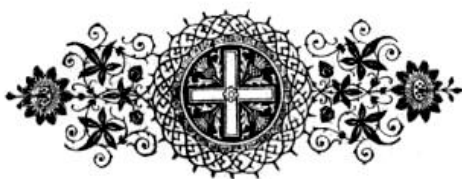


Ks. WAWRZYNIEC SCUPOLI

**O SPOKOJU DUSZY**  
**I**  
**O SZCZĘŚCIU SERCA**  
**UMIERAJĄCEGO SOBIE SAMEMU,**  
**ABY ŻYŁO BOGU**



KRAKÓW 2017

[www.ultramontes.pl](http://www.ultramontes.pl)

# SPIS TREŚCI

~~~~~

|                                                                                                                                       | Str. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Rozdział I. Jaka jest natura serca ludzkiego i o sposobie kierowania nim .....                                                        | 4    |
| Rozdział II. O staraniu jakie mieć powinna dusza o nabycie doskonałego uspokojenia .....                                              | 5    |
| Rozdział III. Że spokojny ten budynek zwolna wznosić się powinien .....                                                               | 7    |
| Rozdział IV. Że dla dojścia do tego uspokojenia, dusza winna wszelkich ludzkich pociech zaniechać .....                               | 8    |
| Rozdział V. Że dusza powinna zostawać sama i oderwana od wszystkiego, aby Bóg działać mógł w niej to wszystko, co Mu się podoba ..... | 9    |
| Rozdział VI. Że potrzeba być roztropnym w miłości bliźniego, by nie zamieszać spokoju własnej duszy .....                             | 11   |
| Rozdział VII. Że dusza powinna być wyzuta z własnej woli swojej, aby się mogła stawić przed Bogiem .....                              | 12   |
| Rozdział VIII. O wierze jaką mieć powinniśmy względem Najświętszego Sakramentu Ołtarza, i jak mamy ofiarować się Bogu .....           | 15   |
| Rozdział IX. Że dusza w samym tylko Bogu odpoczynku i zadowolenia szukać powinna .....                                                | 16   |
| Rozdział X. Że przeszkody i wstręty jakie napotykamy względem tego wewnętrznego uspokojenia, zasmucać nas nie powinny .....           | 17   |
| Rozdział XI. O sposobach jakich używa szatan dla zamieszania spokoju duszy naszej, i jako przeciw nim uzbroić się powinniśmy .....    | 19   |
| Rozdział XII. Że dusza nie powinna się smuć wewnętrznymi pokusami, których doświadcza .....                                           | 21   |
| Rozdział XIII. Że Bóg zsyła na nas te pokusy dla naszego dobra .....                                                                  | 22   |
| Rozdział XIV. Co czynić należy, aby nie tracić odwagi na widok swych błędów .....                                                     | 24   |

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Rozdział XV. Że dusza uspokoić się winna, nie tracąc czasu na zastanawianie się nad każdą doznawaną niespokojnością ..... | 25 |
| Modlitwa do Jezusa Chrystusa dla uproszenia wewnętrznego spokoju duszy .....                                              | 26 |
| Ćwiczenie poddania się i uległości woli Bożej .....                                                                       | 28 |
| Sposób odprawiania modlitwy wewnętrznej .....                                                                             | 32 |
| Krótki rys sposobu odprawiania modlitwy wewnętrznej .....                                                                 | 39 |
| Główne rady dla dobrego odprawiania modlitwy wewnętrznej, i odnoszenia z niej pożytków, jakich Bóg wymaga .....           | 41 |
| Odpusty nadane osobom, odprawującym modlitwę wewnętrzną .....                                                             | 42 |

---



# **O spokoju duszy i o szczęściu serca umierającego sobie samemu, aby żyło Bogu**

Ks. WAWRZYNIEC SCUPOLI

---

## **ROZDZIAŁ I.**

### **Jaka jest natura serca ludzkiego, i o sposobie kierowania nim**

Bóg, dlatego tylko uczynił serce człowieka, aby je miłował i aby od niego był miłowanym. Wyśmienitość celu na jaki stworzonym zostało, czyni je niby największym i najszlachetniejszym z dzieł Najwyższego.

Od pokierowania onego, zależy jedynie życie lub śmierć duchowa.

Umiejętność kierowania nim, nie może bardzo być trudną, bowiem znamieniem jego to wykonywanie wszystkich rzeczy z miłości, a żadnej z przymusu.

Wystarcza proste, łagodne, wolne od gwałtowności czuwanie, nad pobudkami działań naszych. Uważ skąd pochodzą i dokąd zmierzają. Na koniec, roztrzęsaj, czy te pobudki płyną z serca, które jest źródłem miłości Bożej, czy też z rozumu, który jest źródłem próżności ludzkiej.

Poznasz, że serce powodowane miłością działa w dobrych twych sprawach, jeśli wszystko co czynisz dla Boga, niczym ci się wydaje i gdy czyniąc co możesz, wstydzisz się tylko, iż tak mało czynisz. Wniesiesz zaś, iż rozum poruszony i podniecony względami ludzkimi, głównym jest działaczem, gdy dobre uczynki twoje, zostawiają po sobie zamiast cnót łagodnych, pokornych i cichych, same tylko wyziewy i ułudy próżnej chwały, wmawiające w ciebie, żeś wiele uczynił, gdyś w rzeczywistości nic nie wykonał dobrego.

Bojowanie ludzi, o którym mówi Job, zawisło na tej czujności, w jakiej ustawicznie względem siebie zostawać powinniśmy.

Nie ma ona być ani zgryźliwa, ani niespokojna, owszem, głównym jej celem to udarowanie duszy spokojem; to powstrzymywanie i łagodzenie jej wzruszeń, gdy się poczuje niespokojną, lub miotaną w czasie modlitwy, lub innego zajęcia; potrzeba bowiem mieć przeświadczenie, iż w podobnym stanie nie podobna jest dobrze się modlić; potrzeba aby dusza odzyskała wprzód pierwsze swe uciszenie.

Wiedz, iż do tego wystarczy ci tylko trochę uwagi łagodnej i spokojnej, że to jedyny środek mogący przywrócić uciszenie twej duszy, i wyniesie ją z jej obłąkania.



## ROZDZIAŁ II.

### **O staraniu jakie powinna mieć dusza o nabycie doskonałego uspokojenia**

To czuwanie łagodne i spokojne, ale nade wszystko wytrwałe nad sercem naszym, przywiedzie nas z łatwością do wielkich rzeczy: nauczy nas już nie tylko modlić się i działać łagodnie i z łatwością, ale nadto znosić bez szemrania, to co zwykle stanowi przedmiot popędliwych narzekań ludzi, to jest wzgardę i niesprawiedliwość.

Nie idzie za tym, aby dla nabycia owego wewnętrznego uspokojenia, nie było potrzeba znosić wielu prac i ciężkości, i abyśmy brakiem doświadczenia, nie bywali zwyciężanymi przez potężnych nieprzyjaciół, których w samych sobie nosimy; lecz bądźmy przeświadczeni, że jeśli tylko walczyć zechcemy, nie zbędzie nam ani na pomocy, ani na pociechach wśród tego boju; że nieprzyjaciele nasi osłabną, że się ich siły rozproszą; że panowanie nasze nad poruszeniami własnego serca ustalonym zostanie, i że na koniec udarujemy duszę naszą tym drogim odpoczynkiem, który w tym jeszcze życiu ubłogosławieniem jej będzie.

Jeśli się zdarzy, że wzruszenie zbyt silnym się okaże, albo brzemie smutku zanadto ciężkim, iżbyśmy je sami o własnych siłach udźwignąć mogli, ucieknijmy się do modlitwy, módlmy się i trwajmy na modlitwie. Jezus Chrystus po trzykroć się modlił w ogrodzie Oliwnym, aby nas nauczył, że modlitwa powinna być ucieczką i pociechą zasmuconego ducha.

Módlmy się ciągle, dopóki wnętrze nasze nie nabędzie spokoju, dopóki wola nasza nie podda się woli Bożej, a dusza do pierwszego nie powróci uciszenia.

Nie wprawiajmy jej w zamieszanie, przez skwapliwość w powierzchownych zajęciach, gdy pracujemy ciałem lub umysłem; pracujmy poważnie i spokojnie, nie przepisując sobie czasu na wykonanie naszej roboty, ani się spiesząc z onej ukończeniem.

Pamiętaj, że lepiej jest postępować coraz dalej na drodze cnoty, aniżeli skrupulatnie roztrząsać czy się na niej jaki odniosło pożytek; albowiem Bóg, który sam zna i wyrozumiewa serca, odsłania niektórym tę tajemnicę, a ukrywa ją przed innymi, stosownie jak ich widzi usposobionymi do upokorzenia się stąd lub wynoszenia, a tym sposobem Ojciec nasz zarówno dobry jak mądry, odejmuje słabym przyczynę upadku, podając drugim środek pomnażania się w cnotcie.

A przeto, chociażby dusza nie spostrzegła postępów jakie czyni, nie powinna jednak dlatego opuszczać pobożnych swych ćwiczeń, albowiem pozna je wówczas, gdy się spodoba naszemu Panu objawić jej takowe dla większego jej dobra.



## ROZDZIAŁ III.

### **Że spokojny ten budynek zwolna wznosić się powinien**

Odrzuć z umysłu swego wszystko, cokolwiek mogłoby go podnosić lub poniżać, trwożyć lub niepokoić; pracuj łagodnie nad nabyciem lub zachowaniem jego uspokojenia, bowiem Jezus Chrystus powiedział: *Błogosławieni cisi. Uczcie się ode mnie, żem jest cichy i pokornego serca.* Nie wąp bynajmniej, aby Bóg nie miał uwieńczyć twej pracy, aby nie uczynił z duszy twej świątyni, w której by założył mieszkanie swoje. Tego tylko od ciebie żąda, aby w miarę, jak poruszenia zmysłów i namiętności miotać tobą będą, tyś usiłował powstrzymywać te poruszenia, uspokajać i uciszać te nawałnice przywracając spokój swojemu sercu.

Jako dom w jednym dniu wybudowanym być nie może, tak również i nabycie owego wewnętrznego skarbu, nie może być przedsięwzięciem dni kilku.

Lecz, aby dzieło doskonałym być mogło, potrzeba zwrócić uwagę na dwie rzeczy istotne: jedna jest wewnątrz ciebie, druga polega na tej prawdzie, że ów duchowy budynek, pokorę za podstawę mieć winien.



## ROZDZIAŁ IV.

### **Że dla dojścia do tego uspokojenia, dusza winna wszelkich ludzkich pociech zaniechać**

Droga wiodąca do uspokojenia, którego nic zamieszać nie może, prawie nieznaną jest światu. Na niej z podobnym zapalem przyjmujemy utrapienia, z jakim światowi rozkosze witają; na niej ubiegamy się o wzgardy i upokorzenia, podobnie jak tamci o zaszczyty i chwałę; tak na niej zadowoleni jesteśmy, widząc się opuszczeni i osamotnieni, jak cieszą się ludzie świat miłujący, będąc poszukiwanymi, pieśczeniymi i szacowanymi od wielkich.

Przecież wyznajemy w najgłębszej pokorze, jedyne i święte pragnienie, być znanymi, widzianymi, pocieszanymi i wspieranymi przez samego Boga.

Dusza chrześcijańska, uczy się na tej drodze zostawać sama ze swoim Bogiem, i tak jest silną Boską Jego obecnością, że nie masz przykrości, udręczeń na jakie by się nie odważyła, dla Jego miłości i chwały.

Uczy się tam, że cierpienie znosi grzech, że zasmucenie zniesione cierpliwie, skarbem jest dla wieczności i że współboleć z Jezusem Chrystusem, powinno stanowić jedyne pożądanie duszy, pragnącej mieć jakiegokolwiek podobieństwo do swojego Boskiego wzoru. Nauczają tam, że kochać samego siebie, pełnić własną wolę swoją, iść za poruszeniem swych zmysłów, zaspakajać swe żądze, a gubić się, znaczy jedno i toż samo.

