomóc w uzyskaniu radości w Stwórcy i Odkupicielu.

W dziesiątej: zamiast pokuty należy zachować powściągliwość i umiar, chyba że jest to czas nakazanego przez Kościół postu lub wstrzemięźliwości. To bowiem zawsze wypełnić trzeba, chyba że zachodzi słuszna przeszkoda.

[230] KONTEMPLACJA DLA UZYSKANIA MIŁOŚCI

Uwaga. Trzeba najpierw zwrócić uwagę na dwie rzeczy. Najpierw na to, że miłość polega bardziej na uczynkach niż na słowach.

[231] Po drugie, miłość polega na wzajemnej wymianie dwóch stron, to znaczy, że kochający daje i przekazuje umiłowanemu to, co sam posiada, albo z tego, co posiada lub co leży w jego możliwości. I wzajemnie - kochany kochającemu. Inaczej mówiąc, jeżeli jeden ma wiedzę, [powinien ją] przekazywać, temu, który je nie posiada; podobnie [jeśli ma] zaszczyty, bogactwa. I tak jeden [przekazuje] drugiemu.

Modlitwa przygotowawcza zwyczajna [46].

[232] Wprowadzenie. Wyobrażenie sobie miejsca. Wyobrazić sobie, że stoję przed obliczem Boga, naszego Pana, przed Aniołami i świętymi, którzy się za mną wstawiają.

[233] Wprowadzenie 2. Prosić o to, czego chcę. Tutaj prosić o wewnętrzne poznanie tak wielkiego dobra, jakie otrzymałem, bym to w całości poznał i mógł kochać i służyć we wszystkim Jego Boskiemu Majestatowi.

[234] Punkt 1. W pierwszym punkcie przypomnieć sobie otrzymane dobrodziejstwa: stworzenie, odkupienie i poszczególne dary. Z wielkim uczuciem rozważyć, ile zdołał dla mnie Bóg, nasz Pan,

ile mi dał z tego, co ma, oraz jak ten sam Pan chce mi dać siebie samego, na ile to możliwe, odpowiednio do swojego Boskiego rozporządzenia. W świetle tego zastanowić się - rozumnie i uczciwie - co ja powinienem z mojej strony ofiarować i dać Jego Boskiemu Majestatowi, czyli wszystkie moje rzeczy i mnie samego razem z nimi, jak ktoś kto drugiemu coś daje z wielką miłością:

Zabierz, Panie, i przyjmij całą moją wolność,
pamięć moją, mój rozum i całą moją wolę,
wszystko, co mam i co posiadam.
Ty mi to, Panie, dałeś, Tobie to zwracam.
Wszystko jest Twoje.
Rozporządzaj tym według Twojej woli.
Daj mi tylko miłość Twoją i łaskę,
a to mi wystarczy.

[235] Punkt 2. Zwrócić uwagę na to, jak Bóg przebywa w stworzeniach: żywiołom daje istnienie, roślinom - życie i rozwój, zwierzętom - czucie, a ludziom - rozum. W podobny sposób [przebywa] we mnie, ożywiając mnie, dając mi czucie i sprawiając, że mam władzę rozumowania. Ponadto czyni ze mnie świątynię, jestem bowiem stworzony na podobieństwo i na obraz Jego Boskiego Majestatu. I znowu podejmę osobistą refleksję w sposób, który podano w pierwszym punkcie, albo w inny, który uznaję za lepszy. Tak samo trzeba postąpić z każdym następującym punktem.

[236] Punkt 3. Pomyśleć nad tym, jak się Bóg dla mnie trzyma i działa we wszystkich rzeczach stworzonych na powierzchni ziemi, czyli że się zachowuje tak, jakby pracował, na przykład na niebiosach, w żywiołach, roślinach, owocach, trzodach itd., dając im istnienie, podtrzymując je, dając im rozwój, czucie itd. Potem podjąć osobistą refleksję.

[237] Punkt 4. Zastanowić się, jak wszystkie te dobra i dary zstępują z góry; na przykład moja ograniczona moc [pochodzi] z najwyższej i nieskończonej mocy z góry. Podobnie sprawiedliwość, dobroć, pobożność, miłosierdzie itd. [pochodzą od Boga] tak, jak promienie ze słońca, a wody ze źródła itd. Na zakończenie podjąć osobistą refleksję odpowiednio do tego, co powiedziano [235].

[Rozmowa]. Zakończyć rozmowę i odmówić Ojciec nasz.

[238] TRZY SPOSOBY MODLITWY

PIERWSZY SPOSÓB MODLITWY

1. O przykazaniach. Przedmiotem pierwszego sposobu modlitwy jest dziesięć przykazań, siedem grzechów głównych, trzy władze duszy i pięć zmysłów ciała. Ten sposób modlitwy polega na podsunięciu pewnej formy, sposobu i pewnych ćwiczeń, by się dusza mogła przez nie przygotować i czynić postępy, a także by modlitwę mógł Bóg z przyjemnością przyjąć, nie jest zaś formą i metodą właściwej modlitwy.

[239] Przede wszystkim trzeba się zachować tak, jak to nakazuje trzecia addycja pierwszego tygodnia, to znaczy, przed rozpoczęciem modlitwy odpocząć trochę w duchu, siedząc lub przechadzając się odpowiednio do tego, co [odprawiający ćwiczenia] uznają za lepsze, i zastanowić się nad tym, dokąd zmierzam i po co. Tę samą addycję trzeba stosować na początku każdego sposobu modlitwy [250, 258].

[240] Modlitwa przygotowawcza. Prosić np. Boga, naszego Pana, o łaskę poznania tego, w czym zblądziłem w zakresie dziesięciu przykazań. Podobnie [trzeba] prosić o łaskę i pomoc, bym się w przyszłości poprawił. Prosić o dokładne ich zrozumienie, żeby ich lepiej przestrzegać ku większej chwale i czci Jego Boskiego Majestatu.

[241] Stosując pierwszy sposób modlitwy, wypada się zastanowić i pomyśleć nad pierwszym przykazaniem, jak je zachowałem, w czym uchybiłem. Jako miarę należy wziąć czas odmawiania trzech Ojcze nasz i trzech Zdrowaś Maryjo. Jeżeli w tym czasie odnajdę moje uchybienia, [powinienem] prosić o przebaczenie i odpuszczenie i odmówić jedno Ojcze nasz. Ten sam sposób trzeba zastosować przy każdym z dziesięciu przykazań.

[242] Uwaga 1. Trzeba zauważyć, że kiedy się ktoś zastanawia nad którymś przykazaniem i dojdzie do wniosku, że nie ma nawyku przekraczania go, nie musi poświęcać temu tak wiele czasu, ale odpowiednio do tego, jak ktoś odczuwa mniejszą lub większą przeszkodę w zachowaniu tego przykazania, powinien dłużej lub krócej się nad nim zatrzymywać, rozważając je i badając samego siebie. To samo [trzeba] zastosować przy [rozważaniu] grzechów ciężkich.

[243] Uwaga 2. Po zakończeniu powyższego rozważania nad dziesięcioma przykazaniem, oskarżając się [z wykroczeń przeciw] nim i prosząc o łaskę i pomoc w poprawieniu się w przyszłości, trzeba zakończyć rozmowę z Bogiem, naszym Panem, odpowiednio do przedmiotu rozważania.

[244] 2. O grzechach głównych

Jeśli idzie o siedem grzechów głównych, to po zastosowaniu pierwszej addycji trzeba odprawić modlitwę przygotowawczą w taki sposób, jak to już powiedziano [240]. Zmienić w niej trzeba tylko to, że tu przedmiotem będą grzechy, których trzeba unikać, a przedtem były nim przykazania, które trzeba zachować. I podobnie trzeba zastosować porządek i zasadę, o których już mówiono, oraz [zakończyć] rozmowę.

[245] Żeby lepiej poznać wykroczenia popełnione w zakresie grzechów głównych, trzeba się zastanowić nad tym, co im przeciwne. Toteż żeby ich staranniej unikać, niech człowiek stara się przy pomocy świętych ćwiczeń zdobyć i poznać siedem cnót im przeciwnych.

[246] 3. O władzach duszy

Odnosnie do trzech władz duszy trzeba zachować ten sam porządek i zasadę, co przy przykazaniach z zachowaniem addycji [239, 243], modlitwy przygotowawczej i rozmowy.

[247] 4. O pięciu zmysłach ciała

[Podczas rozmyślania] o pięciu zmysłach cielesnych trzeba się zawsze trzymać tego samego porządku, zmieniając tylko przedmiot.

[248] Uwaga. Kto chce naśladować Chrystusa, naszego Pana, w używaniu swoich zmysłów, niech w modlitwie przygotowawczej poleci się Jego Boskiemu Majestatowi, a po zastanowieniu się nad każdym zmysłem niech odmówi Zdrowaś Maryjo albo Ojcze nasz. A kto by chciał w używaniu zmysłów naśladować naszą Panią, niech się Jej powierzy w modlitwie przygotowawczej, żeby mu u Syna swego i Pana wyprosiła łaskę, a potem po zastanowieniu się nad każdym zmysłem niech odmówi Zdrowaś Maryjo.

[249] DRUGI SPOSÓB MODLITWY

Polega na kontemplacji znaczenia każdego słowa modlitwy

[250] Addycja. W tym drugim sposobie modlitwy addycja będzie taka sama jak w pierwszym [239].

[251] Modlitwa przygotowawcza będzie odpowiednia do osoby, ku której kieruje się modlitwę.

