

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Ignațiu de Loyola  
Exerciții spirituale

Traducere din limba spaniolă,  
studiu introductiv și note  
de Christian Tămaș

editura  
**mA**  
meditative arts

## CUPRINS

Studiu introductiv .....	5
Tabel cronologic .....	33
Cartea exercițiilor spirituale .....	37
Prima săptămână .....	50
A doua săptămână .....	71
A treia săptămână .....	95
A patra săptămână .....	103

## CARTEA EXERCIȚIILOR SPIRITUALE

Se acordă indulgență plenară credincioșilor care practică exercițiile spirituale cel puțin timp de trei zile încheiate.  
*Enchiridion indulgentiarum* (1968) n. 25, p.54.

### Rugăciunea „Sufletul lui Cristos”<sup>1</sup>

Sufletul lui Cristos, sfințește-mă!  
Trupul lui Cristos, mântuiește-mă!  
Sângele lui Cristos, aprinde-mă de dragoste!  
Apa coastei lui Cristos, spală-mă!  
Patima lui Cristos, întărește-mă!  
O, bune Isuse, ascultă-mă!  
În rănile Tale, ascunde-mă!  
Nu îngădui să mă despart de Tine!  
De vrăjmașul cel rău, apără-mă!  
În ceasul morții mele, cheamă-mă și poruncește  
Să vin la Tine ca să Te laud cu sfinții Tăi  
În vecii vecilor. Amin.

---

<sup>1</sup> Rugăciunea „Sufletul lui Cristos”, recomandată de Sf. Ignațiu pentru cel de-al doilea și al treilea mod de rugăciune, precum și atunci când îndeamnă la efectuarea celor trei colocvii, era deja întâlnită în diverse codice ale sec. al XIV-lea, rugăciunea era inclusă de obicei în *Cartea Orelor* și în multe manuale cucernice.

Respect pentru oameni și cărți

**[1] Adnotații spre cunoașterea a ceea ce sunt exercițiile spirituale ce urmează și spre ajutorarea și a celor care le au de dat și a celor care le au de primit**

**Întâia adnotație.** Prima adnotație e că, prin acest nume de exerciții spirituale se înțelege orice mod de a-ți cerceta conștiința, de a medita, de a contempla, de a te ruga cu glas tare sau în minte, precum și orice mod al altor activități spirituale, așa cum se va arăta mai departe. Căci, așa cum plimbarea, mersul și alergatul sunt exerciții trupești, în același fel orice mod de a-ți pregăti și dispune sufletul pentru a putea îndepărta de la sine toate înclinațiile dezordonate<sup>1</sup> și, mai apoi, odată îndepărtate, pentru a căuta și găsi voința divină prin dispunerea propriei vieți întru mântuirea sufletului, se numește exercițiu spiritual.

**[2] A doua adnotație.** A doua: persoana care-i arată și propune alteia în ce fel să mediteze sau să contemple trebuie să povestească în chip fidel istoria<sup>2</sup> unei astfel de contemplații sau meditații, vorbind numai despre anumite puncte, pe scurt și sumar; deoarece persoana care contemplă, luând temelia adevărată a istoriei și vorbind și raționând în sine și găsind vreun lucru care să o facă puțin mai mult să-și explice sau să simtă istoria, fie prin proprie gândire, fie în măsura în care înțelegerea-i este luminată

---

<sup>1</sup> Prin acest termen se înțelege tot ceea ce nu e conform cu ordinea convenită în viața spirituală a oricărui creștin. De exemplu, „dezordonată“ e numită iubirea „purtată altora sau ție însuși“, nefondată pe o temelie spirituală.

<sup>2</sup> E vorba despre episodul biblic la care se referă contemplarea respectivă.

de virtutea divină, va avea mai multă plăcere și va simți mai multe roade spirituale decât dacă cel ce dă exercițiile ar explica mult și ar extinde înțelesul istoriei; căci nu multa cunoaștere îndestulează și satisface sufletul, ci simțirea și plăcerea lucrurilor din interior.