Że nie powinniśmy wykonywać nawet dobra, do którego wola własna nas wiedzie, dopóki onegoż woli Bożej nie poddamy w prostocie i pokorze serca, z gotowością to tylko czynić, co rozporządzi Majestat Jego, bez żadnego szukania samych siebie.

Często bierzemy się do wykonywania dobrych uczynków, powodowani fałszywymi światły, lub nierozważną gorliwością; częstokroć znajdujemy w sobie fałszywych proroków, którzy pod postacią owiec, ukrywają drapieżnych wilków.

Lecz dusza pozna ich po owocach, jakie wydają; gdy się poczuje zatrwożoną i zaniepokojoną, gdy spostrzeże jak się zmniejszyły jej uczucia pokory, jak rozproszyło skupienie, jak ją spokój i uciszenie opuściły; na koniec gdy spostrzeże, iż w jednej chwili straciła to, co za pośrednictwem długiego czasu i pracy nabyła.



Zdarza się niekiedy upaść na tej drodze; wtenczas potrzeba się upokorzyć, wtenczas pokora nas podnosi i podaje nam postanowienia większego nad sobą na potem czuwania.

Dusza może również doznawać niekiedy napaści pokus, lecz nie powinna się mieszać; zwolna i bez wysilenia od nich się wyzwalając, powinna do pierwszego powrócić uciszenia, unikając wszelkiego zbytku, bądź radości, bądź smutku.

Na koniec, jedna tylko rzecz pozostaje nam do wykonania, to jest: powinniśmy zachować duszę naszą spokojną, czystą i bez zmazy przed Bogiem; a znajdziemy Go wpośród nas i poznamy własnym doświadczeniem, że Boska wola Jego zmierza zawsze do dobra i pożytku stworzeń swoich.



## ROZDZIAŁ V.

### **Że dusza powinna zostawać sama i oderwana od wszystkiego, aby Bóg działać mógł w niej to wszystko, co Mu się podoba**

Jeśliśmy dobrze przeświadczeni, o szacunku jaki mieć powinniśmy dla własnej duszy, uważając ją za świątynię, przeznaczoną na mieszkanie Boga, tedy strzeżmy się pilnie, aby rzeczy światowe nie zajmowały jej zbyt wiele; połączmy nadzieję naszą w Panu i oczekujmy przyjścia Jego z ufnością. Wnijdzie do tego mieszkania, jeśli je znajdzie próżne i wolne od wszelkiej myśli, prócz myśli o Jego przyjściu; wszelkiej miłości, prócz Jego miłości; na koniec wszelkiej woli, prócz Jego upodobania.

Nic sami przez się nadzwyczajnego nie czynimy, abyśmy zasłużyć mogli na przyjęcie i pomieszczenie w sobie Tego, którego wszystkie istoty stworzone pojąć nie są w stanie.

Idźmy wiernie za kierunkiem wodza obranego, a nie czyńmy nic z własnego wyboru, co się tyczy uczynków dobrych i umartwienia, w czym byśmy Jego nie zasięgnęli rady.

Dość gdy wewnątrz nasze zawsze gotowym będzie i usposobionym na cierpienia dla Boga wszystkiego, co Mu się spodoba i sposobem jakim On zechce.

Starający się umartwiać w czynnościach swoich, lepiej by zrobił gdyby spoczął i dopuścił Boskiemu Majestatowi działać według własnego upodobania.

Wola nasza nigdy żadnego zobowiązania przyjmować na się nie powinna, lecz zawsze być wolną i oderwaną.

A ponieważ nie należy nam czynić tego co chcemy, przeto potrzeba nam wiedzieć, iż oraz nie chcieć nie powinniśmy, lub jeżeli czegoś chcemy, to chciejmy w ten sposób, iżby skutek przeciwny zostawił umysł nasz w takim uspokojeniu, jak gdybyśmy niczego nie chcieli.

Pragnienia nasze, są więzami naszymi; być do nich przywiązany, jest to być niewolnikiem; lecz wcale takowych nie mieć, lub nie być związanym, jest to prawdziwie być wolnym.

Bóg więc pragnie duszy naszej próżnej, ogołoconej i oderwanej, by w niej zdziałać mógł cuda swoje i uwielbić ją prawie jeszcze w tym życiu. O święta samotności! o błogosławiona pustynio! o pełne chwały ukrycie! w którym dusza tak łatwo znaleźć może obcowanie z Bogiem swoim! Nie przestawajmy więc na samym biegnięciu, ale raczej prośmy o skrzydła gołębicy, byśmy doń wzlecieć i odpocząć mogli; nie zatrzymujmy się w drodze, niech żaden wzgląd ludzki nie będzie nam opóźnienia przyczyną, zostawmy umarłym grzebać swoich umarłych; my dążymy ku ziemi żyjących, a śmierć żadnego do nas prawa nie ma.



## ROZDZIAŁ VI.

### **Że potrzeba być roztropnym w miłości bliźniego, by nie zamieszać spokoju własnej duszy**

Bóg zakładając mieszkanie swoje w duszy, zapala się oraz miłością swoją i miłością bliźniego; Jezus Chrystus wyrzekł, iż ogień przyszedł miotać na ziemię.

Miłość ku Bogu nie powinna mieć granic; lecz miłość ku bliźniemu, ma swe krańce i miarę. Nie podobną jest rzeczą kochać zbyt mocno Boga, lecz można zanadto miłować bliźniego. Gdy ta miłość nie jest umiarkowaną, może nas zgubić; możemy przywieść do upadku samych siebie, chcąc budować innych. Kochajmy bliźniego takim sposobem, aby dusza nasza nie odnosiła stąd szkody. Najpewniejszym zaś jest ten, abyśmy nic nie czynili z jedynej pobudki dania dobrego przykładu innym, i stania się dla nich wzorem, abyśmy czasem usiłując ich zbawić, nie zgubili samych siebie. Wykonywajmy sprawy nasze po prostu i świętobliwie, w jednym zamiarze upodobania się Bogu. Gdybyśmy umieli się upokarzać i uznawać czym są w istocie nasze dobre sprawy, nie dalibyśmy się zaślepić aż do tego stopnia, iżbyśmy mniemać mogli, że to co tak mało nam pożytku przynosi, innym pożytecznym być miało. Gorliwość jaką mieć powinniśmy o dusze braci naszych, nigdy nie powinna być taką, aby nas pozbawiała wewnętrznego spokoju.

Będziemy mieli owo gorące pragnienie duchowego postępu bliźnich, gdy się spodoba Bogu w nas takowe rozbudzić; ale trzeba nań oczekiwać od dobroci Bożej, nie wyobrażając sobie, że onego nabyć możemy, sami własnym usiłowaniem i nierozważną gorliwością. Zachowajmy duszę naszą w spokoju i odpoczynku świętej samotności. Bóg tego żąda, by ją przywiązał i przydzielił do siebie. Zostawajmy spokojnie na własnym wnętrzu naszym, zanim Pan winnicy nając nas przyjdzie. Bóg przyoblecze nas własnym Duchem swoim, gdy nas znajdzie nagimi i ogołoconymi ze wszelkich trosk i pragnień ziemi: wspomni na nas, widząc, żeśmy sami zapomnieli o sobie; spokój zapanuje w nas, a Boska miłość Jego pozwoli nam działać bez pomieszania, wprowadzi umiarkowanie i powściągliwość we wszystkie poruszenia nasze, i będziemy wykonywali wszystko z uspokojeniem i uciszeniem duszy, której miłość przewodniczy. W takim stanie, milczenie wymownym staje się językiem, a uspokojenie w jakim oczekiwać będziemy działania Bożego, nie przeszkodzi nam do uczynienia

wiele; bowiem Boska dobroć wykonywać będzie wszystko w nas i z nami, nie żądając od nas nic więcej; nadto, abyśmy zostając zawsze w pokorze przed Nim, przedstawiali Mu duszę, jedno tylko mającą pragnienie, to jest: aby wola Jego wykonywała się w niej jak może być najdoskonalej i najzupełniej.



## ROZDZIAŁ VII.

### **Że dusza powinna być wyzwana z własnej woli swojej, aby się mogła stawić przed Bogiem**

Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy pracujecie i obciążeni jesteście, jeśli chcecie mieć ulgę; wy którzy pragniecie, pójdźcie do źródła wód żywych, jeśli chcecie ugasić pragnienie wasze. Tymi wyrazy wzywa nas Jezus Chrystus w dwóch miejscach Pisma św. Pójdźmy za tym Boskim głosem, bez wysilenia ani z pośpiechem, lecz w spokoju i cichości, spuszczać się z uszanowaniem i ufnością na pełnego tkliwości Ojca, który nas wzywa.

Oczekujmy w duchu spokoju, przyjścia Ducha, który nam daje spokój; myślmy o tych tylko rzeczach, przez które On upragnion, umiłowan i uwielbian być winien, a bądźmy powolnymi i wiernymi temu, co On w nas zdziałać zechce.

Nie czynmy nigdy gwałtu naszemu sercu, z obawy, aby się zatwardziwszy, nie stało się niezdolnym do świętego uspokojenia, którego nabycie jest nam nakazane.

Lecz przyzwyczajajmy je łagodnie do zajmowania się jedynie dobrocią, miłością i dobrodziejstwą Boga względem stworzeń swoich, i do karmienia się rozkoszną manną, jaką pilność w takim rozmyślaniu sprowadzi w duszę naszą, wraz z niepojętymi słodyczami.

Nie czyńmy żadnego wysilenia dla wylewania łez, lub dla rozbudzenia w sobie uczuć pobożności, jakiej nie mamy; dopuśćmy sercu naszemu spoczywać wewnątrz w Bogu, jako w centrum swoim, i niech nam nie będzie ciężko spodziewać się, że Jego święta wola spełni się nad nami.

Użyczy nam łez w czasie przez siebie oznaczonym, lecz łzy te będą słodkie, pokorne, miłosne i spokojne. Po tych znamionach, poznamy źródło z którego wypłynęły, i przyjmujemy je jako niebiańską rosę, z pokorą, uszanowaniem i dziękczynieniem.

Nie pragniemy wiedzieć, mieć, ani chcieć czegokolwiek. Początek, koniec i cała podstawa duchowego budynku polega na tym, aby nic nie zakładać na samym sobie, na tym co się wie, czego się chce, co się posiada; lecz na tym aby bez pomieszania i niepokojenia się jak Marta zostawać z Magdaleną u stóp Pana Jezusa, w stanie zupełnego i doskonałego wyzucia z samych siebie.

Gdy szukasz Boga za pośrednictwem światła rozumu, dla spocznienia w Nim, czyń to bez używania porównań i granic, bowiem On wyższy nad porównanie wszelkie, On wszędzie znajduje się bez podziału, i wszystko co jest w Nim się zawiera.

Wyobraź sobie niezmierność granic nie mającą, całość nie mogącą być objętą, wszechmoc, która wszystko uczyniła, która wszystkie zachowuje rzeczy, i powiedz sercu twemu, że to Bóg.

Niech On bezustannym przedmiotem będzie rozważań twoich i zdumienia. On jest wszędzie, jest w duszy twojej, chce w niej znajdować rozkosze swoje, jak to sam powiedział; a chociaż nic od niej nie potrzebuje, chce wszakże uczynić ją godną siebie.

Lecz wynajdując te Boskie prawdy za pomocą rozumu, staraj się zarazem, aby i uczucia twej woli z nimi się łączyły, a znajdziesz odpoczynek.

Nie powinieneś ani zaniedbywać pobożnych ćwiczeń, ani ich ograniczać, tym sposobem, iżbyś się uważał obowiązany wykonać tyle a tyle rzeczy, rozmyślać przez taki przeciąg czasu, lub przeczytać tyle rozdziałów; owszem, niechaj serce twoje zawsze wolnym pozostanie, iżby zastanowić się mogło tam, gdzie odpocznienie dla siebie znajdzie, iżby gotowym było cieszyć się z Panem, gdy On zechce udzielić się tobie; nie powinieneś zatem troszczyć się, iż nie wykonałeś lub nie odmówiłeś tego, coś sobie wykonać lub odmówić zamierzył.