[252] Drugi sposób modlitwy na tym polega, że człowiek na kolanach lub siedząco - zależnie od tego, co bardziej mu odpowiada, i w czym znajduje większą pobożność - z oczyma zamkniętymi lub utkwionymi w jeden punkt i nie ruszając nimi na wszystkie strony, wypowie [słowo] Ojczy i pozostanie przy rozważaniu tego słowa tak długo, póki odnajduje znaczenia, porównania, smak i pociechę w rozważaniu odnoszącym się do tego słowa. W ten sam sposób postąpi z każdym słowem Modlitwy Pańskiej albo jakiegokolwiek innej modlitwy, którą chciałby się w ten sposób modlić.

[253] Reguła 1. Niech trwa w ten sposób przez godzinę nad Ojczy nasz, a na zakończenie niech odmówi Zdrowaś Maryjo, Wierzę w Boga,

Duszo Chrystusowa i Witaj Królowo - ustnie lub myślnie - w sposób zwyczajny.

[254] Reguła 2. Jeżeli człowiek kontemplujący Modlitwę Pańską odnajdzie w jednym lub dwóch słowach tyle dobrego materiału do przemyślenia, a także smak i pociechę, niech się nie stara pójść dalej, chociaż godzina przejdzie na tym, co odnajduje. Po godzinie niech odmówi pozostałą część Modlitwy Pańskiej w sposób zwyczajny.

[255] Reguła 3. Jeśli ktoś zatrzymał się na jednym lub dwóch słowach Modlitwy Pańskiej przez całą godzinę, to dnia następnego - kiedy chce powrócić do modlitwy - niech wypowie to słowo lub dwa w sposób zwyczajny, a od następnego słowa niech rozpocznie kontemplację w taki sposób, jak to powiedziano wyżej.

[256] Uwaga 1. Po zakończeniu w jednym lub kilku dniach Modlitwy Pańskiej to samo trzeba zrobić ze Zdrowaś Maryjo, a potem z innymi modlitwami tak, by się przez jakiś czas ćwiczyć w każdej z nich.

[257] Uwaga 2. Po zakończeniu modlitwy powinno się zwrócić w kilku słowach do Osoby, do której była ona skierowana, i prosić ją o cnoty lub łaski, które uważa się za szczególnie potrzebne.

[258] TRZECI SPOSÓB MODLITWY

w rytmie oddechu

Addycja ta sama, co w pierwszym i drugim sposobie modlitwy [239, 250].

Modlitwa przygotowawcza ta sama, co w drugim sposobie modlitwy [251]. Trzeci sposób modlitwy polega na tym, że z każdym oddechem człowiek modli się myślnie, wypowiadając jedno słowo Modlitwy Pańskiej albo innej modlitwy ustnej w taki sposób, że między jednym oddechem a drugim wymawia się tylko jedno słowo. W tym czasie zwraca się uwagę przede wszystkim na znaczenie tego słowa albo na Osobę, do której się modlitwę wypowiada, albo na własną małość, albo wreszcie na różnicę między taką wielkością tej osoby i własną znikomością.

W ten sam sposób i według tej samej zasady trzeba postępować z innymi słowami Modlitwy Pańskiej. Inne modlitwy, jak Zdrowaś Maryjo, Duszo Chrystusowa, Wierzę w Boga i Witaj Królowo odmówić w sposób zwyczajny.

[259] Reguła 1. Jeżeli innego dnia lub o innej godzinie ktoś chce się modlić, niech odmawia Zdrowaś Maryjo według rytmu oddechu, a inne modlitwy w sposób zwyczajny. Podobnie trzeba postępować z innymi [modlitwami].

[260] Reguła 2. Jeżeli ktoś chce więcej czasu poświęcić na modlitwę według rytmu oddechu, może odmawiać wszystkie modlitwy, o których była mowa wyżej, albo ich części z zachowaniem tego samego porządku rytmicznego oddechu, jak to już wyjaśniono.

[261]

TAJEMNICE ŻYCIA CHRYSTUSA, NASZEGO PANA

Uwaga. We wszystkich tajemnicach trzeba zwrócić uwagę na to, że wszystkie słowa ujęte w nawiasy wyjęte są z samych Ewangelii, a pozostałe nie. Każda tajemnica też jest przeważnie podzielona na trzy punkty, żeby je łatwiej można było kontemplować i nad nimi rozmyślać.

[262]

O zwiastowaniu Pani naszej [Łk 1, 26-38]

Punkt 1. Anioł, święty Gabriel, pozdrowił naszą Panią i przekazał Jej wiadomość o tym, że pocznie Chrystusa, naszego Pana: A wszedłszy do Niej Anioł, rzekł: Bądź pozdrowiona łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś Ty między niewiastami: Oto poczniesz w łonie i porodzisz Syna.

Punkt 2. Anioł potwierdza to, co powiedział do naszej Pani, powiadamiając Ją o poczęciu świętego Jana Chrzciciela: A oto Elżbieta, krewna Twoja, poczęła syna w starości swojej.

Punkt 3. Pani nasza odpowiedziała Aniołowi: Oto ja służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa twego.

[263]

O nawiedzeniu świętej Elżbiety przez naszą Panią [Łk 1, 39-56]

Punkt 1. Gdy nasza Pani odwiedziła Elżbietę, święty Jan Chrzciciel, będący w łonie swojej matki, wyczuł nawiedzenie naszej Pani: Skoro usłyszała Elżbieta pozdrowienie Maryi, skoczyło dzieciątko w jej łonie, a Elżbieta napełniona została Duchem Świętym. I zawołała głosem wielkim mówiąc: Błogosławionaś Ty między niewiastami i błogosławiony owoc żywota Twojego.

Punkt 2. Nasza Pani śpiewa hymn, mówiąc: Wielbi dusza moja Pana.

Punkt 3. Mieszkała z nią Maryja około trzech miesięcy i wróciła do domu swego.

[264]

O narodzeniu Chrystusa, naszego Pana
[Łk 2, 1-14]

Punkt 1. Nasza Pani i Jej mąż, Józef, idą z Nazaretu do Betlejem: Poszedł też Józef z Galilei do Betlejem, aby okazać uległość cesarowi, z Maryją, poślubioną sobie małżonką, brzemienną.

Punkt 2. Porodziła Syna swego pierworodnego i owinęła Go w pieluszki i położyła w żłobie.

Punkt 3. Zjawiło się mnóstwo wojska niebieskiego, które mówiło: Chwała na wysokości Bogu.

[265]

O pasterzach
[Łk 2, 8-20]

Punkt 1. Narodzenie naszego Pana objawił pasterzom Anioł: Zwiastuję wam radość wielką, bo się wam dziś narodził Zbawiciel świata.

Punkt 2. Pasterze idą do Betlejem: Poszli z pośpiechem i znaleźli Maryję i Józefa, i Niemowlę położone w żłobie.

Punkt 3. Pasterze wrócili, wysławiając i chwając Boga za wszystko.

[266]

O obrzezaniu
[Łk 2, 21]

Punkt 1. Obrzezano Dzieciątka Jezus.

Punkt 2. Nadano Mu imię Jezus, którym Je nazwał Anioł, pierwej niż się w łonie poczęło.

Punkt 3. Oddali Dzieciątka Jego Matce, która współcierpiała z powodu krwi, którą Syn Jej wylał.

[267]

O Trzech Królach - Mędrcach
[Mt 2, 1-12]

Punkt 1. Trzej Królowie - Mędrcy, kierując się [światłem] Gwiazdy, przyszli oddać pokłon Jezusowi, mówiąc: Widzieliśmy gwiazdę Jego i przybyliśmy oddać Mu pokłon.

Punkt 2. Adorowali Go i ofiarowali dary: oddali Mu pokłon i ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę.

Punkt 3. Otrzymali we śnie nakaz, żeby nie wracali do Heroda i inną drogą wrócili do swojego kraju.

[268]

O oczyszczeniu Pani naszej i o ofiarowaniu Dzieciątka Jezus
[Łk 2, 22-39]

Punkt 1. Niosą Dzieciątka Jezus do świątyni, żeby Je jako pierworocone ofiarować Panu i ofiarują za nie parę synogarlic albo dwa małe gołębie.

Punkt 2. Symeon przyszedł do świątyni i wziął [Dzieciątka] w ręce swoje, mówiąc: Teraz, Panie, pozwól odejść słudze Twemu w pokoju.

Punkt 3. Potem nadeszła Anna, wysławiała Pana i opowiadała o Nim wszystkim, którzy oczekiwali odkupienia Izraela.

[269]

O ucieczce do Egiptu
[Mt 2, 13-18]

Punkt 1. Herod chciał zabić Dziecię Jezus i dlatego zabił młodzianków. Przed ich śmiercią Anioł napomniął Józefa, aby uciekał do Egiptu: Wstań i weź Dziecię i Matkę Jego i uciekaj do Egiptu.

Punkt 2. Wyrusza do Egiptu: A on wstawszy w nocy, uszedł do Egiptu.

Punkt 3. Pozostał tam aż do śmierci Heroda.

[270]

Jak Chrystus, nasz Pan, wrócił z Egiptu
[Mt 2, 19-23]

Punkt 1. Anioł napomina Józefa, by wracał do ziemi Izraela: Wstań, weź Dziecię i Jego Matkę, i idź do ziemi Izraela.

Punkt 2. Wstał i wrócił do ziemi Izraela.

Punkt 3. Ponieważ w Judei królował Archelaus, syn Heroda, [Józef] udał się do Nazaretu.