[3] **A treia adnotație.** A treia: ca în toate exercițiile spirituale următoare, ne folosim de actele înțelegerii gândind și de cele ale voinței, dispunându-ne; să ne dăm seama că în actele voinței, când ne rugăm cu glas tare sau în minte cu Dumnezeu, Domnul nostru, sau cu sfinții Săi, se cere din partea noastră o mai mare reverență decât cea pe care o folosim atunci când gândim cu înțelegerea.

[4] **A patra adnotație.** A patra: pentru exercițiile următoare e nevoie de patru săptămâni, pentru a se potrivi celor patru părți în care se împart exercițiile; adică: prima parte, observarea atentă și contemplarea păcatelor; a doua, viața lui Cristos, Domnul nostru, până la duminica Ramurilor<sup>1</sup>, inclusiv; a treia, patimile Domnului nostru Isus Cristos; a patra, învierea și înălțarea la Ceruri, având în vedere trei moduri de rugăciune; să nu se înțeleagă că fiecare săptămână de exerciții trebuie să aibă neapărat șapte sau opt zile în sine<sup>2</sup>. Deoarece se întâmplă ca în prima săptămână unii să fie mai înceți în a găsi ceea ce caută, adică durere, căință, lacrimi pentru păcatele săvârșite; la fel, unii pot fi mai harnici decât alții și mai tulburați și mai puși la încercare de diferite spirite; așa că e de trebuință ca uneori săptămâna să fie scurtată, iar, alteori, lungită,

<sup>1</sup> *El dia* sau *el domingo de Ramos*: e vorba de sărbătoarea Floriilor.

<sup>2</sup> Aici e vorba de cele patru părți în care trebuie divizate cele treizeci de zile de exerciții: două intervale de șapte zile și două de opt.

și la fel trebuie făcut și în toate săptămânile următoare, căutându-se lucrurile după materia respectivă; dar totul se va sfârși, mai mult sau mai puțin, în treizeci de zile.

[5] **A cincea adnotație.** A cincea: cel care primește exercițiile are mare folos dacă intră în ele cu curaj și libertate față de Creatorul și Domnul său, oferindu-I toată voința și libertatea sa, pentru ca Divina Lui Majestate să se slujească atât de persoana lui, cât și de tot ceea ce are, după preasfânta Sa voie.

[6] **A șasea adnotație.** A șasea: cel ce dă exercițiile, când simte că acela care le primește nu-i vin mișcări spirituale în suflet, cum ar fi consolările sau dezolările, și nici nu e agitat de diverse spirite, trebuie să-l întrebe mult cu privire la exerciții, dacă le face atunci când trebuie și cum le face; la fel cu privire la sfaturi suplimentare, dacă le face cu strădanii, cerând în mod particular de la fiecare dintre ele. E vorba de consolare și dezolare, la nr. 316 și 317 și de sfaturi suplimentare la nr. 73-90.

[7] **A șaptea adnotație.** A șaptea: cel care dă exercițiile, dacă vede că acela care le primește e dezolat și ispitit, să nu se poarte cu el cu duritate sau fără măsură, ci cu blândețe și gingășie, dându-i curaj și putere să meargă înainte; și, descoperindu-i vicleniile Dușmanului firii omenești, să-l facă să se pregătească și să se dispună pentru consolarea viitoare.

[8] **A opta adnotație.** A opta: cel care dă exercițiile, după nevoia pe care ar simți-o în acela ce le primește, cu privire la dezolările acestuia și la vicleniile dușmanului și, de asemenea, cu privire la consolări, va putea să-i vorbească despre regulile din prima și din cea de-a doua

săptămână, care sunt pentru cunoașterea diferitelor spirite, numerele 316-324, 328-336.