Opuść resztę bez skrupułu i nie słuchaj już żadnej myśli innej w tym względzie, jedyny bowiem cel ćwiczeń twoich, do dążenia ku Bogu, a gdyś Go osiągnął, środki ustąpić powinny.

Bóg chce nas prowadzić drogą jaką Mu się podoba, gdy zaś my zakładamy sobie obowiązek wykonać, lub powiedzieć to a to, wówczas rzecz można, iż mamy na myśli staranie o uiszczenie się z tego, i żeśmy poczynili sobie konieczności tych rzeczy całkiem urojonych; że szukamy Boga uciekając od Niego; że chcemy podobać się Jemu, bez wykonywania woli Jego, i że nie znajdujemy się w stanie, w którym by On mógł z nas coś uczynić.

Jeśli chcesz postępować szczęśliwie po swojej drodze i z pewnością osiągnąć cel, do którego ona wiedzie, nie szukaj i nie pragnij nic innego, prócz samego Boga. Gdziekolwiek Go znajdziesz, gdziekolwiek On da ci się uczuć, zostań tam, nie postępuj ani krokiem dalej, dopóki ci nie pozwoli; zażyj z Nim odpoczynku świętych, a gdy Mu się podoba oddalić, będziesz mógł powracać do swoich zajęć, zacząć Go szukać na nowo, zacząć chcieć i pragnąć Go znaleźć, a znalazłszy, opuścić wszystko, by się Nim cieszyć samym.

Nauka ta wielkiej jest wagi, i zasługuje aby ją pamiętano i w czyn zamieniono; bowiem znajduje się wiele osób poświęconych Bogu, które tracą wiele korzyści i uspokojenia w swych duchowych zajęciach, zdaje się im bowiem zawsze, że nic nie uczyniły, dopóki im coś jeszcze do uczynienia zostaje; wyobrażając sobie, że na tym doskonałość zależy. Zaiste, życie takie pełne jest niespokojności i zamieszania: jest to rodzaj niewoli, nie mogący nigdy doprowadzić do owego prawdziwego wewnętrznego spokoju, który jest miejscem przebywania Pana, świątynią w której mieszka Jezus Chrystus.



## ROZDZIAŁ VIII.

### **O wierze jaką mieć powinniśmy względem Najświętszego Sakramentu Ołtarza, i jak mamy ofiarować się Bogu**

Wiara nasza i miłość dla Przenajświętszego Sakramentu, nie powinny nigdy w jednymże zostawać stopniu, lecz wzrastać z dniem każdym, wzmacniać się i rozkrzewiać w nas coraz to bardziej.

Zbliżajmy się do tej Przenajdostojniejszej Tajemnicy, z usposobieniem gotowości na wszelkiego rodzaju cierpienia, smutki, utrapienia, słabości i oschłości z miłości ku Niemu.

Nie żądajmy, aby On w nas się zamienił, ale błagajmy aby nas zamienił w Siebie.

Nie wyrażajmy Mu uczuć naszych długimi rozmowy: podziwienie i radość napełniać powinny duszę naszą i pochłaniać wszystkie jej działania w Jego obecności; umysł podziwiać ma tę niepojętą tajemnicę, a serce oddawać się radości i weselu na widok tak wielkiego Majestatu utajonego pod tak pokorną postacią.

Nie pragniemy aby nam się ukazał inaczej, i pomnijmy na to co wyrzekł, że błogosławieni którzy nie widzieli, a uwierzyli weń.

Nade wszystko, potrzeba być wiernym i stałym w swoich ćwiczeniach, trwając bez pomieszania i niespokojności w używaniu środków najsposobniejszych do ułatwienia postępu duszy naszej w czystości i pokorze.

Dopóki nie zaniedbamy tych ćwiczeń, dopóty łaska wytrwania nie opuści nas.

Niepodobną jest rzeczą, aby dusza która zakosztowała tego duchowego odpoczynku, mogła powrócić do życia hałaśliwego i niespokojnego wśród świata, byłoby to bowiem dla niej niepodobnym do wytrzymania udęczeniem.



## ROZDZIAŁ IX.

### **Że dusza w samym tylko Bogu odpoczynku i zadowolenia szukać powinna**

Dusza, której nic, prócz prześladowań i wzgard na świecie się nie podoba, która nic nie kocha i niczego nie pragnie z dóbr, jakich on użyzyć może, która nie lęka się wcale nieszczęść, jakimi on rozporządza, która unika jednych jako trucizny, a szuka drugich jako rozkoszy swoich, jest w stanie przyjmowania wszelkich pociech od Boga, aby tylko całą swą ufność w Nim jednym pokładała, bez najmniejszego zarozumienia o sobie. Odwaga Piotra świętego wielką była, albowiem jawnie się odzywał, że chciał umrzeć z Jezusem Chrystusem. Wola ta stanowcza, była na pozór bardzo dobrą, lecz w istocie zawierała w sobie niedoskonałość: a dlatego, że własną była wolą, co przyczyną się stało upadku jego; tak bardzo niezaprzeczoną jest prawdą, iż my nic ani myśleć, ani uczynić nie możemy dobrego, bez pomocy łaski Bożej.

Niech dusza nasza całkowicie swobodną będzie i wolną od wszelkiego rodzaju pragnienia, całkowicie zajęta tym co obecnie czyni, o czym obecnie myśli, nie pozwalając sobie aby niepokojenie się tym co czynić, co myśleć będzie, po chwili czynności wykonywanej, miało dzielić jej uwagę.

Z tym wszystkim, nie zabroniono jest nam zajmować się sprawami doczesnymi, z troskliwością roztropną i światłą, stosownie do potrzeb stanu w jakim się kto znajduje. Rzeczy te wszystkie uważane jak należy, znajdują się w rozporządzeniu Bożym i nie przeszkadzają wcale uspokojeniu wewnętrznemu, ani duchowemu doskonaleniu się.

Nic lepszego uczynić nie możemy dla korzystnego użycia czasu obecnego, nad ofiarowanie Bogu duszy naszej obnażonej i wyzutej ze wszelkiego pragnienia i zostając przed Boskim Majestatem Jego, jako ubodzy żebracy słabi i wąтли, ogołoceni ze wszystkiego, nie mogący nic uczynić, ani nic zarobić.

Ta swoboda ducha, nie mająca żadnych zobowiązań, ani wewnątrz, ani na zewnątrz, zależą tylko od samego Boga, podstawą jest doskonałości.

Niepodobieństwem byłoby pojąć z jaką troskliwością ten Bóg dobroci, zajmuje się stworzeniem, które tak zupełnie Jemu się oddało.



Z przyjemnością przyjmuje wylanie się poufne serca swego stworzenia. Z łaskawością rozwiązuje i oświeca jego trudności i wątpliwości, podnosi je gdy upadnie, odpuszcza mu przewinienia jego, ilekroć gotowym jest za takowe żałować, bowiem Bóg zawsze jest kapłanem na wieki. Jakkolwiek nieograniczoną jest władza, którą udarował Piotra św. i Jego następców, co do związywania i rozwiązywania, z tym wszystkim, nie wyzuł z niej siebie samego do tego stopnia, iżby w razie gdy spowiednik duszy tak bardzo do Boga swego przywiązanej nie chciał jej używać tak często Sakramentów świętych, jakby ona pragnęła, ten Ojciec miłosierdzia, nie miał jej przyjąć i udzielić przebaczenia, ilekroć stawia się przed Nim z ufnością, skrucą i miłością.

Takie to są owoce tego świętego przyłgnięcia.



## ROZDZIAŁ X.

### **Że przeszkody i wstręty jakie napotykamy względem tego wewnętrznego uspokojenia, zasmucać nas nie powinny**

Bóg dopuści, aby to wewnętrzne wypogodzenie, ta samotność duszy, ten spokój i to błogie odpocznienie serca, częstokroć zamieszanymi i przyćmionymi bywały, różnymi poruszeniami i wyziewami powstającymi z własnej miłości i wrodzonych nam skłonności.

Lecz gdy dobroć Jego dopuszcza te rzeczy dla większego dobra naszego, pamięta zawsze zwilżyć oschłość serc naszych, słodką rosą pociech swoich; ta zaś rosa nie tylko znosi ten proch ziemski, ale nadto, nadaje mu własność wydawania kwiatów i owoców godnych być przyjętymi przez Boski Jego Majestat.

Bo zamieszanie spokojności naszej wewnętrznej, i te wzburzenia spowodowane wzruszeniami apetytu zmysłowego, stanowią walki, w których święci odnosili zwycięstwa, które im chwalebna wysłużyły koronę.

Gdy popadniesz w te osłabienia, niesmaki, pomieszania i utrapienia ducha, rzeknij Bogu sercem miłującym i upokorzonym: Panie! jestem stworzeniem rąk Twoich i niewolnikiem Krwią Twoją kupionym; rozporządź mną jako rzeczą całkowicie do Ciebie należącą i całkowicie dla Ciebie tylko uczynioną, a pozwól mi tylko mieć w Tobie nadzieję.

Błogosławiona dusza, umiejąca w podobny sposób ofiarować się Bogu w czasie zasmucenia.

A gdybyś nie potrafił tak od razu poddać swej woli upodobaniu Boga, nie smuć się tym wcale. Jest to krzyż twój, On rozkazuje ci dźwigać go i iść za Nim. Czyliż Sam nie nosił krzyża, by cię nauczył jak go nosić powinieneś. Wyobraź sobie Jego walkę w ogrodzie Oliwnym; rozważaj ów opór człowieczeństwa, które w ucisku swoim przywiodło Go do wyrzeczenia: *Ojcze! jeśli można niechaj minie ode mnie ten kielich...* Zdumiewaj się dalej nad mocą duszy Jego, która wynosząc się ponad słabość ciała, przydała natychmiast: *Nie moja, ale Twoja niech się stanie wola!*

Podobnie słabość wrodzona nakłaniać cię będzie, do uciekania przed wszelkim krzyżem i cierpieniem; gdy je zoczysz, uczujesz się bez odwagi i zapragniesz onych oddalenia; lecz trwaj w upokorzeniu i na modlitwie, tak, abyś na ostatku nie miał innej woli, innego pragnienia, tylko to, aby wola Boga spełniła się w tobie.

Staraj się o to, aby mieszkanie w sercu twoim należało wyłącznie do Boga, aby w nim nie znajdowało się nigdy złości, ani goryczy, ani dobrowolnego wstrętu ku czemukolwiek. Nie zatrzymuj nigdy oczu swoich, ani myśli na złych sprawach bliźniego, i bez zwracania na nie uwagi, przejdź spokojnie odprawiając swą drogę, nie myśląc o niczym więcej, jak o odwróceniu się od tego, co by cię zranić mogło. Wielką to jest sztuką, aby należeć do Boga, przebyć wszelkie przeszkody, nie zastanawiając się nad żadną z rzeczy ziemskich.



## ROZDZIAŁ XI.

### **O sposobach jakich używa szatan dla zamieszania spokoju duszy naszej, i jako przeciw nim uzbroić się powinniśmy**

Ten nieprzyjaciel zbawienia ludzkiego, usiłuje głównie przywieść nas do utraty pokory i prostoty chrześcijańskiej.

Dla dopięcia swego zadania, pobudza nas do zaufania samym sobie, naszej pilności i przemyślowi, i stara się wzbudzić w nas uczucie wyższości nad bliźnim, porównywając go z sobą; wyższości po której z bliska nastąpi pogarda, pod pozorem pewnej jego niedoskonałości.

Wślizga się też w dusze nasze, przez któren z tych środków; lecz drzwi przez które najbardziej wnijść pragnie, to podwoje próżności i poważania samych siebie.