[271]

O życiu Chrystusa od roku dwunastego do trzydziestego
[Łk 2, 51-52;]

Punkt 1. Był posłuszny swoim Rodzicom: Czynił postępy w mądrości, w latach i w łasce.

Punkt 2. Prawdopodobnie wykonywał zawód cieśli, na co wskazuje święty Marek w rozdziale szóstym: Czyż nie jest to cieśla?

[272]

O przybyciu dwunastoletniego Chrystusa do Świątyni
[Łk 2, 41-50]

Punkt 1. Chrystus, nasz Pan, w dwunastym roku życia poszedł z Nazaretu do Jerozolimy.

Punkt 2. Chrystus, nasz Pan, pozostał w Jerozolimie i nie wiedzieli o tym Jego Rodzice.

Punkt 3. Po upływie trzech dni odnaleźli Go w świątyni rozprawiającego i siedzącego wśród uczonych. A na pytanie swoich Rodziców, dlaczego pozostał, odpowiedział: Nie wiedzieliście, że powinienem być w tym, co należy do mego Ojca?

[273]

O chrzcie Chrystusa
[Mt 3, 13-17]

Punkt 1. Chrystus, nasz Pan, pożegnał się ze swoją błogosławioną Matką i poszedł z Nazaretu nad rzekę Jordan, gdzie przebywał święty Jan Chrzciciel.

Punkt 2. Święty Jan ochrzcił Chrystusa, naszego Pana, a kiedy się chciał od tego wymówić, ponieważ się uważał za niegodnego, by Mu udzielić chrztu, Chrystus mu powiedział: Zgódź się na to teraz, albowiem tak się godzi wypełnić wszelką sprawiedliwość.

Punkt 3. Zstąpił Duch Święty i głos Ojca z nieba stwierdzający: Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie.

[274]

O kuszeniu Chrystusa
[Mt 4, 1-11; Łk 4, 1-13]

Punkt 1. Po chrzcie udał się na pustynię, gdzie pościł przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy.

Punkt 2. Był trzykrotnie koszony przez nieprzyjaciela: Przystąpiwszy do Niego kusiciel, rzekł mu: Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz, aby te kamienie stały się chlebem; rzuć się na dół; to wszystko oddam Tobie, jeśli upadłszy oddasz mi pokłon.

Punkt 3. Aniołowie przystąpili i służyli Mu.

[275]

O powołaniu apostołów

Punkt 1. Wydaje się, że święty Piotr i święty Andrzej zostali powołani trzykrotnie: najpierw do pewnego tylko poznania, co wynika z pierwszego rozdziału [Ewangelii] świętego Jana, następnie do naśladowania w pewnym stopniu Chrystusa z zamiarem powrotu, by posiąść to, co porzucili; po trzecie powołani zostali do naśladowania na zawsze Chrystusa, naszego Pana, o czym pisze święty Mateusz w rozdziale czwartym, a święty Marek w rozdziale pierwszym.

Punkt 2. Powołał Filipa, o czym pisze święty Jan w pierwszym rozdziale, oraz Mateusza, o czym

pisze ten sam święty Mateusz w rozdziale dziewiątym.

Punkt 3. Powołał pozostałych Apostołów, chociaż o ich powołaniu nie ma wyraźnej wzmianki w Ewangelii. Ponadto trzeba się zastanowić nad trzema jeszcze sprawami:

1. Pochodzenie Apostołów z prostego i niskiego stanu.
2. Godność, do jakiej zostali tak łaskawie powołani.
3. Dary i łaski dla których wyniesieni zostali ponad wszystkich Ojców Starego i Nowego Testamentu.

[276]

O pierwszym cudzie dokonany na godach w Kanie Galilejskiej
[J 2, 1-11]

Punkt 1. Zaproszono Chrystusa razem z Jego uczniami na wesele.

Punkt 2. Matka oświadcza Synowi, że zabrakło wina, mówiąc: Wina nie mają, a sługom poleciła: Cokolwiek wam powie, czyńcie.

Punkt 3. Przemienił wodę w wino i objawił chwałę swoją, i uwierzyli weń Jego uczniowie.

[277]

O tym, jak Chrystus wypędził kupczących ze świątyni
[J 2, 13-22]

Punkt 1. Biczem wykonany ze sznurków wypędził kupczących ze świątyni.

Punkt 2. Powywracał na ziemię stoły i pieniądze bogatych bankierów, znajdujące się w świątyni.

Punkt 3. Do biednych, którzy sprzedawali gołębie, powiedział łagodnie: Wynieście to stąd i nie czyńcie domu mego domem kupiectwa.

[278]

O kazaniu wygłoszonym przez Chrystusa na Górze
[Mt 5, 1-48]

Punkt 1. Swoim umiłowanym uczniom na osobności mówi o ośmiu błogosławieństwach: Błogosławieni ubodzy duchem, cisi, miłosierni, którzy płaczą, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, czystego serca, pokój czyniący i którzy cierpią prześladowania.

Punkt 2. Zachęca, by dobrze używali swoich talentów: Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie.

Punkt 3. Ukazuje, iż nie przekracza Prawa, tylko je dopełnia - i wyjaśnia przykazanie, że nie wolno zabijać, cudzołożyć, krzywoprzysięgać i że należy kochać nieprzyjaciół: A Ja wam powiadam: Miłujcie nieprzyjaciół waszych, dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą.

[279]

O tym, jak Chrystus,
nasz pan, uciszył burzę na morzu
[Mt 8, 23-27]

Punkt 1. Podczas gdy Chrystus, nasz Pan, spał, na morzu rozszalała się wielka burza.

Punkt 2. Przerażeni uczniowie obudzili Go, a On zganił ich, że mają małą wiarę, mówiąc do nich: Czemu bojaźliwi jesteście, małej wiary?

Punkt 3. Rozkazał wichrom i morzu, żeby się uciszyły, a kiedy się to stało, morze się uspokoiło, a ludzie się z tego powodu dziwili i mówili: Kimże on jest, że wiatry i morze są Mu posłuszne?

[280]

O tym, jak Chrystus
chodził po morzu
[Mt 14, 22-33]

Punkt 1. Gdy Chrystus, nasz Pan, znajdował się na górze, rozkazał uczniom swoim, by wsiedli do łodzi i po rozpuszczeniu tłumów zaczął się w samotności modlić.

Punkt 2. Łodzią rzucały fale. Na to nadszedł Chrystus idący po wodzie, a uczniowie myśleli, że to zjawia.

Punkt 3. Kiedy Chrystus im powiedział: To Ja jestem, nie bójcie się, święty Piotr na Jego rozkaz poszedł do Niego po wodzie, a kiedy zwątpiwszy zaczął tonąć, Chrystus go uratował, ale go zganił, że jest małej wiary. Kiedy potem wszedł do łodzi, wiatr ustał.

[281]

O tym, jak apostołowie
zostali wysłani by przepowiadać
[Dobrą Nowinę]
[Mt 10, 1-15]

Punkt 1. Chrystus wzywa swoich umiłowanych uczniów i daje im władzę wyrzucania demonów z ciał ludzkich i leczenia wszelkich chorób.

Punkt 2. Uczy ich roztropności i cierpliwości: Oto Ja was posyłam jako owce między wilki, bądźcie tedy roztropni jak węże, a prości jak gołębie.

Punkt 3. Wskazuje im, jak mają iść: Nie miejcie złota ani srebra; darmo wzięliście, darmo dawajcie. Podaje im także przedmiot przepowiadania: A idąc przepowiadajcie mówiąc: Przybliżyło się królestwo niebieskie.

[282]

O nawróceniu Magdaleny
[Łk 7, 36-50]

Punkt 1. Magdalena wchodzi tam, gdzie Chrystus, nasz Pan, siedzi przy stole w domu faryzeusza, i niesie naczynie pełne olejku.

Punkt 2. Stojąc za Panem, przy Jego stopach, zaczęła je łzami skrapiać i włosami głowy swojej ocierać. Całowała też Jego stopy i namaszczała je olejkiem.

Punkt 3. Kiedy faryzeusz oskarżał Magdalenę, Chrystus wystąpił w jej obronie, mówiąc: Odpuszcza się jej wiele grzechów, gdyż bardzo umiłowała. I powiedział do niewiasty: Wiara twoja cię zbawiła. Idź w pokoju.

[283]

O tym, jak Chrystus,
nasz Pan, nakarmił pięć tysięcy ludzi
[Mt 14, 13-21]

Punkt 1. Uczniowie, ponieważ było już późno, proszą Chrystusa, żeby rozpuścił rzesze ludzi, którzy z Nim byli.

Punkt 2. Chrystus, nasz Pan, polecił przynieść chleby, nakazał, aby [ludzie] usiedli, pobłogosławił, podzielił i dał uczniom swoim chleby, a uczniowie tłumowi.

Punkt 3. Jedli wszyscy i najedli się. I zebrali resztki, dwanaście koszy pełnych ułomków.

[284]

O przemienieniu Chrystusa
[Mt 17, 1-13]

Punkt 1. Chrystus, nasz Pan, wziął do towarzystwa swoich umiłowanych uczniów: Piotra, Jakuba i Jana ze sobą, przemienił się przed nimi; twarz Jego zajaśniała jak słońce, a Jego szaty stały się białe jak śnieg.

Punkt 2. Rozmawiał z Mojżeszem i Eliaszem.