[9] **A noua adnotație.** A noua: e de a-și da seama, atunci când cel ce primește exercițiile le face pe cele din prima săptămână, dacă e o persoană neobișnuită cu lucrurile spirituale și dacă e ispitită în mod fățiș și grosolan, dacă simte piedici pentru a merge mai departe în slujirea lui Dumnezeu, Domnul nostru, cum ar fi chinurile, rușinea și teama pentru cinstea lumească, și altele; cel ce dă exercițiile să nu-i vorbească despre regulile diverselor spirite din săptămâna a doua; căci, pe cât îi vor fi de folos cele din prima săptămână, pe atât îi vor dăuna cele din a doua, deoarece e o materie mai subtilă și mai înălțată decât ar putea-o el pricepe.

[10] **A zecea adnotație.** Cea de-a zecea: când cel care dă exercițiile simte că acela care le primește e asaltat și ispitit sub aparența binelui, atunci e potrivit să-i vorbească despre regulile celei de-a doua săptămâni, de care am zis. Deoarece, de obicei, Dușmanul firii omenești ispitește mai mult prin bine, când persoana se exercită în viața iluminatorie<sup>1</sup>, ceea ce corespunde exercițiilor celei de-a doua săptămâni, și nu atât de mult în viața purgatorie<sup>2</sup>, ceea ce corespunde exercițiilor din prima săptămână.

[11] **A unsprezecea adnotație.** A unsprezecea: cel ce primește exercițiile din prima săptămână are folos dacă

---

<sup>1</sup> Al doilea dintre cele trei grade de viață spirituală: *illuminatio*, constând din unirea parțială a facultăților spirituale cu Dumnezeu, viața iluminatorie reprezentând primul nivel al vieții supranaturale.

<sup>2</sup> Primul grad al vieții spirituale, constând din purificarea sufletului de păcate prin exerciții ascetice.

R  
nu știe nimic despre cele pe care trebuie să le primească în cea de-a doua; dar să se străduiască în prima pentru a obține ceea ce caută, ca și cum nu ar putea spera să găsească într-a doua nici un lucru bun.

[12] *A douăsprezecea adnotație.* A douăsprezecea: cel ce dă exercițiile trebuie să-l prevină mult pe cel ce le primește ca, după cum în fiecare dintre cele cinci exerciții sau contemplații ce se vor face în fiecare zi trebuie să se afle timp de un ceas, tot astfel să încerce mereu ca sufletul să rămână îndestulat la gândul că a rămas o oră întreagă în exerciții și mai degrabă să rămână mai mult decât mai puțin. Deoarece dușmanul nu puține obișnuiește să facă, pentru a scurta ceasul unei asemenea contemplații, meditații sau rugăciuni.

[13] *A treisprezecea adnotație.* A treisprezecea: la fel trebuie să-l prevină că, așa cum pe durata consolării e ușor și poate să stea în contemplație întreaga oră, pe durata dezolării e foarte greu; de aceea, persoana care face exercițiile, pentru a rezista dezolării și a învinge ispitele, trebuie să rămână mereu în această stare mai mult de un ceas; căci astfel nu numai că se va antrena să reziste adversarului, dar îl va și face să dea îndărăt.

[14] *A paisprezecea adnotație.* A paisprezecea: cel ce dă exercițiile, de-l va vedea pe cel ce le primește că e consolată și are multă înflăcărare, trebuie să aibă grijă ca acesta nu cumva să facă în pripă vreo promisiune sau vreun jurământ negândit; și cu cât va ști că acesta e mai slab, cu atât va trebui să-l prevină și să-l sfătuiască. Deoarece, asemenea stări îl pot face ușor pe unul să ia calea „vieții consacrate“, prin care se înțelege facerea unor

jurăminte sau voturi<sup>1</sup> de ascultare, sărăcie și castitate; și, având în vedere că fapta bună care se face cu jurământ e mai cu merit decât cea care se face fără el, cel ce promite mult trebuie să-și cerceteze propria condiție și supunere ca să vadă cât ajutor sau câtă tulburare ar putea avea săvârșind fapta pe care vrea să o promită.

