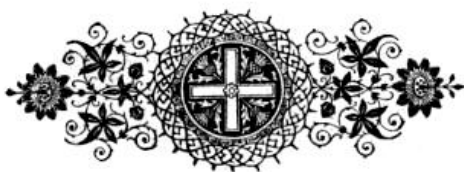


ŚW. ALFONS LIGUORI

BISKUP I DOKTOR KOŚCIOŁA

**DOSKONAŁOŚĆ  
CHRZEŚCIJAŃSKA  
WEDŁUG PISM I NAUK ŚW. TERESY**



KRAKÓW 2016

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

# SPIS TREŚCI

	Str.
Wstęp .....	3
§ I. O oderwaniu się od stworzeń .....	3
1. Miłość uciech i przyjemności .....	4
2. Miłość bogactw .....	7
3. Miłość własna .....	7
§ II. O połączeniu się z Bogiem .....	9
1. Miłość Boża .....	9
2. Modlitwa umysłowa .....	10
3. Komunia święta .....	11
4. Modlitwa .....	12
5. Pamięć na obecność Pana Boga .....	13
6. Ćwiczenia duchowe .....	13
7. Miłość ku bliźnim .....	14
Sentencje Świętej Teresy .....	16





# Doskonałość chrześcijańska

## według pism i nauk św. Teresy

ŚW. ALFONS LIGUORI

BISKUP I DOKTOR KOŚCIOŁA

Cała doskonałość polega na *praktycznym* spełnianiu dwóch rzeczy: na oderwaniu się od stworzeń i zjednoczeniu się z Bogiem... A to zawarte jest w tych wielkich słowach Zbawiciela naszego: "*Si quis vult post me venire, abneget semetipsum, et tollat crucem suam, et sequatur me*". "*Jeśli kto chce za mną iść, niech sam siebie zaprze i weźmie krzyż swój, a naśladuje mię*" (1).

### § I.

#### O oderwaniu się od stworzeń

Św. Jan nas uczy, że "*wszystko co jest na świecie, jest pożądliwość ciała i pożądliwość oczu i pycha żywota*" (2). Toteż istotnie wszystkie nasze niedoskonałości pochodzą z tych trzech nieporządnych przywiązań: z miłości wygod, czyli przyjemności, z miłości bogactw i z miłości własnej. I otóż piękne zdanie św. Teresy w tym przedmiocie: "*Słuszną jest rzeczą, że ten ginie, kto goni za rzeczami, które giną*" (3).

## 1. Miłość uciech i przyjemności

Umarzamy niedoskonałości pochodzące z miłości uciech i wygod, oderwaniem się od nich – umartwieniem wewnętrznym i zewnętrznym.

I. Przez umartwienie *wewnętrzne* poskramia się, czyli uporządkowuje namiętności nasze, w ten sposób, że się nigdy nie działa z miłości własnej, z próżności, podług humoru ani z innej ludzkiej pobudki, ale jedynie – dla podobania się Bogu. Wszystkie namiętności zamykają się w dwóch skłonnościach: tj. w gniewliwości i pożądlivosti.

Główna namiętność jaka do tej klasy pierwszej należy jest *gniew*. Jemu przeciwstawić należy słodycz; a w słodyczy tym sposobem ćwiczyć się można:

1. Nigdy nie gniewać się na bliźniego.
2. Mówić z równą słodyczą z wszystkimi.
3. Rozmawiać spokojnie, z pogodnym obliczem i łagodnie, a nade wszystko, kiedy mówić wypada z rozdrażnioną lub kwaśnego humoru osobą.
4. Cierpliwie znosić błędy i usterki drugich, krzywdy i przeciwieństwa z ich strony.
5. Nigdy nie tracić spokoju ani odwagi na widok własnych uchybień, ale tylko upokarzać się tym i powstawać raźniej ze spokojem przez wzbudzenie aktu skruchy, nie zatrzymując się nad tą rzeczą, lecz dalej swój obowiązek pełnić z większą gorliwością i większą ufnością w Bogu. Tak zawsze powinniśmy czynić, kiedy się w czym potkniemy.
6. Nigdy nie mówić ani działać, kiedy serce jest pomieszane. Toteż św. Franciszek Salezy mawiał: "Uczyliem przymierze z moim językiem, by nigdy się nie odzywał, kiedy w mym sercu niepokój". W takim razie bardzo jest dobrze zasięgnąć rady swego przewodnika duchownego lub jakiej osoby, oddanej życiu wewnętrznemu.

Co się zaś tyczy wrodzonej skłonności naszej *pożądania*, należy się otrząsnąć z wszelkiego nieporządnego przywiązania do jakichkolwiek osób – zwłaszcza jeśli są młode i innej płci – unikając, o ile na to pozwalają względy przyzwoitości i roztropność, ich towarzystwa i rozmów, toż samo serdecznych listów, podarunków, żartów i tego wszystkiego, co by mogło zrodzić w nas jakie

do nich przywiązanie niezupełnie według Boga. "Oddalać niebezpieczne okazje, mawiała św. Teresa, a dusza natychmiast się zwróci ku miłości Boga". Względem naszych bliźnich tę postawmy sobie regułę, byśmy zawsze raczej Bogu gotowi byli czynić przyjemność, niż bliźnim; krewni bowiem nasi bardziej dbają o swe interesy, niż o duchowy nasz pożytek. Winniśmy przeto:

1. Dla zadowolenia ich fantazji, nigdy nie opuszczać ćwiczenia się w aktach cnót, nam potrzebnych.

2. Kiedy Pan Bóg nas wzywa do doskonalszego życia, opuszczać ich mężnie i raczej Boga słuchać niż ludzi.

3. Nie mieszać się w sprawy familijne, które by mogły naszemu duchowemu postępowi przynieść uszczerbek; przynajmniej wtedy, kiedy miłość święta nie wymaga tego koniecznie a jasno.