Punkt 3. Kiedy święty Piotr powiedział, że uczynią trzy namioty, zabrzmiał głos z nieba mówiący: To jest Syn mój umiłowany, Jego słuchajcie. Kiedy uczniowie usłyszeli ten głos, ze strachu padli na twarze, a Chrystus, nasz Pan, dotknął ich i powiedział im: Wstańcie, nie bójcie się. Nikomu nie opowiadajcie o tym widzeniu, aż Syn Człowieczy zmartwychwstanie.

[285]

O wskrzeszeniu Łazarza
[J 11, 1-44]

Punkt 1. Marta i Maria zawiadomiły Chrystusa, Pana naszego, o chorobie Łazarza. Po [otrzymaniu] tej wiadomości [Chrystus] zatrzymał się przez dwa dni, żeby cud był bardziej oczywisty.

Punkt 2. Zanim go przywrócił do życia, od jednej i drugiej domagał się wiary, mówiąc: Ja jestem

zmartwychwstanie i życie; kto wierzy we mnie, choćby i umarł, żyć będzie.

Punkt 3. Wskrzesił go po tym, jak zapłakał, i po modlitwie. Użył rozkazu jako sposobu wskrzeszenia: Łazarzu, wyjdź z grobu!

[286]

O uczcie w Betanii
[Mt 26, 6-10]

Punkt 1. Pan bierze udział w uczcie u Szymona Trędowatego razem z Łazarzem.

Punkt 2. Maria wylewa olejek na głowę Chrystusa.

Punkt 3. Judasz się oburzył, mówiąc: Na cóż ta utrata olejku? Ale On po raz drugi tłumaczy Magdalenę, mówiąc: Czemu sprawiacie przykrość tej kobiecie? Dobry uczynek spełniła względem mnie.

[287]

O Niedzieli Palmowej
[Mt 21, 1-11]

Punkt 1. Pan posłał po oślicę i oślątko, mówiąc: Odwiążcie je i przyprowadźcie do mnie. A jeśli by wam kto co rzekł, powiedźcie, iż Pan ich potrzebuje, a zaraz je puści.

Punkt 2. Dosiadł oślicy okrytej szatami apostołów.

Punkt 3. Ludzie wychodzą, żeby Go przyjąć, rozkładają na drodze swoje szaty i gałązki palm, mówiąc: Zbaw nas, Synu Dawidów! Błogosławiony, który idzie w imię Pańskie. Zbaw nas na wysokościach!

[288]

O przepowiadaniu w Świątyni
[Łk 19, 47-48]

Punkt 1. Każdego dnia przebywał w świątyni i nauczał.

Punkt 2. Po zakończeniu przepowiadania udawał się do Betanii, nie miał bowiem gdzie się zatrzymać w Jerozolimie.

[289]

O Ostatniej Wieczerzy
[Mt 26, 17-30; J 13, 1-30]

Punkt 1. Spożył baranka paschalnego z dwunastoma Apostołami, którym przepowiedział swoją śmierć: Zaprawdę powiadam wam, że jeden z was mnie wyda.

Punkt 2. Umył nogi uczniów, nawet nogi Judasza, zaczynając od świętego Piotra, który mając na uwadze majestat Pana i swoją własną małość, nie chciał się zgodzić i mówił: Panie, Ty mnie nogi umywasz? Ale święty Piotr nie wiedział, że [Chrystus] przez to dawał przykład pokory i dlatego powiedział: Dałem wam przykład, abyście tak, jak Ja wam uczyniłem, wy czynili.

Punkt 3. Ustanowił Najświętszą Ofiarę Eucharystii jako najwyższy znak swej miłości. Powiedział: Bierzcie i jedzcie. Po zakończeniu Wieczerzy Judasz wyszedł, żeby sprzedać Chrystusa, naszego Pana.

[290]

O wydarzeniach od
Ostatniej Wieczerzy do Ogrodu Oliwnego
włącznie
[Mt 26; Mk 14]

Punkt 1. Po ukończeniu Ostatniej Wieczerzy i odśpiewaniu hymnu, udał się Pan do Ogrodu Oliwnego ze swoimi uczniami napelnionymi strachem. Ośmiu [uczniów] pozostawił w Getsemani, mówiąc: Siedzicie tu, a ja pójdę tam i będę się modlił.

Punkt 2. W towarzystwie świętego Piotra, świętego Jakuba i świętego Jana trzykrotnie się modlił do Pana, mówiąc: Ojcze, jeżeli to możliwe, niech odejdzie ode mnie ten kielich, wszakże nie Moja wola, ale Twoja niech się stanie.

Punkt 3. Taka bojaźń Go ogarnęła, iż mówił: Smutna jest dusza moja aż do śmierci. Pocił się tak obficie krwawym potem, że święty Łukasz mówi: Pot Jego był jako krople krwi spływającej na ziemię. Wynika z tego, że Jego szaty pełne były krwi.

[291]

O wydarzeniach
od Ogrodu Oliwnego po dom Annasza
włącznie
[Mt 26; Łk 22; Mk 15]

Punkt 1. Pan pozwolił, by Go Judasz pocałował i żeby Go pojmano jak złoczyńcę. Powiedział do nich: Wyszliście jak na zbrojce z mieczami i kijami? Gdy codziennie wśród was bywałem w świątyni, nie podnieśliście rąk na Mnie. A kiedy powiedział: Kogo szukacie? [Jego] nieprzyjaciele upadli na ziemię.

Punkt 2. Święty Piotr zranił jednego sługę arcykapłana, na co łagodny Pan powiedział: Odłóż swój miecz i uzdrowił ucho sługi.

Punkt 3. Opuszczony przez uczniów został zaprowadzony do Annasza, gdzie święty Piotr, który szedł za Nim z daleka, raz się Go wyparł. A Chrystus został spoliczkowany i powiedziano Mu: Tak odpowiadasz arcykapłanowi?

[292]

O wydarzeniach od domu
Annasza do domu Kajfasza włącznie

[Mt 26; Mk 14; Łk 22; J 18]

Punkt 1. Przeprowadzili [Jezusa] z domu Annasza do domu Kajfasza, gdzie święty Piotr zaparł się Go dwukrotnie, a kiedy Pan spojrział na Niego, wyszedł na zewnątrz i gorzko zapłakał.

Punkt 2. Jezus przez całą noc był związany.

Punkt 3. Ponadto ci, którzy Go trzymali uwięzionego, szydzili z Niego, bili Go, zakrywali Mu twarz, policzkowali Go i pytali: Prorokuj, kto jest, kto Cię uderzył? I w podobny sposób bluźnili przeciw Niemu.

[293]

O wydarzeniach
od domu Kajfasza do domu Piłata
włącznie
[Mt 27; Łk 23; Mk 15]

Punkt 1. Cały tłum Żydów prowadzi Go do Piłata, przed którym Go oskarżają, mówiąc: Tego znaleźliśmy podburzającego nasz naród i zakazującego dawać podatki cesarzowi.

Punkt 2. Kiedy Go Piłat raz i drugi wypytał, powiedział: Nie znajduję żadnej winy.

Punkt 3. Woleli Barabasza, złoczyńcę. Wszyscy krzyczeli: Nie tego, lecz Barabasza.

[294]

O wydarzeniach
od domu Piłata do domu Heroda
[Łk 23, 6-11]

Punkt 1. Piłat wysłał Jezusa z Galilei do Heroda, który był tetrarchą Galilei.

Punkt 2. Zaciekawiony Herod pytał Go o wiele rzeczy, a On na żadne [pytanie] nie odpowiedział, mimo że uczeni w Piśmie i kapłani nieustannie Go oskarżali.

Punkt 3. Herod Nim wzgardził razem ze swoim dworem i ubrał Go w białą szatę.

[295]

O wydarzeniach
od domu Heroda do domu Piłata
[Mt 27; Łk 23; Mk 15; J 19]

Punkt 1. Herod odsyła Go do Piłata i odtąd stali się oni przyjaciółmi, chociaż przedtem byli nieprzyjaciółmi.

Punkt 2. Piłat wziął Jezusa i kazał Go ubiczować, a żołnierze uczynili koronę z cierni, nałożyli Mu na głowę, ubrali Go w purpurową szatę, podchodzili do Niego i mówili: Bądź pozdrowiony, Królu żydowski i wymierzali Mu policzki.

Punkt 3. Wyprowadził Go przed wszystkich: Wszedł tedy Jezus, w cierniowej koronie i w szkarłatnej szacie. I powiedział im Piłat: Oto człowiek! A kiedy Go ujrzeli najwyżsi kapłani, krzyczeli wołając: Ukrzyżuj, ukrzyżuj Go!

[296]

O wydarzeniach
od domu Piłata aż po krzyż włącznie
[J 19, 13-22]

Punkt 1. Piłat, siedząc jako sędzia, wydał im Jezusa, aby był ukrzyżowany, kiedy to Żydzi wyparli się Go jako Króla, mówiąc: Nie mamy króla, ale cesarza.

Punkt 2. Dźwigał krzyż na ramionach, a kiedy już nie mógł go unieść, zmuszono Szymona Cyrenejczyka, żeby go dźwigał zamiast Jezusa.

Punkt 3. Ukrzyżowali Go między dwoma złoczyńcami i umieścili taki napis: Jezus Nazareński, król żydowski.

[297]

O tym, co się wydarzyło
na krzyżu
[J 19, 23-37]

Punkt 1. Na krzyżu wypowiedział siedem słów: modlił się za tych, którzy Go ukrzyżowali; przebaczył złoczyńcy; polecił świętego Jana swojej Matce i Matkę swoją świętemu Janowi; powiedział wielkim głosem: Pragnę - i dano Mu wino z octem; powiedział też, że jest opuszczony; powiedział: Wykonało się; powiedział: Ojcze, w ręce Twoje powierzam ducha mego.