[15] *A cincisprezecea adnotație.* A cincisprezecea: cel ce dă exercițiile nu trebuie să-l îndemne pe cel ce le primește spre sărăcie sau spre promisiuni, nici spre contrariile lor, nici spre o stare sau un fel de viață anume. Deoarece, dat fiind că, în afara exercițiilor, pe merit putem îndemna toate persoanele ca să facă așa cum e mai bine, pentru a alege abstenența, fecioria, viața consacrată și toate chipurile de perfecțiune evanghelică, în aceste exerciții spirituale e mai bine și mai potrivit, căutând voința divină, ca însuși Creatorul și Domnul nostru să comunice cu acel suflet credincios, înflăcărându-l de iubire și laudă și dispunându-l pentru calea care i-ar putea cel mai bine sluji acelui suflet de aici încolo. Astfel încât cel ce dă exercițiile să nu încline nici într-o parte, nici în alta; ci, rămânând la mijloc, ca o balanță, să-l lase pe Creator să aibă a face cu creația Sa și pe această creație să aibă a face cu Creatorul și Domnul ei.

[16] *A șaisprezecea adnotație.* A șaisprezecea: și pentru ca Creatorul și Domnul să lucreze mai cu siguranță în creația Sa, dacă se întâmplă ca sufletul să fie aplecat spre un lucru, în mod dezordonat, e foarte potrivit să reacționeze

---

<sup>1</sup> Termen provenit din limba latină (*vōtum*) – făgăduială, legământ făcut zeilor, adoptat și folosit ca atare de Biserica romano-catolică.

și, din toate forțele sale, să caute să se împotrivească, pentru a nu fi rău afectat; astfel, dacă va fi sufletul afectat, să caute și să aibă un folos, nu pentru cinstea și gloria lui Dumnezeu, Domnul nostru, nici pentru mântuirea spirituală a sufletelor, ci pentru propriul său folos și interes vremelnic, el trebuie să caute să fie afectat de contrariul, rămânând cufundat în rugăciuni și în alte exerciții spirituale, rugându-l pe Domnul de contrariul, adică de faptul că nu dorește nici acest folos, nici altceva, dacă Divina Sa Majestate, ordonându-i dorințele, nu i-ar muta prima înclinație. Astfel încât cauza dorinței, de a vrea sau de a avea un lucru sau altul, să fie numai în slujba și pentru cinstea și gloria Divinei Sale Majestați.

[17] *A șaptesprezecea adnotație.* A șaptesprezecea: mult e de folos dacă cel ce dă exercițiile, fără să vrea să știe și să întrebe despre propriile gânduri și păcate ale celui care le primește, să cunoască diferitele tulburări și gânduri pe care i le aduc acestuia unele spirite; deoarece, astfel, după mai marele sau mai micul folos al celuilalt, îi poate da unele exerciții spirituale potrivite și bune pentru un suflet atât de agitat.

[18] *A optsprezecea adnotație.* A optsprezecea: în funcție de dispoziția persoanelor care vor să primească exerciții spirituale, adică după vârstă, studii și preocupări, exercițiile spirituale trebuie să fie adaptate; deoarece nu trebuie să fie recomandate celor care sunt proști sau nu au înțelegere, lucruri pe care nu le pot pricepe și de pe urma cărora nu au folos. Celui care vrea să se ajute pentru a se instrui și pentru a ajunge la un anumit stadiu întru mulțumirea sufletului său, i se poate da examenul particular, nr. 24 și, după aceea, examenul general, nr. 32;