Do tej namiętności pożądlivej dołączyć wypada i miłość własną, której przeciwstawić trzeba posłuszeństwo... Św. Teresa zapewnia, że posłuszeństwo jest najkrótszą drogą do doskonałości: "O cnoto posłuszeństwa – woła ona – ty wszystko możesz!" (4). Św. Katarzyna Bolońska również powtarzała, że posłuszeństwo samo miłsze jest Panu Bogu, niż wszystkie inne dobre uczynki. Trzeba nam tedy tak się w nim ćwiczyć:

1. We wszystkim, co się duszy naszej tyczy aż do najdrobniejszych rzeczy kierować się posłuszeństwem czy to względem przełożonych, czy reguł naszego stanu, czy też duchownego naszego przewodnika (którego by każdy stałego mieć powinien). "Czart – zwykła była mawiać św. Teresa – wie doskonale, że od tego zawisło dobro naszej duszy i dlatego tak się sili, by nam w tym przeszkadzać" (5). I utrzymuje Święta, że "z drugiej strony Pan Bóg niczego nie chce od duszy pragnącej Go kochać jak tylko, aby była posłuszna" (6).

2. Słuchać szybko opuszczając natychmiast wszelkie inne zajęcie, a to we wszystkim, co oczywiście grzechem nie jest.

3. Słuchać ochotnie, bez żadnej oznaki nieukontentowania.

4. Być posłusznym ślepo nie rozumując, nie dociekając, ale tylko zdanie nasze poddając zdaniu przełożonych.

5. Na koniec, w rzeczach dobrych, gdzie nie widzimy wyraźnego rozkazu, najbezpieczniejszą jest rzeczą tego się imać, co się sprzeciwia naszej wrodzonej skłonności.

II. Umartwienie *zewnątrzne* odrywa nas od uciech i przyjemności, jakie dogadzają zmysłom. Umartwia się:

1. Wzrok w ten sposób, że się go nigdy nie zwraca na przedmioty zakazane lub niebezpieczne, albo też z samej ciekawości, chodząc z oczyma spuszczoneymi, przestrzegając skromności przy ubieraniu się, rozbieraniu się i w każdej innej okazji.

2. Słuch – unikając słuchania rozmów obrażających miłość lub skromność, albo zaspokajających samą tylko ciekawość.

3. Powonienie – wstrzymując się od wąchania kwiatów i innych zapachów.

4. Smak – w ilości i jakości pokarmów. Co do *ilości*: najprzód, nigdy nie jedząc, ani pijąc dlatego tylko, że nam smakuje lub do sytości – ale tylko tyle, ile potrzeba, po wtóre nic nie jedząc, ani pijąc oprócz zwykłego czasu posiłku; po trzecie, zawsze przy jedzeniu zostawiając coś z miłości dla Pana Jezusa i Matki Najświętszej; po czwarte, wieczór jadając mało a nawet, jeśli na to roztropność pozwala, wstrzymując się kiedy niekiedy od obiadu; po piąte, naznaczając sobie pewne dni w tygodniu do pewnych w tym względzie umartwień; po szóste, w piątek lub sobotę poszcząc o chlebie i wodzie lub na jednej przestając potrawie... Co do *jakości* pokarmów, najprzód nie szukać nigdy delikatnych i smacznych, przyjemnych przypraw itp., po wtóre używając niekiedy ziół gorzkich przy posiłku; po trzecie nie uskarżać się nigdy, że potrawa jaka jest źle zgotowaną, przyprawioną, zimną lub niedosoloną.

5. Dotykanie – nasamprzód nigdy nie szukając zbytnej wygody w spaniu, siedzeniu lub w pościeli i odzieży! po wtóre w lecie znosząc cierpliwie gorąco, a w zimie chłód albo mrozy – o ile roztropność na to pozwoli; po trzecie zadając sobie samemu jakie cierpienie na ciele, np. biczując się lub nosząc żelazny łańcuszek ale zawsze z pozwoleniem swego ojca duchownego, bez czego jak św. Filip Nereusz mówi, traci się pokorę i zdrowie; po czwarte znosząc przynajmniej bez narzekania choroby, zmęczenie, niewygody, cierpienia wewnętrzne i zawsze je ofiarując Panu Jezusowi.

Św. Teresa zostawiła nam piękne uwagi o tym zewnętrznym umartwieniu. Tak na przykład: "Jest to błędem myśleć, że Bóg przypuszcza do przyjaźni i poufałości z Sobą osoby szukające własnych wygod" (7). "Wygody i modlitwa nie mogą się z sobą pogodzić" (8). "Dusze, które Boga prawdziwie kochają, nie umieją szukać spoczynku" (9).

Do zewnętrznego umartwienia odnosi się jeszcze umartwienie języka, co się czyni przez cnotę milczenia. Ta cnota na tym polega:

1. Aby mówić mało i z zastanowieniem.
2. Aby w pewnych okolicznościach, czasach i miejscach nie mówić jak tylko z potrzeby.
3. Często rozmawiać za to o Panu Bogu, a w rozmowach, gdzie tylko można, zawsze rzucić jakie słówko budujące. Święta Teresa mawiała: "Jezus, zawsze jest obecny przy rozmowach sług Bożych i bardzo Mu miło, kiedy się chętnie mówi o Nim" (10).