Tajemnica ustrzeżenia się go, polega na odwoływaniu się zawsze do cnoty pokory, nigdy się od niej nie oddalając; na zawstydzaniu i wyniszczeniu samych siebie. Jeśli wyjdziemy z tego stanu, nie zdołamy już opędzić się temu duchowi pychy, a gdy on raz opanuje naszą wolę tą drogą, rządzić nią będzie jako tyran, a z sobą wszystkich występków zaprowadzi rządy.

Samo zaś czuwanie nie wystarczy, potrzeba nadto modlitwy, bowiem powiedziano jest: *Czuwajcie i módlcie się*. Spokój duszy jest skarbem, który ci tylko dwaj strażnicy zachować umieją.

Nie dopuszczajmy, aby duch nasz miał się poruszać, lub niepokoić jakąkolwiek rzeczą. Dusza pokorna i spokojna, wszystko wykonywa z łatwością: przeszkody przed nią ostać się nie mogą, czyni dobro i trwa w nim; lecz dusza pomieszana i niespokojna mało wykonywa dobrego, spełnia je niedoskonale, prędko się utrudza, cierpi ustawicznie, a cierpienia te żadnej nie przynoszą jej korzyści.

Rozróżnić możesz myśli, jakimi zabawiać się, a jakie odrzucać powinieneś, stosownie do ufności albo nieufności, jaką budzą w tobie względem miłosierdzia Bożego. Jeśli coraz to bardziej rozniecają w tobie miłosną ufność, przyjmować je masz jako wysłanki z nieba, zakładać na nich rozkosze swoje, brać je za przedmiot rozmów swoich; lecz oddalać i odrzucać powinieneś, jako natchnienia szatana te, które zmierzają do wzniesienia w tobie nieufności względem nieskończonego miłosierdzia Boga.

Kusiciel, przyczepiwszy się do dusz pobożnych, pokazuje im zwyczajne ich błędy daleko większymi, aniżeli są w rzeczywistości; wmawia w nie, że nigdy należycie nie spełniają powinności swoich, że się niedobrze spowiadają, że ze zbyteczną komunikują obojętnością, że modlitwy pełne są wielkich uchybień, i za pośrednictwem wszystkich tych skrupułów, usiłuje utrzymywać je w ciągłym zatrwożeniu, niespokojności i zniecierpliwieniu, i przywodzi je do opuszczania pobożnych ćwiczeń, tak jakoby wszystko cokolwiek wykonywają, żadnego nie wydawało owocu, jakoby Bóg wcale nie spoglądał na nie, jakoby zapomniał o nich zupełnie. A jednakże nic nie ma bardziej fałszywego nad takie przeświadczenie. Można bowiem odnieść wielkie korzyści z roztargnień, oschłości wewnętrznych i z uchybień popełnionych w pobożnych ćwiczeniach, byleby dusza tylko pojęła i zrozumiała czego Bóg po niej wymaga w tym stanie, aby tylko cierpliwą była, i wytrwała w tym co rozpoczęła.

Modlitwa i sprawy duszy pozbawionej duchowych pociech, stanowią jedną z rozkoszy, jakie Bóg znajduje w stworzeniach swoich, mawiał Wielki Grzegorz św.; a nade wszystko jeszcze, gdy pomimo całej oziębłości, nieczułości i niesmaku jakich doświadczą, trwa mężnie w pobożnych ćwiczeniach swoich. Cierpliwość jej dostatecznie za nią się modli, i przyjemniejszą czyni ją Bogu, aniżeli modlitwy, które by do jej przypadały smaku.

Tenże święty powiada, że owa noc wewnętrzna w której się znajduje w czasie modlitwy swojej, jest światłością jaśniejącą w obliczu Boga, że nic w nas nie ma, co by podobnie sprowadzić Go w nas mogło, co by nawet zniewoliło Go w pewnym rodzaju, do użyczenia nam łask nowych.

Nie opuszczaj więc nigdy dobrej sprawy, pomimo całego niesmaku i zniechęcenia, jeśli nie chcesz być posłusznym czartowi; i naucz się w rozdziale następującym, jak wielkie są korzyści przywiązane do pokornego wytrwania w ćwiczeniach pobożnych, wśród największych oschłości.



## ROZDZIAŁ XII.

### **Że dusza nie powinna się smucić wewnętrznymi pokusami, których doświadcza**

Korzyści wynikające z naszych oschłości duchowych, a nawet i z naszych uchybień, są bezwątpienia nieskończone; lecz tylko przez pokorę i cierpliwość pożytkować z nich możemy. Gdybyśmy zdołali dobrze zrozumieć tę tajemnicę, zaoszczędzilibyśmy sobie wiele ciężkości, wiele chwil przykrych.

Niestety! jak się mylimy, biorąc te doświadczenia za dowody wstrętu i obrzydzenia ze strony Boskiej Jego miłości! sądząc, że gniew Jego nas karze, gdy nas dobroć Jego udarowywa! Nie widzimy, że uczucie przykrości, jakie nam sprawiają te oschłości wewnętrzne, pochodzi jedynie z pragnienia, jakie mamy być przyjemnymi Bogu; żarliwymi i gorącymi w tym wszystkim, co Jego dotyczy służby; bowiem przyczyna smutku naszego, to właśnie brak tych uczuć, zmartwienia zaś i niesmak przyciskające nas, wmawiają w nas, że się nie podobamy Jemu, podobnie jak nie podobamy się samym sobie. Uspokójmy się więc; bądźmy przekonani, że to właśnie pomyślny jest skutek dobrego dzieła. Podobne rzeczy tym się tylko przytrafiają, którzy żyć pragną jak przystało prawdziwym sługom Boga i oddalać się od wszystkiego co by nie tylko obrażać Go, ale nawet nie podobać się Jemu miało.

Przeciwnie, nie widzimy, aby wielcy grzesznicy, lub światem zajęci ludzie, bardzo się na podobne użalali pokusy.

Jest to lekarstwo nie do naszego zastosowane smaku, przeciw któremu oburza się natura nasza; lecz z tym wszystkim sprawia w nas cudowne skutki, prawie bez naszej wiedzy. Dajmy na to, że pokusa będzie najohydniejsza, o której sama myśl przeraża nas i gorszy, jednakże im więcej ona nas zasmuci, im bardziej nas upokorzy, tym więcej odniesiemy pożytku. Tego to właśnie dusza nie pojmuje, ani rozumie; dlatego też nie chce puścić się drogą, na której nic nie spostrzeżga, niczego nie doznaje innego, prócz smutku i utrapienia.

To wszystko jednym słowem znaczy, że ona nigdy by nie chciała zostawać bez słodyczy i pociech, a wszystko cokolwiek pozbawione takowych, wydaje jej się całkowicie bezkorzystną pracą.



## ROZDZIAŁ XIII.

### **Że Bóg zsyła na nas te pokusy dla naszego dobra**

Z przyrodzenia jesteśmy wyniosłymi, pysznymi i przywiązanymi do zmysłów naszych: stąd wynika, że sobie we wszystkim pochlebiamy, ceniąc siebie daleko wyżej, aniżeliśmy warci.

To zaś zarozumienie tak bardzo nieprzyjacielem jest duchowego postępu, że pierwsze onego napady, skoro nam się, choćby najmniej tylko, podobają, zdolne są powstrzymać nas od osiągnięcia prawdziwej doskonałości.

Jest to zło, którego nie widzimy, lecz Bóg który je zna i który nas kocha, usiłuje zawsze wyprowadzać nas z błędu, wywodzić z tej ułudy miłości własnej i przywracać nas do znajomości samych siebie. Izaliż nie to uczynił względem swego Apostoła Piotra św., dopuszczając, aby się Go zaparł, by tym sposobem mógł wrócić do poznania czym był, zostawiony samemu sobie, i otrząsnął się z tak niebezpiecznego zarozumienia. Izaliż nie to jeszcze uczynił Pawłowi św., gdy dla zapobieżenia tej dusznej zarazie i nadużyciu, jakiego mógłby się być dopuścić, po uzyskaniu tak szczytnych objawień, raczył miłościwie narazić go na upokarzającą pokusę, która każdodziennie przypominała mu wrodzoną słabość jego.

Podziwiamy dobroć i mądrość Boga, który działa przeciwko nam samym w nas samych, który nam czyni dobrodziejstwa bez naszej nawet wiedzy, i wtenczas nawet, gdy nam się zdaje że nas zaniedbuje.

Wyobrażamy sobie, że te oziębłości serca stąd jedynie pochodzą, iż jesteśmy niedoskonałymi i nieczułymi na rzeczy Boskie. Nie trudno nam jest zrobić sobie przeświadczenie, że nie masz duszy bardziej roztargnionej i opuszczonej nad naszą; że Bóg nie ma sług, którzy by Mu służyli tak nędznie i nikczemnie, jak my; i że myśli zatrważające nas, samych tylko bezbożnych i odrzuconych, udziałem być mogą.

Stąd wynika, że za wpływem tego niebiańskiego lekarstwa, ów zarozumiały co się miał za coś ważnego, zaczyna uważać się za najgorszego z ludzi, niegodnego nazwiska chrześcijanina.

Gdyby nie ten zbawienny środek, byłżeby on kiedykolwiek zstąpił z owej wyniosłości myśli na jaką wprowadziły go ułudy własnej miłości? Byłżeby kiedy został uleczony z tego nadęcia pychy? Te wyziewy i te dymy próżności, byłyżby kiedy opuściły jego głowę i serce?

Pokora nie jest jedyną korzyścią, jaką odnosimy z tych pokus, smutków i wewnętrznych ucisków, które wprawiają w oschłość duszę naszą, pozbawiając ją wszelkiej rzewności, jaką pobożność zawiera w sobie; stan ten bowiem zmusza nas do uciekania się do Boga, do unikania wszystkiego, co by się Jemu nie podobać mogło, i do ćwiczenia się na nowo w cnotach, z większą niż przedtem pilnością. Smutki te staną nam za czyściec, bowiem oczyszczają nas i przysposabiają nam korony, gdy je przyjmujemy z pokorą i znosimy w cierpliwości.

Dusza przeświadczona o tym, co się dopiero powiedziało, powinna by zastanowić się, czyli słusznie oddaje się trwodze będąc pozbawioną czułego nabożeństwa i przyciśnioną pokusą, czy rozumnie czyni przypisując złości szatana to, co jej z ręki Boga zesłane, biorąc dowody miłości Jego za oznaki nienawiści.

Gdy się ujrzy w takim stanie, upokorzyć się powinna przed Bogiem, trwać i cierpieć z uległością ciężkości jakich doświadcza, stosować się do woli Bożej, usiłując zostawać w spokoju przez to pokorne poddanie się temu, co z Jego pochodzi ręki; albowiem ręka to jej Ojca który jest w niebiosach. Zamiast ulegania smutkowi i zniechęceniu, powinna składać nowe dziękczynienia, nie trwożyć się bynajmniej i spuścić się zupełnie na rozporządzenie Boże.



## ROZDZIAŁ XIV.

### **Co czynić należy, aby nie tracić odwagi na widok swych błędów**

Jeśli ci się zdarzy zgrzeszyć uczynkiem lub mową, jeśli wypadek jaki do gniewu cię przyprowadzi, jaka próżna ciekawość od ćwiczeń twoich oderwie; jaka niepomiarkowana radość uniesie, jeśli niesprawiedliwie bliźniego posądzisz, lub upadniesz jakim sposobem w błąd, przeciw któremu szczególnie na baczności mieć się postanowiłeś, nie trać odwagi: nie trać równie czasu na przywodzeniu sobie na pamięć tego co się stało, by tym się smucić i niespokoić, wyobrażając sobie, że się widać nigdy nie poprawisz, że nie czynisz co byś powinien, bo gdybyś to czynił, nie wpadałbyś tak często w ten błąd; byłoby to bowiem zasmuceniem ducha i brakiem ufności, których unikać potrzeba.