pentru o jumătate de oră dimineața, împreună, modul de rugăciune cu privire la porunci, păcate de moarte și altele, nr. 238, începând și mărturisirea păcatelor sale din opt în opt zile și luarea împărtășaniei, din cincisprezece în cincisprezece, sau, dacă se vede că e mai bine, din opt în opt. Acest mod de a proceda este mai potrivit pentru persoanele simple sau neștiutoare de carte, explicându-li-se fiecare poruncă, precum și păcatele de moarte, poruncile Bisericii, cele cinci simțuri<sup>1</sup> și operele milostive. La fel, dacă cel ce dă exercițiile ar vedea că acela care le primește nu are atenție sau are puțină capacitate naturală, de la care nu se așteaptă multe roade, mai potrivit e să-i dea unul dintre aceste exerciții ușoare să le facă până ce se va confesa, mărturisindu-și păcatele și, mai apoi, să-i dea unele examene de conștiință și porunca de a se confesa mai în amănunțime decât de obicei, pentru a păstra ceea ce a dobândit, și să nu meargă mai departe în materiile alese, nici în alte exerciții, care nu fac parte din prima săptămână; mai ales când în altele se poate dobândi mai mult folos, lipsind timpul pentru toate.

[19] *A nouăsprezecea adnotație.* A nouăsprezecea: în cazul celui prins cu treburi publice sau negoțuri potrivite, fie învățat sau meseriaș, să-i recomande să folosească o oră și jumătate pentru a exersa, vorbindu-i despre scopul pentru care e un om creat, și îi poate da la fel pentru

---

<sup>1</sup> Sfântul Ignațiu recomandă ca acela care se exersează să se implice total în contemplarea episoadelor biblice din viața Mântuitorului ca și cum ar fi el însuși de față; în acest fel diferența dintre realitate și imaginație trebuie să dispară, iar cel ce „primește exercițiile“ trebuie să „vadă“, să „pipăie“, să „miroase“, să „guste“ și să „audă“ totul aido-ma persoanelor implicate în scena respectivă.

jumătate de oră examenul particular și apoi pe cel general și modul de a se confesa și de a primi sacramentul, făcând timp de trei zile, în fiecare dimineață, timp de o oră, meditația păcatului întâi, al doilea și al treilea, nr. 45; apoi alte trei zile, la aceeași oră, meditația asupra tuturor păcatelor, nr. 55; apoi, alte trei zile, la aceeași oră, să facă penitențe corespunzătoare păcatelor, nr. 65, dându-i în toate cele trei meditații cele zece sfaturi suplimentare, nr. 73, ținându-i același ca în cazul misterelor lui Cristos, Domnul nostru, ceea ce, mai apoi, pe larg, în aceeași *Exerciții*, se va explica.

[20] **A douăzecea adnotație.** A douăzecea: celui care nu e ocupat cu ceva anume și vrea să aibă folos întru totul, să i se dea toate exercițiile spirituale în ordinea lor firească, prin care, pe calea ordonată, cu atât mai mult va avea folos, cu cât se va îndepărta de toți prietenii și cunoscuții și de orice lucru pământesc; așa cum s-ar muta din casa unde locuiește și și-ar lua o altă casă sau cameră pentru a locui în ea, cât mai pe ascuns cu putință; astfel încât să țină de el mersul în fiecare zi la liturghie sau la vespere<sup>1</sup>, fără teama că l-ar putea împiedica cunoscuții să o facă. Din această îndepărtare de lume urmează trei foloase principale, între multe altele: primul e că depărtându-se omul de mulții prieteni și cunoscuți pe care îi are și, de asemenea, de multe negoțuri nu bine ordonate, pentru a-l sluji și lauda pe Domnul nostru, nu puțin va merita el în fața Divinei Majestați; al doilea, fiind atât de îndepărtat, neavând înțelegerea ocupată cu multe altele, ci îndreptându-și-o spre un singur lucru și anume

---

<sup>1</sup> Una dintre orele Oficiului divin, care se recită la lăsarea serii.

spre slujirea Creatorului său și spre folosul propriului său suflet, se va folosi de facultățile sale naturale mai liber, pentru a căuta cu hărnicie ceea ce atât de mult dorește; al treilea, cu cât se află sufletul nostru mai singur și mai îndepărtat de lume, cu atât devine mai în stare de a se apropia și de a ajunge la Creatorul și Domnul său, și cu atât se va apropia de El mai mult, cu atât se va dispune pentru a primi haruri și daruri de la divina și nemărginita lui bunătate.