Punkt 2. Słońce się zaćmiło, skały pękały, groby się otwarły, zasłona świątyni rozdarła się na dwie części z góry na dół.

Punkt 3. Bluźnili przeciw Niemu, mówiąc: Hej ty, co rozwalasz świątynię Bożą, zejdź z krzyża! Podzielili Jego szaty. Przebito włócznią Jego bok i wypłynęła krew i woda.

[298]

O wydarzeniach
od krzyża do grobu włącznie
[J 19, 38-42]

Punkt 1. Józef i Nikodem w obecności Matki Bolesnej zdejmują Go z krzyża.

Punkt 2. Ciało zanesiono do grobu, namaszczone i pogrzebano.

Punkt 3. Postawiono strażę.

[299]

O zmartwychwstaniu
Chrystusa, naszego Pana.
O jego pierwszym objawieniu

Punkt 1. Objawił się Dziewicy Maryi. Pismo święte wprawdzie o tym nie mówi, trzeba to jednak uznać za pewne, ponieważ powiedziano, że się objawił tak wielu innym. Pismo święte bowiem zakłada, że mamy rozum, jak jest napisane: I wy jesteście bez rozumu?

[300]

O drugim objawieniu
[Mk 16, 1-11]

Punkt 1. Wczesnym rankiem Maria Magdalena, [Maria] Jakubowa i Salome przyszły do grobu, mówiąc: Kto nam odwali kamień od wejścia do grobu?

Punkt 2. Zobaczyły kamień odwalony i anioła mówiącego: Szukacie Jezusa Nazareńskiego? Wstał, nie ma Go tu.

Punkt 3. Ukazał się Marii, która pozostała przy grobie, gdy inne odeszły.

[301]

O trzecim objawieniu
[Mt 28, 8-10]

Punkt 1. Marie wyszły z grobu z bojaźnią i z wielką radością i chciały zwiastować uczniom zmartwychwstanie Pana.

Punkt 2. Chrystus, nasz Pan, ukazał się im w drodze i powiedział: Witajcie, a one podeszły do Niego, padły Mu do stóp i oddały Mu pokłon.

Punkt 3. Jezus im powiedział: Nie bójcie się! Idźcie, oznajmijcie braciom moim, aby poszli do Galilei. Tam Mnie ujrzą.

[302]

O czwartym objawieniu
[Łk 24, 9-12; J 20, 1-10]

Punkt 1. Święty Piotr, kiedy usłyszał od kobiet, że Chrystus powstał z martwych, poszedł pospiesznie do grobu.

Punkt 2. Po wejściu do grobu zobaczył same prześcieradła, którymi owinięte było Ciało Chrystusa, naszego Pana, i nic innego.

Punkt 3. Kiedy święty Piotr rozmyślał o tym wszystkim, ukazał się Mu Chrystus i właśnie dlatego Apostołowie powiedzieli: Zmartwychwstał Pan prawdziwie i ukazał się Szymonowi.

[303]

O piątym objawieniu
[Łk 24, 13-35]

Punkt 1. Objawił się uczniom, którzy szli do Emaus i rozmawiali o Nim.

Punkt 2. Upomina ich, wykazując z tekstu Pisma świętego, że Chrystus musiał umrzeć i powstać z martwych: O głupi, leniwego serca do wierzenia temu wszystkiemu, co powiedzieli prorocy! Czyż nie było potrzeba, aby to cierpiał Chrystus i tak wszedł do chwały swojej?

Punkt 3. Na ich prośbę pozostał i przebywał z nimi, aż po udzieleniu Komunii świętej znikł. A oni po powrocie powiedzieli uczniom, jak Go poznali podczas Komunii świętej.

[304]

O szóstym objawieniu
[J 20, 19-23]

Punkt 1. Uczniowie - oprócz świętego Tomasza - przebywali razem zgromadzeni z obawy przed Żydami.

Punkt 2. Jezus im się objawił, mimo że drzwi były zamknięte. Kiedy się znalazł wśród nich, powiedział; Pokój wam.

Punkt 3. Daje im Ducha Świętego, mówiąc: Weźmijcie Ducha Świętego; komu odpuscicie grzechy, są im odpuszczone, a komu zatrzymacie, są im zatrzymane.

[305]

O siódmym objawieniu
[J 20, 24-29]

Punkt 1. Niedowierzający święty Tomasz, ponieważ podczas poprzedniego zjawienia był nieobecny, mówi: Jeżeli nie zobaczę..., nie uwierzę.

Punkt 2. Po ośmiu dniach jawi się im Jezus, mimo że drzwi były zamknięte, i mówi do świętego Tomasza: Włóż tu palec twój i zobacz, że to prawda; a nie bądź niewierny, ale wierzący.

Punkt 3. Święty Tomasz uwierzył i powiedział: Pan mój i Bóg mój. Na co Chrystus powiedział: Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli.

[306]

O ósmym objawieniu
[J 21, 1-17]

Punkt 1. Jezus zjawia się siedmiu spośród swoich uczniów, którzy łowili ryby. Przez całą noc nie ułowili, kiedy jednak na Jego rozkaz rozciągnęli sieć, nie mogli jej uciągnąć z powodu mnóstwa

ryb.

Punkt 2. Święty Jan, widząc ten cud, rozpoznał Pana i powiedział do świętego Piotra: Pan jest. Ten rzucił się w morze i przyplłynął do Chrystusa.

Punkt 3. Dał im do jedzenia część pieczonej ryby i plaster miodu. Świętemu Piotrowi zlecił swoje owce, ale przedtem trzykrotnie go zapytał, czy Go miłuje, a potem mu powiedział: Paś owce moje.

[307]

O dziewiątym objawieniu
[Mt 28, 16-20]

Punkt 1. Na rozkaz Pana uczniowie udali się na górę Tabor.

Punkt 2. Ukazał się im Chrystus i powiedział: Dana mi jest wszelka władza na niebie i na ziemi.

Punkt 3. Wysłał ich na cały świat na przepowiadanie, mówiąc: Idąc tedy, nauczajcie wszystkie narody, chrzcząc je w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

[308]

O dziesiątym objawieniu
[1 Kor 15, 6]

Potem widziany był przez więcej niż pięciuset braci razem.

[309]

O jedynastym objawieniu
[1 Kor 15, 7]

Potem widziany był przez Jakuba.

[310]

O dwunastym objawieniu

Zjawił się Józefowi z Arymatei, jak się pobożnie uważa i jak się czyta w żywotach świętych.

[311]

O trzynastym objawieniu
[1 Kor 15, 8]

Po wniebowstąpieniu pojawił się świętemu Pawłowi: A na końcu po wszystkich, jak płodowi poronionemu, ukazał się i mnie. W swej duszy objawił się także ojcom świętym w otchłani, a potem, kiedy ich już wyprowadził i na nowo połączył się z ciałem, wiele razy pojawiał się uczniom

i rozmawiał z nimi.

[312]

O wniebowstąpieniu
Chrystusa, naszego Pana
[Dz 1, 1-12]

Punkt 1. Przez czterdzieści dni zjawiał się Apostołom, dawał im wiele dowodów i znaków i mówił im o królestwie Bożym. Poleciał im, żeby pozostali w Jerozolimie i oczekiwali na obiecane Ducha Świętego.

Punkt 2. Wyprowadził ich na Górę Oliwną i w ich obecności uniósł się do góry i obłok zasłonił Go przed ich wzrokiem.

Punkt 3. Kiedy oni patrzyli w niebo, przemówili do nich Aniołowie: Mężowie galilejscy, czemu stoicie, patrząc w niebo? Ten Jezus, który wzięty jest od was do nieba, tak przyjdzie, jak widzieliście Go idącego do nieba.

[REGUŁY]

[313] **[REGUŁY O ROZEZNAWANIU DUCHÓW]**

Reguły służące do odczucia i poznania w pewnej mierze różnych poruszeń, jakie występują w duszy: dobrych po to, żeby je przyjąć, a złych, żeby je odrzucić.

[Te reguły] odpowiadają raczej pierwszemu tygodniowi [Ćwiczeń] [9].

[314] Reguła 1. Ludziom, którzy z jednego grzechu ciężkiego wpadają w drugi grzech ciężki, nieprzyjaciół zazwyczaj ukazuje pozorne przyjemności, sprawia, że sobie wyobrażają radości i przyjemności zmysłowe, żeby ich bardziej utrwalić i umocnić w ich wadach i grzechach. W tych samych osobach duch dobry działa w przeciwny sposób, kłując i gryząc ich sumienie zgodnie z naturalną zdolnością ich rozumu do poprawnego sądu.

[315] Reguła 2. U osób, które usilnie zmiernają do oczyszczenia się ze swoich grzechów i do coraz większej służby Bogu, naszemu Panu, dzieje się odwrotnie niż w pierwszej regule. Wtedy bowiem właściwością złego ducha jest dręczenie i zasmucanie i stawianie przeszkód, niepokojenie fałszywymi argumentami, byleby tylko nie postąpić naprzód. A właściwością ducha dobrego jest dodawanie odwagi i siły, pociech, łez, natchnień i spokoju, łagodzenie i usuwanie przeszkód, żeby postępować w dobrym.