## **2. Miłość bogactw**

Drugą nieporządną skłonnością jest miłość bogactw. Zwalcza się ją przez ubóstwo:

1. Odrzucając wszystko, co jest zbyteczne, a zatrzymując tylko koniecznie potrzebne albo przynajmniej – odrzucając wszelkie przywiązanie do rzeczy posiadanych.
2. Starając się o to i szukając tego, by rzeczy tylko podlegszych używać.
3. Ciesząc się kiedy braknie nam nawet rzeczy potrzebnych. – Święta Teresa powiedziała, że "ubóstwo jest takim skarbem, iż wszystkie skarby świata w sobie zawiera" (11). A w innym dziele swoim zapewnia nas, że "im mniej na ziemi posiadać będziemy, tym więcej cieszyć się będziemy w niebie" (12).

## **3. Miłość własna**

Trzecią na koniec nieporządną skłonnością jest ta miłość, jaką każdy człowiek ma w sobie samym. Pozbywamy się jej przez *pokorę*, której oto niektóre praktyki:

1. Do Boga zawsze odnosić wszelką chwałę, jaka nam się z pełnienia jakiego dobrego uczynku dostaje, a z serca wypędzać starannie wszelkie próżne upodobanie. "Skoro tylko to jedno mamy na oku, żeby się samemu Bogu podobać – mówi święta Teresa – Pan daje nam siłę do odparcia każdego ataku próżnej chwały" (13).

2. Uważać siebie samego za ostatniego z pomiędzy ludzi i mieć to przekonanie, że wszyscy są od nas lepsi – zawsze w nich uważać na ich zalety, a w nas na ułomności nasze, zwłaszcza, po tylu łaskach i oświeceniach, jakieśmy odebrali od Pana Boga.

3. Pragnąć, by nas i drudzy także mieli za takich i jako z takimi się obchodzili.

4. Nie szukać ani zaszczytów, ani pochwał, ani chlubnych urzędów, a nawet nie przyjmować ich, jak li tylko z posłuszeństwa.

5. Nie bronić się ani wymawiać, kiedy nam co zarzucają, choćby niesłusznie; chyba by to konieczne było dla uniknięcia zgorzenia albo gdyby tego wymagała chwała Boga... Według świętej Teresy "dusza, która raz jeden dla miłości Boga zaniecha się bronić od zarzutu, więcej zyskuje, niż gdyby dziesięć wysłuchała kazań" (14).

6. Nigdy nie mówić korzystnie o swych talentach, pochodzeniu, pokrewieństwie, majątku itp. wyjąwszy, gdyby tego większe dobro wymagało.

7. Cierpliwie znosić zniewagi, nagany, pośmiewiska, oszczerstwa i prześladowania, owszem – cieszyć się z nich w duszy... "Ach – woła święta Teresa – któż może rozmyślać o Zbawicielu pokrytym ranami, uciśnionym i prześladowanym, a jak On, nie przyjmować cierpień, a nawet nie pragnąć?" (15). Jest to praktyka Świętych, że często proszą Boga o tę łaskę wielką, by mogli cierpieć prześladowania dla Jego miłości. Dobrze jest, co najmniej w czasie modlitwy, przygotować się zawsze na znoszenie upokorzeń i przewidzieć już naprzód to, co nam przykrego trafić się może, by nas przygotowanych zastało. "Jeden jedyny akt pokory – powiada Święta – więcej znaczy, niż cała mądrość świata" (16).



## § II.

### O połączeniu się z Bogiem

Druga rzecz, o której z samego początku powiedzieliśmy, iż jest najpotrzebniejszą do osiągnięcia doskonałości, jest: *połączenie się z Panem Bogiem*. Do tego połączenia z Bogiem dojść można przez następujące sposoby:

#### 1. Miłość Boża

Nasza miłość względem Pana Boga powinna być doskonałą:

1. Kochać Pana Boga powinniśmy ponad wszystkie rzeczy, obierając raczej życie utracić, niż grzech popełnić lub rozmyślny jaki defekt, choćby najmniejszy. Święta Teresa zwykła była mawiać: "Niech nas Bóg broni od dobrowolnego grzechu, chociażby najmniejszego" (17). W pismach swych podaje jedną z przyczyn, czemu się go tak bać i strzec należy: "Przez małe takie wyłomy dochodzi szatan i do wielkich" (18). A gdzie indziej czytamy to jej zdanie: "Prawdziwa pobożność zależy na tym, żeby Boga nie obrażać i mieć postanowienie mocne, robić jak najwięcej dobrego".

2. Kochać Pana Boga z całego serca, z mocnym przedsięwzięciem dopięcia jak najwyższej doskonałości dla podobania się Bogu. Co do tego, robi nasza Święta uwagę, że "Pan Bóg nigdy nie puszcza bez nagrody – jeszcze nawet w tym życiu – żadnego dobrego pragnienia..." (19). I znów: "Pan Bóg tylko dla tych jest aż rozrzutnym prawie w udzielaniu łask i darów, którzy gorąco wzdychają za Jego miłością" (20). Ale do pragnień trzeba dołączyć czyn, biorąc się do rzeczy z wielką odwagą kiedy się zdarzy sposobność, nie dając się zachwiać żadnym względem ludzkim ani wstrętem wewnętrznym lub jakimkolwiek ziemskim widokiem.