Nie powinieneś również zastanawiać się nad roztrząsaniem drobnostkowym okoliczności upadku swego, czy w nim znajdowało się zupełne przyzwolenie lub nie; czyli czas trwania onego długim był lub krótkim; to bowiem posłuży tylko do zniespokojenia umysłu twego, tak przed jako i po spowiedziach, będzie ci się zdawało, iż nigdy nie powiedziałeś tego, coś był powiedzieć powinien, ani sposobem, jakim powiedzieć potrzeba było.

Nie miałbyś wszystkich tych niespokojności, gdybyś znał swoją wrodzoną ułomność, i gdybyś wiedział, jako przystało postąpić względem Boga po swoich upadkach. Albowiem nie pod wpływem owego zmartwienia i wewnętrznego zniechęcenia, który niespokoi i obala, lecz za pośrednictwem pokornej a miłosnej ufności w dobroci Ojca twego, do Niego uciekać się powinieneś: a to się ma rozumieć nie tylko o tych błędach nieznacznych, które wynikają z oziębłości i zaniedbania, ale nawet i o najcięższych występkach ze złości popełnionych.

Tego właśnie wiele bardzo osób nie pojmuje: bo zamiast wykonać ten wielki czyn ufności synowskiej w dobroci i miłosierdziu Boga, poddaje się przeciwnie takiemu zniechęceniu, że zaledwie zdobyć się mogą na jaką myśl dobrą i wiodą życie nędzne i nieznośne, przekładając upornie własne swoje urojenia nad prawdziwą i zbawienną naukę.





## ROZDZIAŁ XV.

### **Że dusza uspokoić się winna, nie tracąc czasu na zastanawianie się nad każdą doznawaną niespokojnością**

Niechże więc to będzie prawidłem postępowania twojego, ilekroć upadniesz w błąd jaki wielki lub mały, gdy go dobrowolnie nawet choćby tysiąc razy na dzień popełnisz, skoro tylko poznasz coś uczynił, uznaj ułomność swoją, ucieknij się do Boga w duchu upokorzonym, i tak do Niego w uczuciu słodkiej a miłej przemów ufności: *Widzisz o mój Boże! uczyniłem to do czegom jedynie zdolny, i widzisz czym jestem; grzech, sam tylko grzech wydać potrafię. Użyczyłeś mi łaski żałowania, błagam dobroci Twojej, abys wraz z przebaczeniem grzechu mego i łaski nieobrażania Cię więcej, udzielić mi raczył.*

Po odmówieniu tej modlitewki, nie trać więcej czasu na niespokojenie się, na chęci dowiedzenia się czy Pan ci odpuścił; powróć z pokorą i łagodnie do swoich zatrudnień, z tąż samą ufnością i uciszeniem, jakimi się cieszyłeś przed upadkiem, tak jak gdyby nic od owego nie zaszło czasu. Po jakiegokolwiek bądź liczbie upadków, czyń zawsze toż samo, tak po ostatnim jak po pierwszym uchybieniu, bo prócz tego, że tym sposobem powracamy do Boga, który jako dobry Ojciec, zawsze jest gotów nas przyjąć; ale nadto, nie tracimy drogiego czasu na niespokojnościach i zgryzotach zatrważających ducha i czyniących go na długi czas niezdolnym do uciszenia i uspokojenia.

Radbym bardzo, aby dusze niespokojące się i zniechęcające upadkami swymi, chciały zrozumieć i pojąć tę duchową tajemnicę, a poznałyby niebawem jak bardzo stan ich różnym jest od wnętrza pokornego i uciszonego, w którym panuje pokora i spokój, i jak bardzo szkodliwa jest dla nich strata czasu, tymi próżnymi spowodowana niespokojami.



## MODLITWA DO JEZUSA CHRYSTUSA

### *dla uproszenia wewnętrznego spokoju duszy*

Monarcho spokojny, Salomonie prawdziwy, Królu spokoju tak jako i chwały, Aniele przymierza i rady, Wszechmocny Pośredniku, jedyny Sędzio niezgód, jakie grzechy nikczemnie spowodowały pomiędzy Tobą a ludźmi! Boże spokoju i Boże Zastępów, przejęty najgłębszą czcią do Twoich rzucam się nóg z uległością całkowicie dobrowolną, a zarazem całkowicie służebną; błagając, aby się upodobało Majestatowi Twemu przemówić do mnie słowo łaski, które by mi zadatkem spokoju się stało.

Proszę Cię dla siebie i dla bliźnich moich o ten spokój tak pożądanym: udziel mi tego słodkiego odpocznienia, które jest centrum i najwyższym duszy mej dobrem.

Zgromadź na nowo najwyższą swą władzę, siły mojego ducha, rozproszonego i napastowanego przez tyluż nieprzyjaciół, ile kocha rzeczy prócz Ciebie i nie dla Ciebie. Uspokój pomieszania, jakie w nim sprawują tyle trosk, powstrzymaj nieprzyjaciół jego, i nie dopuszczaj, aby ciekawie wywiadywał się o życiu innych, aby obierał takowe za pierwszy przedmiot niespokojności swojej.

Słowo Twoje, Prawdo przedwieczna, zobowiązało Cię do nieodrzcenia mej prośby, miłosierdzie Twe i sprawiedliwość Twoja, wymagają, aby ustała wojna pomiędzy namiętnościami mymi a rozumem, zarówno jak pomiędzy Tobą a mną. Boskie Tve panowanie, daleko lepiej utrzymać się może w obfitości milczenia i spokoju, aniżeli wpośród hałasu i rozdwojenia Twojego Królestwa, które nie jest podbojem ale wynikające z prawa przyrodzonego, mając za granice rzędy Oliwnych drzew; które wymaga poddanych spokojnych, wówczas gdy inne chwala się za to, że je otoczył laurami i palmowymi drzewy.

Dlatego nie mienisz się Stwórcą, księciem i rozdawcą innych rzeczy, tak jak spokoju; a święci Aniołowie, którzy to tylko wykonywają co Ty chcesz,

którzy Twojej tylko we wszystkim badają woli, głosili spokój w pierwszej zaraz chwili narodzenia Twego, i złożyli z niego pieśń przechodzącą wszelkie najokazalsze tryumfalne pienia.

Spraw o mój najśłodszy Zbawco! przez wzgląd na to wszystko, aby owa rzeka spokoju i ten potok rozkoszy, o których mówią prorocy Twoi, wylały się w duszę moją. Daj mi to błogosławieństwo, które jest zakładem Twojej miłości, a którego nikt prócz Ciebie Samego dać nie może; a ponieważ przed wstąpieniem do Nieba, zostawiłeś nam spokój w oczekiwaniu Ducha Świętego, niby zadatek chwały jakąś nam w Niebie miał przysposobić, nie odmawiaj rozlać go w sercu całkowicie próżnym, i które gotowe jest otworzyć się dla onego przyjęcia. Mam nadzieję pewną w najwyższej dobroci Twojej, że mi nie odmówisz tej łaski, i że wołania moje zniewolą Cię do zwrócenia oczu na ten proch nikczemny, który z ufnością przyzywa Ciebie, i że nie dopuścisz abym odtąd należał do liczby bezbożnych, którzy nie umieli znaleźć drogi spokoju, którzy go nie zakosztują, dopóki się nie staną zwycięzcami namiętności i złych nawyknień swoich. Amen.



# ĆWICZENIE

## *poddania się i uległości woli Bożej*

Cnota wzmiankowana na dwóch spoczywa zasadach, którymi dobrze przejąć się należy: 1) że nic nie dzieje się na świecie bez woli Bożej; 2) że niewypowiedzianie słuszną jest rzeczą, aby stworzenie poddawało się woli Stwórcy.

Boże mój, któryś stworzył świat wszechmocą Swoją, i który nim rządysz za pośrednictwem mądrości Swojej, przywodząc rzeczy wszystkie do ich końca drogami zarówno łagodnymi, skutecznymi i nieomylnymi; wierzę stosownie do wyroczni Jezusa Chrystusa Twojego Syna, że nic się nie dzieje na świecie, bez rozkazania Opatrzności Twojej i że nawet jeden włos z głów naszych nie spadnie bez woli Twojej. Pan Samowładny, wszelkich przyczyn stworzonych, bądź dowolnych, bądź koniecznych, jesteś zarazem Jedynowładcą i skutków jakie one wydają. Nic z nami stać się nie może, ani przypadkowo, boś Ty wszystko od wieków przewidział, ani przeciw Twej woli, bowiem nic potędze Twojej oprzeć się nie może. Wola nasza w Twoich spoczywa rękach, a Ty masz w skarbach mądrości Swojej, niechybne sposoby powstrzymania jej od pełnienia złego, i nakłonienia ku dobremu jak Ci się spodoba, nie naruszając przecież jej samodzielności.

Ty więc o najwyższy świata całego Panie, wyborem całkowicie wolnym Twej przenajświętszej woli, rozkazujesz lub dopuszczasz wszystko to, co się dzieje na świecie. Tobie przypisać należy różnorodność stanów, nierówność dostatków i mienia, rozdzielanie zdolności i talentów. Ty urządzasz pory roku, gorąco, zimno, wiatry, deszcze, burze, pioruny. Ty chcesz żyzności i nieurodzaju, obfitości i niedostatku, zdrowia i choroby, powodzenia i przeciwności, spokoju i wojny, złych i dobrych, pomyślności, zamieszkań, nieszczęśliwości, i w ogóle wszelkiego dobra i zła doczesnego na tym padole. Stworzenia przykładające się do tych wszystkich wypadków, są tylko narzędziami Opatrzności Twojej, dla wykonania Jej zamiarów. Oprócz grzechu, którego Ty chcieć nie możesz, wszystko inne z ręki Twojej pochodzi, i uważanym być winno przez duszę wierną, za rozkaz przez Ciebie wydany.

Złośliwość nawet ludzi, ich grzechy i wszelkie smutne onych następstwa, wchodzą także w porządek Opatrzności Twojej; bo nie tylko dopuszczasz onych spełnienie, mogąc je powstrzymać, ale nadto pozwalasz na nie, dla celów nieskończonej sprawiedliwości, i niewymownie godnych mądrości Twej i

dobroci. Oto są niezaprzeczone prawdy, zamieszczone na wszystkich stronicach Boskiego Twojego Pisma, i o których wątpić mi nie wolno. Lecz jeśli tak jest, Panie, jeśli prawdą jest że Ty Sam kierujesz wszelkimi świata wypadkami, cóż wtenczas pozostaje stworzeniu, jeśli nie najgłębsza uległość? Cóż jemu pozostaje, jeśli nie wielbienie zamiarów Twoich, wnuknienie w takowe, i zastosowanie się we wszystkim do Twojej przynajdostojniejszej woli? Cóż nad to sprawiedliwszego, aby stworzenie Stwórcy swojemu uległym było, i aby wola tak ciemna, tak ograniczona, tak zepsuta, jak wola człowieka, stosowała się do woli nieskończenie mądrej, nieskończenie świętej, jaką jest Twoja wola.

Tyś Panem, o wielki Boże! Ty masz władzę rozkazywania. Myśmy niewolnicy, naszym jest obowiązkiem poddać się zupełnie.

Tobie należy stanowić prawo, nam przyjąć takowe z poszanowaniem. Nic nie masz słusniejszego nad taki porządek, nic występniejszego nad onego zgwałcenie.