[316] Reguła 3. O pocieszce duchowej. Przez pociechę rozumiem [doświadczenie], kiedy w duszy powstaje pewne poruszenie wewnętrzne, które sprawia, że się ona zapala do miłowania swego Stworzyciela i Pana, i - co za tym idzie - kiedy nie może ona miłować żadnej rzeczy stworzonej na powierzchni ziemi, jak tylko w Stwórcy wszystkich rzeczy. Podobnie, kiedy wylewa łzy skłaniające ją do miłości swego Pana, z powodu żalu za swoje grzechy, czy męki Chrystusa, naszego Pana, czy też z powodu innych rzeczy bezpośrednio ukierunkowanych ku Jego służbie i chwale. Wreszcie przez pociechę rozumiem każdy wzrost nadziei, wiary i miłości i każdą wewnętrzną radość, która wzywa i pociąga do rzeczy niebiańskich i do zbawienia własnej duszy, uspokajając ją i kojąc w jej

Stwórcy i Panu.

[317] Reguła 4. O strapieniu duchowym. Przez strapienie rozumiem wszystko, co jest przeciwieństwem reguły trzeciej, na przykład ciemności duszy, powstające w niej zamieszanie, poruszenie w kierunku rzeczy niskich i ziemskich, niepokój powodowany przez różne podniety i pokusy, co prowadzi do nieufności pozbawionej nadziei i miłości. [Człowiek] doświadcza wtedy, że jest leniwy, letni, smutny i jakby oddzielony od swego Stwórcy i Pana. Ponieważ jak pociecha jest przeciwna strapieniu, tak myśli, których źródłem jest pociecha, są przeciwne myślom, których źródłem jest strapienie.

[318] Reguła 5. Podczas strapienia nie wprowadzać żadnych zmian, lecz trwać w postanowieniach i decyzjach podjętych w dniu poprzedzającym takie strapienie albo w decyzjach, które podjęto podczas poprzedniej pociechy. Podczas pociechy bowiem bardziej prowadzi nas dobry duch i przez rady swoje nami kieruje, a podczas strapienia zły [duch]. Słuchając jego rad nie możemy obrać słusznej drogi.

[319] Reguła 6. Zakładając, że podczas strapienia nie powinniśmy dokonywać zmian w pierwotnych postanowieniach, to będzie rzeczą pożyteczną odpowiednio zmienić własne postępowanie [nastawiając się] przeciw samemu strapieniu, na przykład przykładając się bardziej do modlitwy, rozmyślania, dokładniej przeprowadzać rachunek sumienia i poszerzyć w jakiś sposób praktyki pokutne.

[320] Reguła 7. Ten, kogo ogarnęło strapienie, powinien sobie uświadomić, że Pan go zostawił na próbę o własnych siłach, by się opierał różnym poruszeniom i pokusom nieprzyjaciela. Może się im bowiem oprzeć z pomocą Bożą, która go zawsze wspiera, chociaż tego wyraźnie nie odczuwa. Bo Pan umniejszył mu jego duży zapał, wielką miłość i obfitość łaski, pozostawił mu jednak łaskę wystarczającą do zbawienia wiecznego.

[321] Reguła 8. Ten, kogo ogarnęło strapienie niech trwa w cierpliwości, która jest przeciwna udękom, jakie na niego przysły i niech myśli, że wkrótce go ogarnie pociecha. Trzeba dołożyć wszelkich starań przeciw takiemu strapieniu, jak to powiedziano w regule szóstej.

[322] Reguła 9. Są trzy główne przyczyny, z powodu których ogarnia nas strapienie. Pierwsza jest ta, że jesteśmy opieszali, leniwi lub niedbali w odprawianiu ćwiczeń - i dlatego z powodu naszych błędów oddala się od nas pociecha duchowna. Druga jest ta, że [Pan] chce nas wypróbować, na ile nas stać i w jakim stopniu postępować będziemy w Jego służbie i oddawaniu Mu chwały bez tak wielkiego obdarowania pociechami i bez [tak] wielkich łask. Trzecia zaś, że [Bóg] daje nam poznanie i uświadomienie sobie, żebyśmy mogli wewnątrznie odczuć, że sami ze siebie nie możemy ani uzyskać, ani zatrzymać wielkiej pobożności, mocnej miłości, lecz ani żadnej innej pociechy duchowej, ale że to wszystko jest darem i łaską Boga, naszego Pana. [Chodzi o to], żebyśmy nie panoszyli się w cudzym gnieździe i nie doprowadzali naszego umysłu do jakiejś pychy lub próżnej sławy, przypisując sobie samym pobożność lub innego rodzaju pocieszenia duchowe.

[323] Reguła 10. Ten, kogo ogarnęła pociecha duchowa, powinien myśleć nad tym, jak się będzie zachowywał w strapieniu, które później nadejdzie i niech nabiera nowych sił na taki czas.

[324] Reguła 11. Kto trwa w pocieszeniu, niech się stara upokorzyć i unżyć ile tylko może i niech na to zważa, jak mało może w czasie strapienia bez łaski lub bez pocieszenia. Przeciwnie, kto trwa w strapieniu niech myśli, jak wiele może z łaską wystarczającą, by oprzeć się wszystkim wrogom,

czerpiąc siły w Stwórcy i Panu swoim.

[325] Reguła 12. Nieprzyjaciel zachowuje się jak kobieta, która ma słabe siły, ale mocne chęci. Właściwością kobiety jest, że kiedy podczas kłótni z jakimś mężczyzną ten się okaże być silnym, traci ducha i ratuje się ucieczką, a kiedy jest przeciwnie i mężczyzna traci ducha i ucieka, ogromnie wzrasta gniew, mściwość i gwałtowność kobiety. Tak też nieprzyjaciel słabnie i traci ducha i ucieka ze swymi pokusami, jeżeli osoba ćwicząca się w sprawach duchownych nieustraszenie się opiera pokusom nieprzyjaciela, postępując w całkiem odwrotny sposób. A jeżeli przeciwnie: człowiek odprawiający ćwiczenia zaczyna odczuwać trwogę i tracić ducha, kiedy cierpi pokusy, nie ma tak dzikiego zwierzęcia na powierzchni ziemi jak nieprzyjaciel ludzkiej natury, kiedy realizuje swoje przewrotne zamiary z tak wielką złośliwością.

[326] Reguła 13. [Nieprzyjaciel] zachowuje się podobnie jak uwodziciel, który chce być ukryty i nie ujawniony. Człowiek przewrotny, który słowami wypowiedzianymi w złym celu przyciąga do siebie córkę jakiegoś dobrego ojca albo żonę jakiegoś dobrego męża, pragnie, by jego słowa i namowy pozostały w ukryciu, i przeciwnie: bardzo mu się nie podoba, jeżeli córka ojcu, a żona mężowi swemu ujawni jego puste słowa i przewrotny zamiar, łatwo bowiem zrozumie, że nie będzie mógł doprowadzić do końca tego, co zaczął. Podobnie [postępuje] nieprzyjaciel natury ludzkiej, bo kiedy podsuwa duszy ludzkiej swoje chytne namowy, chce i pragnie, by je w tajemnicy przyjęto i zachowano. Kiedy jednak [człowiek] wyjawi je swemu dobremu spowiednikowi albo innej osobie duchownej, która umie rozpoznać jego podstępny i złośliwy, bardzo mu się to nie podoba, uświadamia sobie bowiem, że nie będzie mógł doprowadzić do końca złośliwości rozpoczętej, ponieważ jego oczywiste podstępny odkryto.

[327] Reguła 14. [Nieprzyjaciel] zachowuje się podobnie jak dowódca, który chce zwyciężyć i zebrać łup. Dowódca bowiem i wódz wojska zakłada obóz i po zbadaniu sił i położenia zamku atakuje go od najsłabszej strony. W podobny sposób [postępuje] nieprzyjaciel natury ludzkiej: krąży, bada ze wszystkich stron wszystkie nasze cnoty teologiczne, główne i moralne i atakuje nas oraz próbuje zwyciężyć tam, gdzie nas znajdzie słabszymi i gdzie nam więcej brakuje do zbawienia wiecznego.

[328]

Reguły [służące]
do tego samego celu dla większego rozeznania duchów.
Odpowiadają one raczej drugiemu tygodniowi [Ćwiczeń] [\[10\]](#)

[329] Reguła 1. Jest właściwością Boga i Jego Aniołów, że w poruszeniach swoich [w duszy] dają prawdziwą radość i wesele, a usuwają wszelki smutek i zamieszanie, które wprowadza nieprzyjaciel. Jego właściwością natomiast jest walka przeciw takiej radości i pociesze duchowej przez podsuwanie pozornych racji, zawilosci i nieustannych podstępów.

[330] Reguła 2. Tylko Bóg, nasz Pan, daje pociechę bez uprzedniej przyczyny. Właściwością Stwórcy bowiem jest to, że wchodzi w duszę, wychodzi z niej i powoduje w niej poruszenia, pociągając ją całą do miłości swego Boskiego Majestatu. Mówię, że bez żadnej przyczyny, czyli bez żadnego uprzedniego odczucia lub poznania jakiegokolwiek przedmiotu, dzięki któremu taka pociecha mogłaby nadejść [do duszy] za pośrednictwem oddziaływania rozumu i woli.

[331] Reguła 3. Za pomocą jakiejś przyczyny, może pocieszać duszę zarówno anioł dobry, jak zły, ale dla przeciwnych celów: anioł dobry - dla postępu duszy, ażeby wzrastała i postępowała z dobrego ku lepszemu; anioł zły dla czegoś przeciwnego, mianowicie żeby ją pociągnąć do swoich przewrotnych zamiarów i złości.