3. Kochać Pana Boga ciągle, ustawicznie i we wszystkich okolicznościach – kierując w tym celu i ofiarując Panu to wszystko, co czynimy, choćby to były rzeczy obojętne, jak np. posiłek, przyzwoita rozrywka; same nawet najmniejsze poruszenia, każdy oddech nawet łączyć powinniśmy z czynami Jezusa i Maryi w czasie ich pobytu na ziemi. Ale jeszcze więcej. Kochać Jezusa winniśmy cierpiąc dla Niego z radością wszystkie dolegliwości i przeciwności, zgadzając się i łącząc z Jego wolą we wszystkim, co Mu się tylko upodoba z nami lub w nas czynić. – Oto niektóre wyśmienite zdania świętej Teresy pod tym

względem: "Jakiż skarb droższy być może, jak to pocieszające świadectwo sumienia, że się jest miłym Bogu" (21). Następne słowa, które Święta z ust Zbawiciela usłyszała, objaśniają nam to jeszcze lepiej: "Jak długo człowiek żyje na tej ziemi, duchowy jego postęp nie zawisł od pociech z przestawania ze Mną, ale od spełnienia Mejej woli" (22). Toteż święta Teresa powiada, że "to ofiarowanie naszej woli Panu Bogu wielką ma potęgę nad Jezusowym sercem; skłania Go do tego, że się z naszą nikczemnością łączy" (23). I znów: "Prawdziwe połączenie z Bogiem polega na tym, by naszą wolę uczynić jedno z wolą Boga" (24).

Na koniec, by w naszym sercu utrzymać ten ogień miłości Bożej, trzeba często powtarzać akty miłości, zwłaszcza w modlitwach naszych i Komunii świętej, mówiąc np. do Pana: "O Boże najukochańszy – jedyny mój skarbie – moje wszystko! kocham Cię z całego serca mego... Oddaję Ci się cały bez wyjątku; poświęcam Ci wszystkie moje myśli, wszystkie moje pragnienia i wszystkie me skłonności... Nie chcę, nie pragnę i nie proszę o nic, tylko o to, by mieć Ciebie, jedyne życie moje!... Twe upodobanie jest moim upodobaniem... Czyń ze mną i we mnie, co Ci się tylko podoba... Mój Boże, moje jedyne dobro; daj mi Twą miłość i nic więcej...".

## **2. Modlitwa umysłowa**

By się móc połączyć z Bogiem, trzeba się przykładać do modlitwy umysłowej (tj. rozmyślania). Jest to właściwością tej modlitwy, mówi święty Jan Klimak, że łączy duszę z Bogiem przez miłość, jaka się w nas przez tę modlitwę rozpala. Poświęcajmy jej tedy tyle czasu, ile tylko możemy, przynajmniej pół godziny rano i tyleż wieczorem rozmyślając prawdy wieczne lub dobrodziejstwa Boże, nade wszystko życie i mękę Pana Jezusa.

Przy takim rozmyślaniu (obranego ku temu celowi przedmiotu), jak długo duszy nie podniesie do kontemplacji Pan Bóg szczególną Swoją łaską, tak długo dobrze jest rozmawiać z Panem Bogiem już to przez króciuchne jakie modlitwy, już to przez afekty strzeliste i pobożne westchnienia. Nie należy jednak w tym chcieć jakoby gwałtem wzbudzać uczucia nabożeństwa, smak duchowy i westchnienia, ale wzbudzać po prostu akty woli. Na końcu modlitwy powinniśmy zawsze uczynić jakie praktyczne a szczegółowe postanowienie pod względem naszego duchowego postępu.

Uważmy jak pięknie wyraża się święta Teresa o modlitwie: "Czas bez modlitwy przepędzony, to czas stracony!" (25). "Kto zaniedbuje modlitwę, tego nie potrzebują nieść czarci do piekła; on sam się w nie rzuca" (26). "Wielkim na modlitwie jest skarbem wiedza i umiejętność – ale tylko wtedy, kiedy jest połączona z pokorą" (27).

A co do oschłości na modlitwie, o, jakiegoż męstwa dodaje nam Święta, kiedy mówi: "Właśnie przez te oschłości i przez pokusy doświadcza Pan Bóg miłości tych dusz, które Go kochają. Choćby nawet ta próba całe życie trwać miała, to przecież dusza nie powinna opuszczać modlitwy; przyjdzie czas, gdzie jej to wszystko sownie zapłacą... Miłość ku Bogu nie na tym polega, żeby ją czuć, ale żeby Panu Bogu służyć z odwagą i pokorą" (28). "Skoro dusza do tego doprowadzi, że trwa statecznie w modlitwie, niech będą jakie chcą grzechy, do których dała się szatanowi namówić, jestem pewną, że ona już odtąd pod przewodnictwem Pana pójdzie i dostanie się do portu zbawienia" (29). "Czart wie, że dusza, która się przykłada do modlitwy jest straconą dla niego... Ten, kto nie ustaje w drodze modlitwy, dojdzie do celu wcześniej lub później" (30).

Wypada zwrócić uwagę, że trzy rzeczy potrzebne są, by nas wspierały i zachowywały w modlitwie: usunięcie się według możliwości od roztargnień i gwaru, milczenie i oderwanie się od wszelkiego nieporządnego przywiązania (czy do osoby, czy do rzeczy, czy do nas samych).

Prócz tego, zawsze do modlitwy przydawać trzeba czytanie duchowe – przynajmniej przez pół godziny – czy Rodrycjusza (\*), czy innej podobnej książki. Nade wszystko lubujmy się w czytaniu "żywotów Świętych", co nam tak bardzo zaleca święty Filip Nereusz.