O Boże mój! gdybym się zastanawiał nad tymi prawdami, gdybym je sobie przyswoił, jakżebym cudowną znalazł w nich ucieczkę, przeciw trwogom, narzekaniom, szemraniom, nieufnościom, tak często w sercu moim powstającym. Niestety! tak łatwo wpadam w zamieszanie, na widok nieszczęść i nędzy, którymi ziemia jest jakby zalaną; tylu niesprawiedliwości, uciemnienia, ucisków, zgorszeń, bezbożności; tylu żałosnych wypadków, tylu nieszczęść dotyczących rodziny, miasta, prowincje, królestwa!... Lecz jeśli to prawda, jak mię religia uczy, że wszystko to dzieje się z Twoją wiedzą, pod Twoim okiem, za Twoim rozporządzeniem i pokierowaniem do końca godnego Ciebie, to cóż nad to może być zdolniejszym, dla zaspokojenia umysłu mego i serca? Nieszczęścia te, wprawdzie powinny mię smucić, powinny obudzać politowanie moje i żarliwość o powstrzymanie ich biegu: o ile mogę, powinienem użyć w tym celu usiłowań moich, modlitw i tego wszystkiego, co ode mnie zależy. A potem, dla uniknięcia zamieszania, którego Duch Twój nigdy nie jest sprawcą, i dla utrzymania w spokoju mej duszy, pozostanie mi tylko, z wiarą żywą wznieść oczy ku Tobie, i uważać Cię za spokojnego Widza wszystkich tych nieszczęść. Możesz je powstrzymać o Panie! a nie czynisz tego: wolisz raczej one dopuścić; najwyższa słusność wiedzie Cię do tego, nic czynić nie możesz, co by nie zmierzało ku większemu dobru. Znać, że jesteś w możności naprawić z pożytkiem wszystek ten nieład, inaczej nie pozwoliłbyś nań. Zaiste, gdybym mógł widzieć przyczyny skłaniające Cię ku temu, pewno byłbym zadowolony.

Byłbym przeświadczony, że nic nad to sprawiedliwszego, ani bardziej nie może być słusznego. Widziałbym najoczywiściej, że wszystkie te nieporządki przeszkodzić nie mogą, aby świat rządzonym był z mądrością i dobrocią nieskończoną. Jeśli zaś teraz nie rozumiem przytoczonych prawd, to powinienem złożyć ten hołd Opatrzności Twojej, wierząc najmocniej, iż tak jest, dopóki nie nadejdzie dzień, w którym usprawiedliwić masz postępowanie swoje w oczach wszechświata.

Bardzo jeszcze często pozwalam sobie żalić się i narzekać, gdy rzeczy nie według moich wiodą się pożądań, gdy się sprzeciwiają zamiarom moim, moim skłonnościom i dążeniom. Poddaję się zniechęceniu w podobnych razach, ulegam smutkowi i nudzie. Myślę, mówię i działam, jakoby nie wiedział, że jest nade mną Pan, który rządzi wszystkim, lub jak gdyby moje osobiste dążności i skłonności, miały być prawidłem Twego postępowania i rządzenia światem. Ach Panie! gdybym się zastanowił, że to wszystko z ręki Twojej pochodzi, jakóż narzekać bym się poważyl?... Gdybym nawet samą własność Pana w Tobie zauważył, to już powinnością moją byłoby wyniszczyć się u stóp Twoich, i uwielbić Boskie Twoje rozporządzenia, nie śmiejąc sprzeciwiać się Tobie w czymkolwiek. Bo czymże ja jestem, abym mógł powstać przeciwko Tobie, albo zażądać sprawy z postępowania Twego?... Gdyby Ci się spodobało zniszczyć mię, tak jako garncarz niszczy gliniane naczynie przez siebie ulepione, nic bym na to odezwać się nie mógł. Lecz Panie, gdy pomyślę, żeś daleki od postępowania w ten sposób ze stworzeniami swymi, że dobroć Twa i miłość, tyleż biorą udziału co wszechmoc i mądrość w obchodzeniu się Twoim z nimi; gdy pomyślę, że Ty nas nieskończenie miłujesz, i że nic nie rozporządzasz i niczego nie dopuszczasz, co by nie było z dobrem dla sług Twoich; gdy pomyślę, że zdumiewającym skutkiem mądrości Twojej, rzeczy nawet zdające się najprzeciwiejsze sprawie naszej, na naszą obracają się korzyść, jeśli się potrafimy poddać woli Twojej, i w Twoje wnikać zamiary: wtenczas doskonale poznaję, że sprawiedliwą jest rzeczą spuścić się na Ciebie, nie tylko z poszanowaniem jakie się należy nieskończenie Wszechmocnemu Panu, ale nadto z miłością i zaufaniem, przynależnym najlepszemu Ojcu.

Rozporządź więc względem mnie, Boże mój, jak Ci się tylko spodoba. Mam postanowienie poddać się we wszystkim Twej woli.

O woli Boga, nieskończenie święta, nieskończenie mądra, nieskończonej czci godna, nieskończenie miła! wielbię Cię i kocham całym mym sercem.

Poddaję się Tobie i spuszczam na Ciebie z najgłębszym uczczeniem, na jakie zdobyć się mogę. Wyznaję, że nieskończenie słuszną jest rzeczą, abyś się wypełniła nad wszystkimi stworzeniami; i pragnę tego całym zapalem mojego serca. Odwołuję wszystko, cokolwiek dotąd uczynić mogłem przeciwnego temu uczuciu. Moim zadaniem będzie na teraz, stosować się we wszystkim do Twoich zamiarów. A ponieważ nic się nie dzieje bez Twojego rozkazu, słuszną jest rzeczą, aby to stosowanie się nieustającym było. Spocznę zatem oczyma moimi w Tobie, o mój Boże! we wszelkich wypadkach życia; we wszystkim wielbić będę Twą wolę. Wielbić ją będę w porządku i zarządzie świata. Wielbić w tym wszystkim, co się przytrafi przyjacielom moim i krewnym. Wielbić szczególnie w tym, co mnie samego dotyczyć będzie, mojej osoby, majątku, sławy, życia i śmierci. Od tej chwili przyzwalam na wszystko, cokolwiek upodoba Ci się rozrzucić w tym względzie. Nie chcę ani więcej zdrowia, ani więcej majątku, ani więcej sławy, ani więcej życia, nad to, co mi udzielić zechcesz. We wszystkim zaś, cokolwiek mię spotka zasmucającego: w przeciwnościach, utratkach, chorobach, prześladowaniach, pokusach, skądkolwiek by one wyniknąć mogły, nie będę już odtąd zwracał mych oczu na stworzenia, ale je wzniosę ku Tobie o Boże mój! i przyjmę wszystko z ręki Twojej, z uległością i w pokoju. Wielbić będę, tę rękę Bożą, całować ją z uszanowaniem i miłością.

Pragnę żyć w służbie Twojej, jako przystoi słudze w domu Pana swojego, zależąc we wszystkim od rozkazów Twoich, nie mając innej woli prócz Twojej.

Zostawać będę przed Tobą od rana aż do wieczora, w tej postawie sługi przed swoim Panem, będąc gotów na pełnienie Twej woli. Znajdę tę Boską wolę w mym stanie, w moim urzędzie i powołaniu, w czynnościach moich, w mej pracy, w mej nauce i modlitwie; znajdę ją we wszystkim, wszędzie i o każdej godzinie. Pragnę więc szukać jej we wszystkim, do niej się we wszystkim stosować, i ją we wszystkim kochać. O święty, o słodki, o szczęśliwy pogląd taki! Naucz mię Panie tego poddania się, tej uległości woli Twej świętej. Ach! i czemuż z Jezusem Chrystusem powiedzieć nie mogę, że we wszystkim to tylko czynię, co się Tobie podoba, i że pokarm mój, to wykonywanie świętej woli Twojej. Proszę Cię o tę łaskę, przez nieskończone zasługi tegoż Jezusa. Amen.



## SPOSÓB odprawiania modlitwy wewnętrznej

---

### Weź, czytaj i rozmyślaj

"Dobre czytania są pokarmem wiary i pobożności, zaś w rozmyślaniu dusza zbiera onych owoce. Lecz dla braku znajomości prawideł i sposobu odprawiania onego, większa część wiernych zaniedbuje tego ćwiczenia, a stąd rzadko tylko odnosi z czytań swoich rzeczywiste i trwałe pożytki. Celem następującej nauki, jest ułatwienie im sposobu, stania się onemu wiernymi, a zarazem pożytkowania z drogich jego korzyści".

*Pytanie.* Co to jest modlitwa?

*Odpowiedź.* Jest to podniesienie serca ku Bogu i zajęcie Nim umysłu naszego, dla oddania Mu naszych hołdów, przedstawienia potrzeb naszych i tym sposobem udoskonalenia własnej istoty na Jego chwałę.

P. Ile znajduje się części w modlitwie?

O. Trzy, to jest: przygotowanie, sama modlitwa i zakończenie.

P. Ile jest przygotowań?

O. Jest ich trzy: dalsze, mniej oddalone i bliskie.

P. Na czym zależy dalsze?

O. Na trzech rzeczach: 1) na wielkiej czystości serca; 2) na doskonałym umartwieniu namiętności; 3) na wielkiej wierności w strzeżeniu zmysłów swoich wszystkich, bądź wewnętrznych bądź powierzchowych, przeciw próżności i ciekawości.

P. Na czym zależy mniej oddalone?



O. Na trzech również rzeczach: 1) z nich jest przysposobienie z wieczora przedmiotu rozmyślania i przeprowadzenie w myśli, podczas ubierania się, obowiązków swoich względem Boga, uwag, jakie się same z siebie nastęrczyć mają i postanowień, które uczynić potrzeba będzie; 2) zostawanie w głębokim milczeniu i skupieniu wielkim, od czasu modlitwy wieczornej, aż do rozmyślania nazajutrz odprawić się mającego; 3) ochocze spieszenie za nadejściem godziny na nie przeznaczonej, dla złożenia z pokorą powinności naszych Bogu, i otrzymania błogosławieństwa Jego.

P. Na czym zależy przygotowanie bliskie?

O. Na trzech rzeczach: 1) na stawieniu się w obecności Bożej; 2) na uznaniu siebie niegodnym ukazania się przed Nim, i zostawania w przytomności Jego; 3) na uznaniu się niezdolnym do oddania Mu swoich powinności i proszenie Go jak się należy.

P. Jakże się zwykłeś stawiać w obecności Bożej?

O. Za pośrednictwem dwóch aktów: *Wiary*, uznając że On jest obecnym na miejscu, na którym ja się znajduję, jak również i w sercu moim; *Uczczenia* tego nieskończonego Majestatu, który mi jest przytomnym.

P. Co czynisz uznając niegodność swą ukazania się przed Bogiem?

O. Dwie rzeczy: 1) przejmuję się uczuciami pokuty na widok grzechów moich, i dlatego wykonywam akty upokorzenia, zawstydzienia i skruchy; 2) łączę się z Panem naszym Jezusem Chrystusem i Jemu się oddaję, bym w Jego osobie stanął przed Jego Ojcem i w Jego modlił się Imieniu.

P. Co znowu czynisz, uznając niezdolność swoją do oddania Bogu swych powinności?

O. Czynię dwa akty: 1) wyrzekam się własnego rozumu, który nie jest zdolnym przewodniczyć mi w tym, co dotyczy prawd zbawienia; wyrzekam się i uczuć moich, które zwykle ku złemu zmiierzają. 2) Wzywam Ducha Świętego, abym odprawił rozmyślanie opromienionym będąc światłością Jego, za Jego natchnieniem i pod Jego kierunkiem.

P. Z czego się składa sama modlitwa?

O. Z trzech części, z których pierwsza zowie się uwielbieniem (adoracją), druga udzieleniem, a trzecia współdziałaniem.

P. Dlaczego pierwszą część uwielbieniem zowiesz?

O. Bowiem w tej części oddajemy szczególniej powinności nasze Bogu, z których uwielbienie jest najgłówniejszą, od którego ta pierwsza część rozmyślania bierze miano swoje.

P. W jaki sposób rozpoczynasz tę pierwszą część?

O. Rozpaczynam tę pierwszą część, przez pobożne rozważanie którego z przedmiotów lub doskonałości Boga, albo też której Tajemnicy, lub cnoty Pana naszego Jezusa Chrystusa, albo nawet którego ze Świętych.

P. Co dalej w tym rozważaniu czynisz?

O. Usiłuję, za pomocą pewnych aktów, oddać moje powinności Bogu, lub Panu naszemu Jezusowi Chrystusowi, lub Świętemu, stosownie do przedmiotu rozmyślania.