[332] Reguła 4. Właściwością anioła złego jest to, że się przemienia w anioła światłości, idzie razem z duszą pobożną, a potem stawia na swoim, to znaczy podsuwa myśli dobre i święte dla takiej duszy sprawiedliwej, a potem krok po kroku stara się dojść do swego celu i wciąga duszę w swoje zakryte sidła i przewrotne zamysły.

[333] Reguła 5. Musimy zwracać baczność uwagę na przebieg myśli. Jeżeli ich początek, środek i zakończenie jest dobre i jeżeli się ku dobru skłaniają, jest to znak dobrego anioła. Jeżeli jednak z przebiegu myśli, które się nasuwają, wynika ostatecznie jakieś zło, rozproszenie lub mniejsze dobro niż to, którego dusza przedtem zamierzała dokonać, albo jeśli to osłabia lub niepokoi duszę albo wprowadza w nią zamieszanie, a pozbawia jej pokoju ciszy i odpoczynienia - jest to wyraźny znak, że pochodzi ona od anioła złego, nieprzyjaciela naszego postępu i zbawienia wiecznego.

[334] Reguła 6. Kiedy nieprzyjaciel natury ludzkiej zostanie odkryty i rozpoznany po swoim węzowym ogonie i złym celu, do którego zmierza, będzie korzystną rzeczą dla osoby, którą ogarnęły pokusy, jeżeli się natychmiast zastanowi nad przebiegiem dobrych myśli, jakie jej podsuwa [zły anioł], i nad ich początkiem, a także nad tym, jak się on stopniowo starał, by spowodować jej odejście od słodyczy i radości duchowej, w której trwała, aż do tego, by ją pociągnąć do swojego przewrotnego zamiaru. Chodzi o to, żeby poznawszy i zapamiętawszy to doświadczenie, strzegła się w przyszłości jego zwyczajnych podstępów.

[335] Reguła 7. W tych, którzy postępują od dobrego ku lepszemu, dobry anioł działa słodko, lekko i łagodnie jak kropla wody, która spływa na gąbkę, zły - gwałtownie, z hałasem i niepokojem, jak kropla wody padająca na kamień. Na tych natomiast, którzy przechodzą ze złego w gorsze, wspomniane duchy oddziałują w sposób odwrotny. Przyczyną tego jest usposobienie duszy przeciwne lub podobne aniołom, o których wyżej była mowa. Kiedy bowiem jest przeciwne, wchodzi one z hałasem, wyraźnie i dostrzegalnie, kiedy natomiast usposobienie duszy jest podobne, wchodzi w milczeniu jak do własnego domu z otwartymi drzwiami.

[336] Reguła 8. Kiedy pociecha rodzi się bez przyczyny, to chociaż nie ma w niej podstępu, ponieważ od samego Boga i Pana naszego pochodzi, jak powiedziano [330], człowiek duchowy, któremu Bóg daje takie pocieszenie, powinien z ogromną czujnością i uwagą rozważyć i odróżnić właściwy czas takiego aktualnie trwającego pocieszenia od następnego czasu, w którym dusza jest jeszcze rozpalona i jest obdarzona dobrem i resztkami minionego pocieszenia. Często bowiem w tym drugim etapie człowiek przez swoje własne rozważania płynące ze związków i wniosków między pojęciami i sądami lub też pod wpływem dobrego lub złego ducha, formułuje postanowienia i opinie, które nie pochodzą bezpośrednio od Boga, naszego Pana. Toteż trzeba się nad nimi bardzo dobrze zastanowić, zanim się na nie przyzwoli i zanim się je wprowadzi w życie.

[REGUŁY ROZDAWANIA JAŁMUŻN]

[337] W posłudze rozdawania jałmużn powinno się zachować następujące reguły

[338] Reguła 1. Jeżeli rozdzielam coś krewnym lub przyjaciółom albo osobom, do których jestem

przywiązany, powinienem zachować cztery zasady, o których częściowo była mowa, kiedy się zajmowano wyborem [[184-187](#)].

Pierwsza polega na tym, że ta miłość, która mnie pobudza i skłania do dania jałmużny, powinna pochodzić z góry, czyli z miłości Boga, naszego Pana. Powinienem zatem odczuwać, że powodem miłości, którą żywię w mniejszym lub większym stopniu wobec takich ludzi, jest Bóg i że w przyczynie, dla której ich bardziej kocham, jawi się Bóg.

[339] Reguła 2. Wyobrażę sobie jakiegoś człowieka, którego nigdy nie widziałem ani nigdy nie znałem, pragnę dla niego doskonałości [w sprawowaniu] posługi lub w stanie, w jakim się znajduje. Według tych samych zasad, których moim zdaniem powinien się on trzymać w rozdawaniu [jałmużn] na większą chwałę Boga, naszego Pana, i dla zbawienia swojej duszy, również i ja powinienem zachować regułę i miarę, jak domagałbym się od drugiego i jak uważam za właściwe.

[340] Reguła 3. Chcę rozważyć, jakbym już był w godzinie śmierci, tę postawę i normę, o której wtedy chciałbym mieć pewność, że ją zachowałem w sprawowaniu mojego urzędu. Dostosowując się do niej, [powinienem] jej przestrzegać w rozdawaniu [[186](#)].

[341] Reguła 4. Wyobrażę sobie, iż nastął dzień sądu, i pomyślę, jakbym się chciał wtedy zachować w sprawowaniu tego urzędu i posługi. Zasade, których chciałbym się wtedy trzymać, stosował będę teraz [[187](#)].

[342] Reguła 5. Jeżeli ktoś czuje w sobie skłonność albo przywiązanie do pewnych osób i chce im udzielić jałmużny, niech się wstrzyma i dobrze przemyśli cztery reguły, o których była mowa [[184-187](#)]. Niech według nich zbada i wystawi na próbę to swoje przywiązanie i niech nie daje jałmużny, dopóki się odpowiednio nie wyzbędzie nieuporządkowanego wobec nich przywiązania.

[343] Reguła 6. Chociaż nie ma żadnej winy, jeżeli się przyjmuje dary Boga, naszego Pana, po to, żeby je rozdzielać, gdy ktoś jest powołany przez Boga, naszego Pana, do takiego posługiwania, to jednak może powstać wątpliwość co do winy w przekroczeniu miary w tym, ile przeznaczyć dla samego siebie z tego, co się posiada, żeby rozdać to innym. Toteż można poprawić swoje życie i stan według podanych wyżej reguł.

[344] Reguła 7. Z powodów, o których była wyżej mowa, i z wielu innych jest lepiej i pewniej w sprawach, które dotyczą własnej osoby i stanu domu, jeżeli się człowiek ograniczy i dla siebie mniejszą część pozostawi i o ile bardziej się przybliży do Najwyższego naszego Arcykapłana, Wzoru naszego i Reguły, którą jest Chrystus, nasz Pan. Odpowiednio do tego trzeci synod kartagiński, w którym brał udział święty Augustyn, określa i nakazuje, żeby wyposażenie biskupa było proste i ubogie. To samo trzeba myśleć o wszystkich sposobach życia, trzeba tylko odpowiednio zwracać uwagę na położenie i stan ludzi. Dla małżonków przykładem będą święci Joachim i Anna, którzy swój majątek dzielili na trzy części: pierwszą oddawali ubogim, drugą przeznaczali na obsługę i służbę świątyni, a trzecią przeznaczali dla siebie samych i swojej rodziny [[189](#)].

[REGUŁY O SKRUPUŁACH]

[345] Do wyczucia i oceny skrupułów i zachęt naszego nieprzyjaciela pomagają następujące uwagi

[346] Uwaga 1. Pospolicie skrupułem nazywa się to, co się wywodzi z naszego własnego osądu i wolności, to znaczy kiedy ja sam dobrowolnie za grzech uważam to, co nie jest grzechem. Dzieje się to na przykład wtedy, gdy ktoś przypadkiem nadepnie krzyż utworzony ze słomek i uważa we własnym sądzie, że zgrzeszył. Jest to po prostu sąd fałszywy, a nie prawdziwy skrupuł.

[347] Uwaga 2. Kiedy nadepnałem na taki krzyż albo coś pomyślałem, powiedziałem lub uczyniłem, z zewnątrz przychodzi mi myśl, że zgrzeszyłem, z drugiej strony jednak mi się wydaje, że nie zgrzeszyłem. Odczuwam przez to niepokój, to znaczy i wątpię i nie wątpię. To właśnie jest prawdziwym skrupułem i podsuwaną przez nieprzyjaciela pokusą.

[348] Uwaga 3. Pierwszy skrupuł, o którym wspomina uwaga pierwsza, trzeba całkowicie odrzucić, jest on bowiem cały błędem. Drugi skrupuł jednak, o którym jest mowa w uwadze drugiej, przez jakiś czas przynosi niemały pożytek duszy, która się oddaje ćwiczeniom duchownym. Owszem, w dużym stopniu oczyszcza i obmywa taką duszę, odsuwa ją bowiem od jakiegokolwiek pozoru grzechu według tego, co powiedział święty Grzegorz: „Cechą dobrego umysłu jest dopatrywanie się winy tam, gdzie nie ma żadnej winy”.