### **3. Komunia święta**

Powinniśmy tak często chodzić do Komunii świętej jak tylko ojciec nasz duchowny nam pozwoli, bo ona jest tym "Sakramentem zjednoczenia", przez który dusza z Jezusem najzupełniej jakby w jedno się stapia. Ale też trzeba starać się przygotować należycie do tego wielkiego dzieła, wszystkie swe ćwiczenia duchowe kierując ku temu celowi. Nigdy też nie należy opuszczać dziękczynienia po tej Bożej uczcie; godzinę lub pół godziny wypadałoby poświęcić na gorące i serdeczne modlitwy i afekty dla tego kochanego gościa naszego. Święta Teresa powiada, że Jezus zasiada wtedy w duszy jakby na tronie miłosierdzia, by nam udzielać łaski. Oto jej słowa: "Po Komunii, nie traćmy ani chwili; jest to bowiem dla nas wyborna okazja do zrobienia

wielkich zysków... Jego Boski Majestat nie zwykł skąpo płacić za pobyt w gospodzie naszej duszy, jeśli tam tylko dobre znajdzie przyjęcie" (31)... Tak w przygotowaniu się, jak też i przy dziękczynieniu niezmiernie użyteczną jest rzeczą rozważać te trzy punkty:

1. Kto jest ten, który przychodzi do nas? Jezus.
2. Do kogo przychodzi? Do mnie.
3. Po co przychodzi? Aby być ode mnie kochanym.

Do tych trzech uwag odnoszą się akty cnót: wiary, pokory, miłości; a temu zadość czynią krótkie te, ale z głębokim przejęciem wymawiane słowa: "*wierzę, ufam, kocham!*".

Co jeszcze bardzo skutecznie łączy z Panem Bogiem, to częsta *Komunia duchowa*. Posłuchajmy świętej Teresy, co ona sądzi o tym: "Bardzo wielkiego pożytku dostępuje się z Komunii duchowej; nie zaniedbujcie jej; Pan nasz pozna z tego jak Go kochacie" (32).

Często też nawiedzajmy Drogiego naszego Pana Jezusa w Przenajświętszym Sakramencie. "Cóżby się stało z nami – odzywa się Święta – gdybyśmy na tej ziemi nie mieli między nami Przenajświętszego Sakramentu!" (33). Święty Dionizy Areopagita zapewnia nas, że te hojne pomoce jakie w drodze doskonałości na nas spływają, nie skądinąd pochodzą jak z Przenajświętszej Eucharystii. Od tego nawiedzania Jezusa, w Sakramencie miłości utajonego, nieodłączne być winno nawiedzenie Jego Matki, która i naszą najlepszą a najdostępniejszą jest Matką.

#### **4. Modlitwa**

By żyć w zjednoczeniu z Panem Bogiem, niezbędną jest *modlitwa*; sama już Ewangelia nas uczy, że Bóg zazwyczaj tylko tym łask Swych udziela, którzy Go o nie proszą.

Zaraz tedy po przebudzeniu należy się polecać Jezusowi Panu i Matce Najświętszej, by sobie ich pomoc wyjednać. To czynić wypada przed rozpoczęciem każdej sprawy, wychodząc z domu, zabierając się do czytania, posiłku, spoczynku itp. Wieczorem nikt nie powinien opuszczać rachunku sumienia i aktu prawdziwej skruchy, za popełnione przewinienia.

Nieodzowną jest także rzeczą natychmiast uciekać się do Boga w pokusach i niebezpieczeństwie zgrzeszenia; trzeba wtedy przynajmniej ustami lub sercem te święte Imiona "Jezus! Maryja!" wymawiać. Święta Teresa poleca "wzywać Pana Boga w strachach i obawach duszy, by tym sposobem odpędzić szatana" (34).

Często prosić powinniśmy Pana Boga o zwycięstwo nad panującą w nas złą skłonnością, o wytrwanie w dobrym, o Jego miłość i doskonale zgadzanie się z Jego Przenajświętszą Wolą.

## **5. Pamięć na obecność Pana Boga**

Jednym z ćwiczeń jakie najwięcej przyczyniają się do zjednoczenia nas z Panem Bogiem jest ustawiczna pamięć na Jego obecność i ta myśl, że On nas widzi na każdym miejscu, słyszy nas, jest koło nas i w nas... Św. Teresa wszystkie nasze uchybienia przypisuje temu zapomnieniu na Wszechmocność P. Boga: "Wszystko złe – mówi ona – stąd pochodzi, że nie zwracamy uwagi na to, iż Bóg jest przy nas, tak jak gdyby był daleko od nas". "To zaś dlatego nam się wydarza, że Go mało kochamy", a dalej: "Ten kto prawdziwie kocha, ustawicznie myśli o przedmiocie swojej miłości" (35).

By sobie przeto móc łatwo przypomnieć obecność Pańską, bardzo praktyczną jest rzeczą mieć jakie znaki – już to na sobie, już na stole, w pokoju itp., które by zwracały na to uwagę naszą.

Ta pamięć nie ma być bezowocną, ale towarzyszyć jej powinny westchnienia, pochodzące z głębi serca, akty miłości, rezygnacji, ofiary itp. Na przykład: "Kocham Cię, mój Boże!... Ja niczego nie chcę, tylko Ciebie i Twej przyjemności... Cały Ci się oddaję".

## **6. Ćwiczenia duchowe**

Odprawiaj, jeżeli możesz rekolekcje, czyli "ćwiczenia duchowe" choć raz do roku przez dziesięć, osiem a choćby i trzy dni; odsuwaj w tym czasie wszelkie zajęcia, roztargnienie i niemniej rozmowę z ludźmi niekoniecznie potrzebną. O, ileż to dusz uświęciło się przez ten jeden środek. Dobrze też jest poświęcać jeden dzień w miesiącu na odnowienie się w gorliwości.