P. Jakie są te akty?

O. Zwyczajnie bywa ich sześć: uwielbienie, podziwienie, pochwała, podziękowanie, miłość, radość, politowanie.

P. Czy potrzeba zawsze w wymienionym porządku wyrażać wszystkie te uczucia?

O. Nie potrzeba: a nawet dobrze jest spuścić się na te jakie sam Bóg w nas budzi, i często powtarzać to w którym znajdujemy pociąg przez Ducha Świętego, w duszy naszej wzniecony.

P. Co potem czynisz?

O. Przechodzę do drugiego punktu rozmyślania, nazwanego uczestnictwem.

P. Dlaczego ten drugi punkt uczestnictwem (*communion*) zowiesz?

O. Bowiem on nas wprowadza w uczestnictwo doskonałości albo cnoty, którą w pierwszym punkcie wielbiliśmy w Bogu, albo w Jezusie Chrystusie; zaś takowe uczestnictwo, albo udział w darach Bożych, w Jego doskonałościach i w cnotach Pana naszego lub Jego Świętych, nazwanym jest przez Ojców świętych uczestnictwem, uczestnictwem.

P. Kiedy się odbywa to uczestnictwo?

O. Odbywa się szczególnie wówczas, gdy prosimy Boga o cnotę lub doskonałość o której rozmyślamy; bowiem, przez prośbę gorącą jaką w tym względzie czynimy, sprowadzamy takowe do serca naszego.

P. Czy wystarcza w tym punkcie samo tylko proszenie Boga o wiadomą cnotę?

O. Nie; należy dla pobudzenia się do proszenia o nią z większą gorącością, 1) przekonać się dobrze o jej ważności i potrzebie; 2) zastanowić się dobrze nad samym sobą, dla poznania jasno, że nam na niej zbywa; 3) prosić o nią Boga z usilnością.

P. A więc punkt ten, trzy w sobie mieści warunki?

O. Tak jest: przekonanie, uwagę i prośbę.

P. Dlaczego przekonanie?

O. Bowiem będąc przeświadczonym o ważności i potrzebie jakiej cnoty, prosimy o nią z daleko większą gorliwością. Zwykle nie prosimy, albo bardzo oziębłe prosimy o rzeczy, które nie uważamy za bardzo ważne, lub o których nie mamy przekonania, aby nam bardzo niezbędnymi były.

P. Dlaczego zwrócenie uwagi na samego siebie?

O. Ponieważ będąc nawet doskonale przeświadczonymi o ważności jakiej cnoty, nie prosilibyśmy o takową z całą gorącością, jakbyśmy powinni, gdybyśmy nie poznali jasnie, że nam onej brakuje; takowego zaś poznania, jedynie przez zwrócenie uwagi na siebie, czyli zastanowienie się nad sobą, nabywać zwykliśmy.

P. Co czynić potrzeba dla przekonania się?

O. Potrzeba zauważyć przyczyny i pobudki skłaniające nas do starania się o nabycie i wykonywanie cnoty lub doskonałości, o której rozmyślamy.

P. Skąd wywodzisz takowe przyczyny i takowe pobudki?

O. Z przedmiotu rozmyślania, któren czytałem lub słyszałem poprzedniego wieczora.

P. Jakim sposobem przekonania nabywasz?

O. Nabywam go kilkoma sposobami: już to prostym wejrzeniem wiary, przedstawiając tylko w ogóle rzeczy te umysłowi memu; albo za pośrednictwem pewnego rozbioru, przebiegając one z wolna jedne po drugich, albo przez rozumowanie.

P. Jak zwracasz uwagę na samego siebie?

O. Zastanawiając się nad moimi myślami, słowami i czynnościami, abym doszedł jaki mam udział w tej doskonałości, łasce, Tajemnicy lub cnocie, o której ważności przekonałem się dopiero; albo też jak bardzo od takowej oddalony jestem.

P. Jakie uczucia powinny towarzyszyć tej uwadze?

O. Trzy główne: 1) żalu za przeszłość, że tak daleki od doskonałości, do której obowiązany jestem, a której Jezus Chrystus dał przykład; 2) zawstydzenia na czas obecny, na widok nędzy mej i ubóstwa, wyniszczając się przed Bogiem że tak bardzo różny od mego Boskiego wzoru, i tak przeciwny temu, czego Pan nasz oczekuje po mnie; 3) pragnienia na przyszłość: pragnąc gorąco wyjść z tego stanu, a w tym celu przechodząc do trzeciego warunku, którym jest prośba, błagając Boga, aby mi użyczył tej łaski, tej cnoty itd.

P. Jakie warunki towarzyszyć powinny prośbie?

O. Jest ich trzy głównie: pokora, ufność i wytrwałość.

P. Nie można-li przedstawić Bogu z miłością pewnych powodów, dla których by On łatwiej wysłuchał prośby naszej, i uczynił nam miłosierdzie?

O. Można, a praktyka ta bardzo jest dobrą.

P. Jakie są główne z tych powodów i pobudek, których użyć możemy?

O. Można między innymi, przedstawić Mu z pokorą: 1) że ta jest wola Jego; 2) że On stąd chwałę mieć będzie; 3) aby nie znosił w Kościele swoim, którego tak bardzo miłuje, osoby tyle niedoskonalej; 4) aby miał wzgląd na to, iż tak często komunikujemy, i że Syn Jego najmiłszy, jedyny przedmiot upodobania Jego, który przez cały swój żywot, chwały Jego zawsze wiernie poszukiwał, kosztem nawet swojej własnej, którą na Jego spuścił rozporządzenie, tak mało uwielbionym w sercu naszym zostanie, tak źle w nim

przyjętym będzie; 5) nade wszystko i najskuteczniejsze pobudki, są przedstawianie Mu Jego dobroci, nieskończonej szczodropliwości, zasługi Syna Jego, Jego obietnic i Słów Jego w Piśmie św. zawartych.

P. Czy dobrze jest używać pomocy Przenajświętszej Dziewicy, naszego Anioła Stróża, naszych Patronów i innych Świętych, do których szczególne nabożeństwo mamy, jako też i tego Świętego, który nam wypadł na Opiekuna w bieżącym miesiącu?

O. I owszem, bardzo zwyczaj ten pochwały jest godzien, i nader pożytecznym może być dla nas, powinniśmy zatem często się doń uciekać.

P. Czy oprócz cnoty o której rozmyślamy, nie można prosić o inną jeszcze?

O. Można, i dobrze jest tak czynić, prosząc z ufnością Boga o zaspokojenie wszystkich innych potrzeb naszych; polecając dobroci Jego potrzeby Kościoła i osób, za które mamy jakie szczególne obowiązki modlenia się.

P. Po sprowadzeniu tym sposobem Ducha Bożego na siebie, co czynić powinniśmy?

O. Ponieważ łaska nic sama bez nas nie sprawuje, i że wymaga współdziałania naszego, potrzeba przejść do trzeciego punktu modlitwy, który współdziałaniem zwiemy.

P. Dlaczego tak go nazywamy?

O. Bowiem w tym punkcie, odpowiadając łasce i z takową współpracując, czyni się przedsięwzięcie prowadzić na przyszłość życie stosownie do światła i uczuć, jakich nam taż łaska użyczyła i oświadczając gotowość wykonania dziś zaraz, ten np. czyn, tę cnotę itd.

P. Co potem czynić należy?

O. Potrzeba powziąć wielką nieufność w samym sobie, a rozbudzić pełne zaufanie w Jezusie Chrystusie, uznając, iż tylko przy pomocy Jego, postanowienia nasze wykonać możemy.

P. Jakie przymioty mieć powinny te postanowienia, aby dobrymi były?

O. Potrzebne im są sześć własności, czyli powinny być: szczegółowe, obecne, skuteczne, pokorne, pełne ufności i często powtarzane.

P. Co czynisz po wykonaniu takich postanowień?

O. Przechodzę do trzeciego punktu, którym jest zakończenie.

P. Z czego się składa ta część trzecia?

O. Składa się z trzech rzeczy: 1) z podziękowania Bogu, że nas cierpieć raczył w świętej Swojej obecności, i że nam łask Swoich w czasie rozmyślenia użyzył; 2) z prośby, aby nam odpuścił błędy nasze i niedbalstwa, popełnione podczas tak świętego zajęcia, i aby pobłogosławił postanowienia nasze, dzień obecny, całe życie i śmierć naszą; 3) z równianki duchowej.

P. Co rozumiesz przez równiankę duchową?

O. Jest to, jak mówi św. Franciszek Salezy, obranie sobie jednej lub dwóch myśli z tych, które nas najbardziej wzruszyły w czasie rozmyślenia, i które przed Bogiem za najpożyteczniejsze dla siebie uznamy, abyśmy często wśród dnia przypominać je sobie mogli, i które by nam służyły za modlitewki strzeliste, dla podnoszenia serca naszego ku Bogu i z Nim się łączenia; na podobieństwo tego co czynią osoby wśród świata żyjące, które znajdując się w pięknym ogrodzie, wdzięcznych roślin pełnym, nie opuszczają go, bez uniesienia z sobą jednego lub dwóch kwiatów, bezustannie one wachając, po wyjściu z ogrodu.

Trzeba na koniec, odmawiając: *Pod Twoją obronę*, złożyć wszystko w ręce Niepokalanej Matki naszej.



## **Krótki rys sposobu odprawiania modlitwy wewnętrznej**

Modlitwa wewnętrzna jest to podniesienie serca do Boga i zajęcie Nim umysłu naszego, dla oddania Stwórcy powinności naszych, przedstawienia Mu naszych potrzeb i stania się lepszymi na Jego chwałę.

Usiłujemy w tej modlitwie czynić święte spostrzeżenia, rozbudzać uczucia i postanowienia. Dla należytego zaś wywiązania się z naszego zadania potrzeba zauważyć, iż znajdują się trzy części w modlitwie wewnętrznej; to jest: wstęp, czyli przygotowanie, sama modlitwa, i zakończenie.

I. Trzy rzeczy na wstępie wykonać potrzeba:

1) Potrzeba stawić się w obecności Bożej przez akt wiary, wierząc mocno, iż Bóg jest wszędzie, że jest na miejscu, na którym my zostajemy, jako też równie i w sercu naszym, co nas zniewala do oddania Mu najgłębszego pokłonu, i znajdowania się z uszanowaniem przed Boskim Majestatem Jego.

2) Powinniśmy uznawać się niegodnymi stanąć przed Bogiem, dla grzechów naszych: następnie przez akt skruchy prosić Go o przebaczenie onych i zjednoczyć się z Panem Jezusem, by tym sposobem móc się ukazać przed Ojcem Przedwiecznym, modląc się w Imieniu Boskiego Zbawcy naszego.

3) Trzeba uznać, żeśmy sami z siebie niezdolni odprawić modlitwy, a przeto prosić pomocy Ducha Świętego, abyśmy ją dobrze uczynić mogli.

II. Sama modlitwa zawiera trzy punkty, w pierwszym potrzeba rozbierać przedmiot modlitwy w Bogu, lub w Osobie Pana naszego, zwracając uwagę na to, co On wyrzekł, uczynił, lub myślał o tymże przedmiocie, i następnie oddać Mu powinności nasze, przez akty uczczenia, uwielbienia, miłości i dziękczynienia, do których niekiedy dołączyć można akty podziwu, radości, politowania.

W drugim punkcie należy zauważyć, stosownie do przedmiotu rozmyślenia naszego, co czynić lub czego unikać mamy dla naszego uświętobliwienia, i przekonać się o tymże przez pobudki i przyczyny najmocniejsze. Trzeba następnie zwrócić uwagę na samych siebie, dla przekonania się czyśmy w tym względzie wiernymi byli i upokorzyć się, czyniąc akt skruchy, jeśliśmy uchybili. Na koniec powinniśmy z naleganiem

błagać Boga, przez zasługi Pana naszego i przyczynę Matki Przenajświętszej i świętych Bożych o łaskę lepszego nadal postępowania.