[349] Uwaga 4. Nieprzyjaciel zwraca baczną uwagę na to, czy dusza jest prostacka czy delikatna. Jeżeli jest delikatna, stara się, żeby tę delikatność posunąć do krańcowości, żeby ją bardziej niepokoić i zmieszać. Na przykład, jeżeli nieprzyjaciel widzi, że się dusza nie zgadza na istnienie w sobie grzechu śmiertelnego ani powszedniego, ani nawet jakiegoś pozoru grzechu dobrowolnego, nie mogąc jej nakłonić do rzeczy, która wygląda na grzech, stara się, by [dusza] za grzech uważała to, co nie jest grzechem, na przykład w słowie lub najmniejszej myśli. Jeżeli dusza jest prostacka, nieprzyjaciel stara się o to, by się stała jeszcze bardziej prostacka. Jeżeli na przykład przedtem za nic sobie miała grzechy powszednie, starał się będzie, żeby za nic sobie miała grzechy ciężkie, a jeżeli dotąd trochę się tym przejmowała, zadba o to, by się przejmowała jeszcze mniej lub wcale.

[350] Uwaga 5. Dusza, która chce postępować w życiu duchowym, zawsze powinna postępować w sposób przeciwny, niż postępuje nieprzyjaciel, czyli jeżeli nieprzyjaciel chce, by dusza się stawała bardziej prostacka, to [ona sama] powinna się stawać bardziej delikatna. Podobnie jeżeli nieprzyjaciel stara się, by dusza wydelikatniała aż do krańcowości, niech dusza stara się umocnić w słusznej mierze, aby się we wszystkim uspokoiła.

[351] Uwaga 6. Jeżeli taka dobra dusza chce coś powiedzieć lub czynić w Kościele i według myśli naszych przełożonych, a co byłoby ku chwale Boga, naszego Pana, i jeżeli nachodzi ją myśl lub pokusa z zewnątrz, żeby tego nie powiedziała ani nie czyniła podsuwając pozorne racje o próżnej chwale lub innej rzeczy itd. - wtedy powinna wznieść umysł do swego Stwórcy i Pana i jeżeli dojdzie do wniosku, że z tego wyniknie większa Jego służba, a przynajmniej nic przeciw niej, powinna postępować wręcz przeciwnie w stosunku do tej pokusy, według tego, co powiedział święty Bernard: „Nie z twego powodu zacząłem i nie z twego powodu skończę”.

[REGUŁY O TRZYMANIU Z KOŚCIOŁEM]

[352] Do zachowania prawdziwej postawy, jaką powinniśmy przyjąć w Kościele wojującym należy przestrzegać następujących reguł.

[353] Reguła 1. Rezygnując z wszelkiego własnego sądu trzeba mieć umysł gotowy i skory do

okazania posłuszeństwa we wszystkim prawdziwej oblubienicy Chrystusa, Pana naszego, czyli naszej świętej Matce, Kościołowi hierarchicznemu.

[354] Reguła 2. Pochwalać spowiedź przed kapłanem i przyjmowanie Najświętszego Sakramentu raz w roku, jeszcze bardziej w każdym miesiącu, a jeszcze lepiej każdego tygodnia, z zachowaniem wymaganych i należnych warunków.

[355] Reguła 3. Chwalić częste słuchanie Mszy świętej, a także śpiewy, psalmy, długie modlitwy w kościele i poza nim. Podobnie godziny ustanowione w pewnych porach, przeznaczone na całe Boże oficjum i na wszelkie modlitwy i godziny kanoniczne.

[356] Reguła 4. Wychwalać zakony, dziewictwo i wstrzemięźliwość, małżeństwo zaś nie tak jak to.

[357] Reguła 5. Wychwalać śluby zakonne posłuszeństwa, ubóstwa i czystości i inne sposoby doskonałego wyrzeczenia się. Trzeba też zwrócić uwagę, że ponieważ śluby się wiążą z doskonałością ewangeliczną, nie powinno się czynić ślubu co do rzeczy, które od niej oddalają, na przykład, że ktoś będzie kupcem lub że zawrze związek małżeński.

[358] Reguła 6. Wychwalać relikwie świętych, oddawać im cześć i modlić się do świętych. Chwalić trzeba odprawianie stacji, pielgrzymowanie, odpusty, jubileusze, krucjaty i zapalanie świec w świątyniach.

[359] Reguła 7. Chwalić postanowienia o postach i o wstrzemięźliwości, na przykład podczas Wielkiego Postu, dni krzyżowych, wigilii, piątków i sobót. Podobnie pokuty nie tylko wewnętrzne, ale i zewnętrzne.

[360] Reguła 8. Wychwalać ozdabianie i budowanie kościołów, podobnie jak obrazy - i oddawać im cześć odpowiednio do tego, co przedstawiają.

[361] Reguła 9. Wreszcie wychwalać wszystkie przykazania kościelne i być wewnętrznie gotowym do wyszukiwania dowodów w ich obronie, a nigdy do ich zwalczania.

[362] Reguła 10. Powinniśmy być gotowi do uznania i pochwalania zarówno dekretów i poleceń, jak i obyczajów naszych przełożonych. Chociaż bowiem czasami nie są one godne pochwały, to jednak występowanie przeciw nim czy to podczas publicznych przemówień, czy to w rozmowach z ludźmi prostymi zrodziłoby raczej szemranie i zgorszenie wśród ludzi - i to zarówno przeciw przełożonym świeckim jak duchownym. Toteż jak z jednej strony jest rzeczą szkodliwą mówić źle do ludzi pod nieobecność przełożonych, tak może być rzeczą pożyteczną, jeżeli się rozmawia o złych obyczajach z tymi, którzy mogą temu zaradzić.

[363] Reguła 11. Wychwalać naukę [teologii] pozytywnej i scholastycznej. Jest bowiem raczej właściwością doktorów pozytywnych, na przykład świętego Hieronima, świętego Augustyna, świętego Grzegorza itd. wzbudzenie uczuć, żeby we wszystkim kochać Boga, naszego Pana, i służyć Mu, natomiast cechą teologów scholastycznych, na przykład świętego Tomasza, świętego Bonawentury i Mistrza Sentencji itd., jest raczej określanie lub wyjaśnianie dla naszych czasów rzeczy koniecznych do zbawienia wiecznego i do lepszego zwalczania i ujawniania wszelkich błędów i fałszów. Doktorzy scholastyczni bowiem, ponieważ są bardziej nowocześni, nie tylko opierają się na właściwym zrozumieniu Pisma świętego oraz na Doktorach świętych i

pozytywnych, ale też oświeceni mocą Bożą, wspomagają się Soborami, kanonami i postanowieniami świętej naszej Matki, Kościoła.

[364] Reguła 12. Powinniśmy się wystrzegać czynienia porównań między nami, którzy jeszcze żyjemy, a błogosławionymi, którzy żyli w dawnych czasach. Popęlnia się bowiem niemały błąd, jeżeli się mówi, że ten więcej wie niż święty Augustyn, tamten, to drugi święty Franciszek, albo i lepszy od niego, a ów to drugi święty Paweł w dobroci i świętości itd.

[365] Reguła 13. By we wszystkim utrafić w sedno, powinniśmy być zawsze gotowi wierzyć iż białe, które widzę, jest czarne, jeżeli się tak wypowie Kościół hierarchiczny, w przekonaniu, że między Chrystusem, naszym Panem i Oblubieńcem, a Kościołem, Jego Oblubienicą, działa ten sam Duch, który nami kieruje i rządzi ku zbawieniu innych dusz. Świętą Matką naszą, Kościołem, rządzi bowiem i kieruje ten sam Duch i Pan nasz, który nam dał dziesięć przykazań.

[366] Reguła 14. Chociaż jest pełną prawdą, że zbawić się może tylko człowiek przeznaczony i mający łaskę i wiarę, to jednak trzeba bardzo uważać na sposób rozmawiania i rozprawiania o tych wszystkich sprawach.

[367] Reguła 15. Nie powinniśmy mieć zwyczaju wiele mówić o przeznaczeniu. Ale jeśli czasami w jakiś sposób się o tym mówi, trzeba tak mówić, żeby ludzi prostych nie wprowadzić w błąd jakiś, jak to się zwykło dziać, kiedy się mówi: już jest postanowione, czy mam być zbawiony czy potępiony - i czy będę dobrze postępował czy źle, nic się już nie zmieni. Przez to gnuśniejają i zaniedbują pełnienie uczynków, które prowadzą do zbawienia i postępu duchowego.

[368] Reguła 16. Również trzeba zwrócić uwagę, że kiedy mówimy o wierze wiele i z naciskiem, a bez rozróżnień i objaśnień, by nie dawać ludziom sposobności do gnuśności i lenistwa w pełnieniu uczynków, i to równie dobrze przed tym, nim wiara zostanie ukształtowaną przez miłość, jak i później.

[369] Reguła 17. Podobnie nie powinniśmy tak wiele mówić o łasce i kłaść na nią tak wielkiego nacisku, by to zrodziło truciznę, [błądu] znoszącą wolność woli. Tak więc można o wierze i o łasce mówić w miarę możliwości i za pomocą łaski Bożej ku większej chwale Jego Boskiego Majestatu, nie w taki jednak sposób - zwłaszcza w naszych tak niebezpiecznych czasach - że ucierpiałyby dobre uczynki i wolna wola albo by je lekceważono.

[370] Reguła 18. Chociaż ponad wszystko należy cenić usilną służbę Bogu, naszemu Panu, z czystej miłości, to jednak powinniśmy wielce wychwalać bojaźń Jego Boskiego Majestatu. Bo nie tylko bojaźń synowska jest rzeczą pobożną i świętą, ale także bojaźń służebna pomaga w wydobyciu się z grzechu śmiertelnego, jeżeli się człowiek nie zdobędzie na coś innego, lepszego albo bardziej pożytecznego. A kiedy się z niego wydobydzie, łatwo dojdzie do bojaźni synowskiej, która w całości jest miła i przyjemna Bogu, naszemu Panu, jest bowiem tożsama z miłością Boga.