Dodaj do tego w ciągu roku, pobożny zwyczaj odprawiania nowenny przed niektórymi zwłaszcza świętami jak: Bożego Narodzenia, Zesłania Ducha Świętego, Siedmiu głównych Świąt Matki Boskiej – każdego dnia podczas takiej nowenny odpraw jakie nabożeństwo. Tak np. możesz odmawiać koronkę lub różaniec, odwiedzić Pana Jezusa w Przenajświętszym Sakramencie, przyjmować częściej komunię duchową, zadać sobie jakie umartwienie, pościć (choćby o chlebie i wodzie, jeśli możesz) w soboty i w ilie świąt Matki Najświętszej itp. "Jakże miło patrzeć Jezusowi Panu na wszystkie, choćby najmniejsze dowody czci i miłości, jakie składamy Jego Najświętszej Matce!" woła pouczona o tym z nieba, Teresa święta (36).

Równie nie zapominaj obchodzić taką nowenną i uroczystość twego Patrona, a szczególnie miej nabożeństwo do świętych Apostołów, tych naszych Ojców w wierze.

## **7. Miłość ku bliźnim**

Aby być zjednoczonym z Bogiem i tego jeszcze koniecznie potrzeba, żeby do miłości Bożej dołączyć szczerą miłość bliźniego. Tę miłość spełniać możemy wewnątrz i zewnątrz.

*Wewnątrz* w niej się ćwiczymy życząc innym tego, czego sobie sami życzymy i nigdy tego im nie życząc w duszy, czego nie życzymy sobie. Ciesząc się z pomyślności bliźniego, a smucąc się, jeśli ma jakiś smutek – a to wszystko czyniąc z najgłębszego przekonania i szczerze, choćbyśmy nie wiem jaki wstręt czuli.

*Zewnątrz* także praktykować winniśmy miłość bliźniego, to jest:

1. Nigdy źle nie mówić o nim, nie robić sobie z niego żartów ani go wyśmiewać, lecz zawsze dobrze mówić o nim i bronić go wymawiając przed innymi przynajmniej jego intencję, jeśli samego uczynku wymówić nie możemy.

2. Pocieszać w jego utrapieniach.

3. Spieszyć z pomocą w jego potrzebach duchowych lub cielesnych, zwłaszcza w chorobie.

4. Według zdania świętej Teresy powinniśmy ustępować i naginać się do życzeń bliźniego w każdej okoliczności, gdzie grzechu nie ma. Święty Franciszek Salezy, robi co do tego uwagę, że trzeba szukać stosownego czasu i dla siebie i dla bliźniego; a kiedy zaniedbaliśmy bliźniego dla naszego skupienia – wtenczas wypada szukać sposobności, by bliżniemu dogodzić.

5. Nie dawać nigdy ani złej rady, ani złego przykładu.

6. Gdy kiedy wypada nam go napomnieć, powinniśmy to czynić ze spokojem, z dobrocią i w czasie stosownym, a nigdy wtenczas, gdy on jest rozdrażniony lub uniesiony namiętnością.

7. Na koniec – starajmy się nade wszystko dobrze czynić temu, który nam źle uczynił; trzeba przynajmniej mówić o nim dobrze, postępować z nim z dobrocią i polecać go Bogu – unikając tych myśli, które nam przypominają przeciwieństwa, krzywdy i nieprzyjemności od niego doznane lub które zdają się nam, żeśmy od niego doznali.

Tę krótką praktykę zakończmy niektórymi naukami jakie nam o doskonałości daje święta Teresa w różnych swych pismach:

"Wszystkie nasze wysilenia mało warte, jeśli się nie wyzujemy z wszelkiej ufności w nas samych, a nie zdamy się jedynie na Boga" (37).

"Ta jest przyczyna, czemu Pan Bóg nie daje nam całego skarbu Swej miłości – iż my nie dochodzimy do tego, by szczerze całe serce oddać Panu Bogu" (38).

"Niech nas Bóg broni od nabożeństw źle zrozumianych" (39).

"Doświadczyłam wiele razy, że nic tak nie odstrasza czartów jak woda święcona" (40).

"*Wszystko*, co my uczynić możemy, *niczym* jest w porównaniu do jednej kropli krwi, którą Zbawiciel wylał za nas" (41).

"Nie obawiajmy się, by Pan Bóg miał się ociągać z udzielaniem łask potrzebnych do naszego uświęcenia, jeżeli my sami nie stawimy przeszkód" (42).

"Choćbyśmy nic więcej nie czynili dla Niego, jak tylko oczy wzniosłszy w niebo wspomnieli nań serdecznie, to już by za to samo nie minęła nas Jego nagroda" (43).

"Pan nasz, by wszystko móc zrobić z Swej strony, niczego więcej nie chce od nas jak tylko odważnego postanowienia" (44).

"Kiedy Pan Bóg zsyła cierpienie, zaraz go jakąś łaską wynagradza" (45).

"Jeśli się nie oddalimy od uciech świata, wnet ostygniemy w drodze zbawienia" (46).

"Nie objawiaj nigdy twych pokus przed ludźmi niedoskonałymi, boby to było i sobie szkodzić i drugim. Udawaj się z tym tylko do osób doskonałych" (47).

"Pragnieniem twoim niech będzie – oglądać Boga; bojaźnią twoją – stracić Boga; smutkiem twoim, że Boga jeszcze nie posiadasz, radością twoją – to wszystko, co cię do Boga doprowadzić może, a żyć będziesz w pokoju wielkim" (48).

Na chwałę JEZUSA i MARYI i na uwielbienie świętej TERESY. Amen.

### Sentencje Świętej Teresy

Niech cię nic nie miesza,  
Niech cię nic nie trwoży,  
Wszystko mija!  
Bóg Sam nieodmienny.  
Cierpliwość wszystko zwycięża.  
Mającemu Boga  
Niczego nie braknie,  
Bóg sam starczy!