W trzecim punkcie, w celu współdziałania z łaską o którą błagaliśmy Boga, należy powziąć dobre postanowienia, zastosowane do przedmiotu i do potrzeb naszych. Te postanowienia mają być nie tylko ogólne, ale szczegółowe, odpowiadające czasowi i wypadkom obecnym; powinny być skuteczne, to jest: przywodzące nas do użycia środków i pokonania przeszkód; potrzeba na koniec, aby im towarzyszyła nieufność w samych sobie, a mocne ufanie Bogu.

III. Zakończenie modlitwy wewnętrznej trzy rzeczy w sobie zawiera:

1) Dziękczynienie Bogu za łaski użyzione nam w czasie rozmyślenia.

2) Przepraszanie za uchybienia w czasie tegoż popełnione.

3) Prośbę o błogosławieństwo postanowieniom naszym, na dzień obecny, na całe życie i na czas śmierci naszej.

Następnie układa się równianka duchowna, która zależy jedynie na wyborze pewnych dobrych myśli lub świętych uczuć, które nas najbardziej wśród modlitwy wzruszyły, abyśmy je sobie od czasu do czasu w ciągu dnia przypominać mogli.

Zakończyć potrzeba, składając postanowienia swoje, i owoc modlitwy pod opiekę Przenajświętszej Dziewicy, i można na ten cel odmówić: *Pod Twoją obronę.*





# **Główne rady dla dobrego odprawiania modlitwy wewnętrznej, i odnoszenia z niej pożytków, jakich Bóg wymaga**

---

Są pewne rzeczy, które zachować potrzeba przed modlitwą, inne w czasie jej odprawiania, a jeszcze inne po jej odprawieniu.

## **Przed modlitwą wewnętrzną**

1. Należy przysposabiać się do niej przez unikanie grzechu i czystość serca, przez skupienie wewnętrzne i powierzchowne; i przez czystą intencję szukania w niej jedynie chwały Boga i naszego postępu w cnocie.

2. Potrzeba przysposobić przedmiot rozmyślenia i w tym celu odczytać go, lub słuchać uważnie czytanego z wieczora, a od rana przeprowadzać go w umyśle swoim; nadto, należy szczególnie przewidzieć co głównie w Bogu i w Panu naszym rozważać będziemy, niemniej i powinności, jakie względem Niego w punkcie pierwszym wykonać mamy; uwagi, zastanowienia i prośby, jakie uczynimy w drugim, i postanowienia jakie powziąć wypadnie w trzecim.

## **W czasie modlitwy**

1. Nie potrzeba czynić w jednejże modlitwie wiele uwag, ani aktów oznaczonych w sposobie odprawiania modlitwy wewnętrznej. Gdyśmy pożytecznie zajęci rozważaniem jakiej prawdy, lub rozbudzaniem jakiego świętego uczucia, jako to: miłości Bożej, żalu za swoje grzechy itd., nie należy onych opuszczać pod pozorem potrzeby przejścia do innych. Wszakże, rzecz na której najbardziej zatrzymywać się należy, to uczucia i postanowienia, bo one są celem modlitwy.

2. Czując w sobie pociąg do odprawiania modlitwy innym sposobem, należy takowy przedstawić Przewodnikowi swemu, i pójść za jego radą.

3. Lubo się zdarzają w modlitwie roztargnienia, oschłości, a nawet pokusy, nie powinniśmy jednak dlatego tracić odwagi, ani opuszczać modlitwy, lecz trwać na niej mężnie, wyrzekając się stale roztargnień i pokus, a znosząc cierpliwie nudę i oschłości. Oprócz prośb jakie czynimy względem własnych potrzeb naszych, dobrze będzie na końcu modlitwy błagać Boga za Kościół święty, za swoich rodziców, krewnych, przyjaciół, nieprzyjaciół itd.

## Po modlitwie

1. Potrzeba strzec się roztargnienia, jakie by sprawić mogło bezpośrednie zajęcie się nauką, lub sprawami powierzchownymi, ze zbyt dużą gorącością.

2. Dobrze jest zapisać niekiedy to, co nas najbardziej wzruszyło, lub cośmy postanowili sobie, a szczególnie w czasie rekolekcji, i gdy to Przewodnik duszy za dobre dla nas uzna. Pożytecznym będzie odczytywać to od czasu do czasu.

3. Należy w ciągu dnia przypominać sobie dobre swoje postanowienia i korzystać ze sposobności wykonania takowych.



## ODPUSTY

### **nadane osobom, odprawującym modlitwę wewnętrzną**

*Papież Benedykt XIV, chcąc rozplomienić ducha modlitwy, użyzył, przez Brewe z dnia 16 grudnia 1746, tym, którzy na jakimkolwiek miejscu, publicznie albo prywatnie, nauczają innych modlitwy albo rozmyślenia; jako też i owym, którzy się znajdują na naukach w tym przedmiocie: 7 lat i tyleż kwadragen Odpustu, którego pozyskują w tymże dniu nauczania, aby tylko prawdziwie pokutujący, przystąpili do Stołu Pańskiego. Nadto, nadał Odpust zupełny, z dozwoleniem przeniesienia onego na zmarłych, wszystkim, którzy pilnie udzielać lub słuchać będą tych nauk, jako też i tym, którzy codziennie, przez miesiąc odprawiać będą przez półgodziny, albo przez kwadrans przynajmniej, modlitwę wewnętrzną. Możemy uzyskać dwa te odpusty, każdy raz w miesiąc, gdy przejęci prawdziwą skruchą, przyjąwszy Komunię św., modlić się będziemy na zwykłe intencje.*



---

*Utarczka duchowa czyli nauka poznania, pokonania samego siebie, i dojścia do prawdziwej doskonałości chrześcijańskiej* (a). Przez Księdza Scupoli, Teatyna. Przełożył z francuskiego X. S. U. W. C. (b), Warszawa 1858, ss. 200-260 (Dodatek). (c)

(Pisownię i słownictwo nieznacznie uwspółcześniono; przypisy literowe od red. *Ultra montes*).

---

Pozwolenie Władzy Duchownej:

Gdy Dziełko od dawna w świecie Katolickim znane, pod tytułem: *Utarczka Duchowa*, nie tylko nic w sobie nie zawiera przeciwnego św. Wierze Katolickiej i dobrym obyczajom, ale i owszem wielce służy do poznania, pokonania samego siebie, oraz dojścia do chrześcijańskiej doskonałości, przeto upowszechnienie tegoż drukiem, nader jest pożądanym.

Warszawa dnia 4 marca 1858 r.

**X. A. Dąbrowicz**, Cenz. Ksiąg duch. w Archid. Warsz.

---

APPROBATUR.

*Varsaviae die 11 Martii 1858 anno.*

**Leo Topolski**,

Judex Surrogatus C. M. V.

L. CZAJEWICZ, *Secret.*

---

## Przypisy:

(a) Por. 1) Ks. Wawrzyniec Scupoli, Teatyn, *Walka duchowna*, przetłómaczył Ks. Aleksander Jełowicki. Wydanie nowe. Kraków i Warszawa. NAKŁAD GEBETHNERA I WOLFFA. 1882.

2) *Pugna spiritualis, Tractatus vere aureus de perfectione vitae christianae*. A Vener. Dei Servo Laurentio Scupoli, Clerico Regulari, Italice scriptus, dein a variis in varias Linguas, atque a R. A. D. Jod. Lorichio, S. T. D. et P. in Acad. Friburg. Brig. in Latinam versus. Editio nova correctior, Cui accesserunt, cum brevi notitia Vitae Auctoris, varia Encomia, quae de hoc Libello deprompsit S. Franciscus Salesius, et Regulae aliquot ad discretionem spirituum. Mechliniae 1825.

3) *Certamen spirituale*. Auctore P. Laurentio Scupoli, Clerico Regulari Theatino. Cum duabus appendicibus continentibus tractatus asceticos V. P. Alfonsi Rodriguez S. J. *De Tentationibus et De Examine conscientiae*. Cum approbatione. Ratisbonae et Romae MCMXIII (1913). (BIBLIOTHECA ASCETICA).

4) *Theologia mystica et Epistola Christi ad hominem*. Auctore Ioanne a Iesu Maria, Carmelita Discalceato. *Pugna spiritualis*. Secundum versionem latinam ab Olympio Masotto factam. Auctore Laurentio Scupoli, Ordinis Clericorum Regularium. Friburgi Brisgoviae [1912]. (BIBLIOTHECA ASCETICA MYSTICA).

5) Vene. Patris Laurentii Scupoli, Cler. Reg. Theatini, *Certamen Spirituale*, Ex Italico Latinitate donatum a Carolo Ant. Meazza. Tyrnaviae, Typis Acad. S. J. Anno 1749.

Opusculum alterum Vener. Patris Laurentii Scupoli, Cler. Reg. Theatini, Ex Italico Idiomate, a Carolo Antonio Meazza Latine redditum; In quo continentur quatuor sequentes Tractatus, cujusvis conditionis hominibus pernecessarii: I. *Addita Certamini Spiritualis*. II. *Via Paradisi, seu de Pace Cordis*. III. *De mentalibus Jesu Christi doloribus*. IV. *Modus juvandi, et consolandi cujuscunque generis infirmos*. Versio reliquarum omnium accuratissima, et cum ejusdem Auctoris Manuscriptis diligentissime collata. Editio Tyrnaviensis Prima, A plurimis Typi mendis expurgata. Pars Secunda. Superiorum permissu. Tyrnaviae, Typis Academicis Soc. Jesu Anno 1746.

(b) X. S. U. W. C. = Ks. Stanisław Ulanecki, wikary z Czermiernik.

(c) Por. 1) Ks. Wawrzyniec Scupoli, a) [Utarczka duchowa czyli nauka poznania, pokonania samego siebie, i dojścia do prawdziwej doskonałości chrześcijańskiej](#). b) [O spokoju duszy i o szczęściu serca umierającego sobie samemu, aby żyło Bogu](#).

2) Tomasz à Kempis, [De imitatione Christi. O naśladowaniu Jezusa Chrystusa](#).

3) Św. Robert kard. Bellarmin SI, a) [Katechizm mniejszy czyli Nauki Chrześcijańska krótko zebrana \(Compendium Doctrinae Christianae\)](#). b) [Wykład nauki chrześcijańskiej. Katechizm większy \(Catechismus, seu: Explicatio doctrinae christianae\)](#).

4) Św. Alfons Maria Liguori, a) [O wielkim środku modlitwy do dostąpienia zbawienia i otrzymania od Boga wszystkich łask, jakich pragniemy](#). b) [Myśli pobożne](#). c) [Uwielbienia](#)

*Maryi (De Mariae gloriis)*. d) *Doskonałość chrześcijańska według nauk i pism św. Teresy*. e) *Opera dogmatica*.

5) O. Tilmann Pesch SI, *Chrześcijańska filozofia życia*.

6) Abp Emil Guerry, *Kodeks Akcji Katolickiej*.

7) Ks. Alfons Rodriguez SI, *O doskonałości chrześcijańskiej*.

8) O. Maurycy Meschler SI, *Trzy podstawy życia duchowego*.

9) O. Fryderyk William Faber, *Postęp duszy, czyli wzrost w świętości*.

10) O. Jan Tauler OP, *Ustawy duchowe. Dzieło z XIV wieku*.

11) O. Gabriel Paláu SI, *Katolik uczynkiem i prawdą*.

12) O. Brunon Vercruysse SI, *Przewodnik prawdziwej pobożności czyli nowe praktyczne rozmyślenia na każdy dzień roku o życiu Pana Naszego Jezusa Chrystusa*.

13) OO. Redemptoryści, *Książka Misyjna (modlitewnik)*.

14) Ks. Courbon, *Życie w obecności Bożej*.

15) Bp Karol Ludwik Gay, Sufragan Diecezji Poitiers, *Wykład tajemnic Różańca świętego*.

16) Św. Piotr z Alkantary, *Pokój duszy*.



( [HTM](#) )

© *Ultra montes* ([www.ultramontes.pl](http://www.ultramontes.pl))

Cracovia MMXVII, Kraków 2017