---

*Doskonałość chrześcijańska według nauk i pism św. Teresy* (a), przez św. Alfonsa (b). Kraków 1937. NAKŁADEM "GŁOSU KARMEŁU", str. 32. (c)

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



---

Pozwolenie Władzy Duchownej:

IMPRIMATUR.

*Cracoviae 6 Octobris 1882.*

† *Albinus.*

---

**Przypisy:**

- (1) Mt. 16, 24.
- (2) I Jan 2, 16.
- (3) *Życie*, rozdz. 34.
- (3) *Życie*, rozdz. 18.
- (5) *Fundacje*, rozdz. 5.
- (6) *Tamże*.
- (7) *Droga doskonałości*, rozdz. 19.
- (8) *Tamże*, rozdz. 4.
- (9) *Fundacje*, rozdz. 5.
- (10) *Życie*, rozdz. 34.
- (11) *Droga doskonałości*, rozdz. 2.
- (12) *Fundacje*, rozdz. 14.
- (13) *Życie*, rozdz. 10.
- (14) *Droga doskonałości*, rozdz. 15.
- (15) *Fundacje*, rozdz. 10.
- (16) *Życie*, rozdz. 10.
- (17) *Droga doskonałości*, rozdz. 42.
- (18) *Fundacje*, rozdz. 29.
- (19) *Życie*, rozdz. 4.
- (20) *Droga doskonałości*, rozdz. 35.
- (21) *Życie*, rozdz. 10.
- (22) *Życie*.
- (23) *Droga doskonałości*, rozdz. 33.
- (24) *Fundacje*, rozdz. 5.
- (25) *Życie*, rozdz. 7.
- (26) *Życie*, rozdz. 19.

- (27) *Życie*, rozdz. 11.
- (28) *Życie*, rozdz. 12.
- (29) *Życie*, rozdz. 8.
- (30) *Życie*, rozdz. 19.
- (31) *Życie*, rozdz. 25.
- (32) *Fundacje*, rozdz. 5.
- (33) *Droga doskonałości*, rozdz. 36.
- (34) *Życie*, rozdz. 25.
- (35) *Fundacje*, rozdz. 5.
- (36) *Fundacje*, rozdz. 10.
- (37) *Życie*, rozdz. 8.
- (38) *Życie*, rozdz. 11.
- (39) *Życie*, rozdz. 13.
- (40) *Życie*, rozdz. 31.
- (41) *Życie*, rozdz. 39.
- (42) *Życie*, rozdz. 15.
- (43) *Droga doskonałości*, rozdz. 24.
- (44) *Fundacje*, rozdz. 28.
- (45) *Życie*, rozdz. 30.
- (46) *Myśli o miłości Bożej*, rozdz. 2.
- (47) *Zdanie 66*.
- (48) *Zdanie 68*.

(\*) Zob. 1) *O postępowaniu w doskonałości i cnotach chrześcijańskich*, przez ks. Alfonsa Rodrycjusza T. J., Przełożył z oryginału hiszpańskiego ks. Kazimierz Riedl T. J., Wydanie drugie. T. I-III. Kraków 1928-1929.

2) Przekład łaciński: *Exercitium perfectionis iuxta evangelicam Christi doctrinam absolutissimam, virtutum christianarum, maxime religiosarum praxim complectens, in tres partes distributum*. Auctore V. P. Alphonso Rodericio e Societate Jesu. Interprete Mathia Martinez. Editio V. prioribus emendatior et ad hispanicum exemplar aliasque Patrum Soc. Jesu translationes recognita. Taurini MDCCCLX (1860).

3) Wydanie skrócone: *O doskonałości chrześcijańskiej*. Dzieło X. Alfonsa Rodriguez S. J., z języka hiszpańskiego na francuzki kilkakrotnie przełożone, a teraz według ostatniego tłumaczenia francuzkiego przez X. kanonika Cruice do użytku ludzi świeckich zastosowanego, w przekładzie polskim wydane. Warszawa 1858.

(a) "**Św. Teresa od Jezusa (Teresia a Jesu)**, panna; – święto 15 października.

Jedna z największych postaci niewieścich w Kościele, reformatorka zakonów karmelitańskich, dusza ubogacona wielkimi darami głębokiego rozumu, gorącego serca i niezwalczonej energii, jedna z wielkich mistyczek chrześcijaństwa, zwana doktorem Kościoła, choć urzędowo tytuł ten nie był jej przyznany.

Urodziła się 28 marca 1515 w Awili (Hiszpania) z ojca Alfonsa Sanchez de Cereda i matki Beatryks de Ahumade, wielce cnotliwych i pobożnych chrześcijan, była trzecim z dziewięciorga dzieci Alfonsa z drugiego małżeństwa (z pierwszego było troje). Wedle zwyczaju hiszpańskiego nosiła nazwisko matki – Ahumade. Słuchając czytania żywotów świętych, zapragnęła – jak męczennicy – ponieść śmierć za wiarę, i siedmioletnia wówczas dziewczynka z bratem Rodrygiem udała się potajemnie w drogę, by dotrzeć do krajów pogańskich. Za miastem spotkał stryj małych kandydatów na misjonarzy i odstawił ich do domu. Mając lat dwanaście straciła matkę i odtąd pod macierzyńską opieką Bogarodzicy oddała się całkowicie własnemu uświęceniu. Ponęty świata, który ją wabić począł, przewyciężyła i w 20 roku życia wstąpiła do karmelitanek w rodzinnej Awili. Nie rozumiejąc woli Bożej, objawiającej się w natchnieniach i oświeceniach wewnętrznych, wobec braku rozumnego kierownika sumienia, przechodziła długie lata przez ciężkie udręczenia duchowe. Dopiero, gdy w Awili osiedlili się jezuita, znalazła roztropnego i świętobliwego spowiednika, o. Alvareza, który ją z matni wyprowadził. Pojęła teraz wolę Bożą, że powołana jest do zreformowania rozluźnionej karności zakonnej. Pierwszy klasztor surowej reguły założyła w Awili. Mimo przeszkód ze strony możnych tego świata, mimo sprzeciwu złagodzonego Karmelu, zbudowała w ostatnich dwudziestu latach życia, nie rozporządzając żadnymi funduszami, 32 klasztory, w tym 15 męskich. Przy pomocy św. Jana od Krzyża rozciągnęła reformę również na klasztory męskie, tak iż nazwać ją się godzi matką i drugą fundatorką zakonów karmelitańskich. Zdrowia wciąż słabego, zapadała często; surowy tryb życia według zreformowanej reguły podcinał siły, poufałe jednak przestawanie mistyczne z Chrystusem i częste widzenia podnosiły ducha. Umarła po krótkiej chorobie w Alba de Tormes, gdzie tworzyła nową fundację, 4 października r. 1582. Relikwie oraz serce z widoczną raną stygmatu, otrzymaną kiedyś w bolesnym zachwyceniu, znajdują się w Alba. Kanonizowana w r. 1622.

Św. Teresa jest autorką wielce cenionych dzieł ascetycznych. Mając lat 47 pisze swą autobiografię, potem «Drogę doskonałości», «Myśli o miłości Bożej», «Zamek duszy», zbiór listów i poezji. W literaturze hiszpańskiej zajmuje poczesne miejsce. Na język polski «Glossy» po mistrzowsku przetłumaczył Krasiński". – Biskup Karol Radoński, *Święci i Błogosławieni Kościoła Katolickiego. Encyklopedia Hagiograficzna*. Warszawa – Poznań – Lublin [1947], ss. 461-462.

(b) "**Św. Alfons (Alphonsus) Liguori**, Wyznawca, Doktor Kościoła; – święto 2 sierpnia.

Urodzony r. 1696, syn znakomitej rodziny neapolitańskiej, początkowo adwokat, został jednak r. 1726 kapłanem. Po sześciu latach założył zgromadzenie zakonne «Najświętszego Odkupiciela» (redemptorystów), głównie w celu prowadzenia misyj wśród ludu wiejskiego. Przy organizowaniu zakonu spotykały Alfonsa najniezasłużeńsze napaści. Oskarżenia przed Piusem VI doprowadziły nawet czasowo do usunięcia go od kierownictwa zgromadzeniem. Mianowany biskupem św. Agaty de'Goti r. 1762, zarządzał diecezją z wielką roztropnością aż do r. 1775, kiedy dla słabego zdrowia zniewolony był zrezygnować z biskupstwa. Wolniejszy od zajęć obowiązkowych, tym gorliwiej pracował piórem, wydając prace z dziedziny ascetyki, a przede wszystkim wielką teologię moralną, dzieło, które mu zjednało wiekopomną sławę. W ostatnich miesiącach życia nawiedził go Bóg cierpieniami moralnymi, pełnymi udręczeń ducha; dopiero krótko przed śmiercią uzyskał zupełny spokój wewnętrzny. Umarł 1 sierpnia 1787 w klasztorze redemptorystów w Pagani pod Nocerą. Beatyfikowany r. 1816, kanonizowany r. 1839, ogłoszony Doktorem Kościoła r. 1871". – Biskup Karol Radoński, *Święci i Błogosławieni Kościoła Katolickiego. Encyklopedia Hagiograficzna*. Warszawa – Poznań – Lublin [1947], s. 17. (d)

(c) Por. *Praktyka chrześcijańskiej doskonałości według pism i nauk św. Teresy*. [w:] *Nowenna na cześć świętej Teresy zawierająca wianeczek, dziewięć rozważań, rozmyślanie na dzień jej święta i akt poświęcenia się*, przez św. Alfonsa Liguorego oraz uwagi św. Teresy dla jej zakonnic, prócz tego kilka uwag, o czci jaką Kościół oddaje św. Teresie we Mszy św. dnia 15 Października, skreślił Ks. Stanisław Spis, Prof. Uniw. Jagiell., Kanonik katedr. krak. i t. d., W Krakowie, CZCIONKAMI DRUKARNI "CZASU", 1904, ss. 98-121. (e)

Inne tłumaczenie: Św. Alfons Liguori, Biskup i Doktor Kościoła, *Krótką praktyka doskonałości według nauki św. Teresy od Jezusa*. Przekład z włoskiego. Tuchów 1937. Nakładem OO. Redemptorystów, str. 29.

(d) Por. 1) Św. Alfons Maria Liguori, Biskup i Doktor Kościoła, a) [O wielkim środku modlitwy do dostąpienia zbawienia i otrzymania od Boga wszystkich łask, jakich pragniemy](#). b) [Myśli pobożne o różnych przedmiotach życia duchownego dla dusz pragnących postępu w miłości Pana Boga](#). c) [Uwielbienia Maryi \(De Mariae gloriis\)](#). 2) O. Zdzisław Bartkiewicz SI, [Św. Alfons Maria Liguori Doktor Kościoła](#).

(e) Obrazek przedstawiający św. Teresę pochodzi z tej książki. Napis pod obrazem to początek Psalmu 88: *Misericordias Domini in aeternum cantabo* ("Zmiłowania Pańskie na wieki wyśpiewywać będę").



( [HTM](#) )

© *Ultra montes* ([www.ultramontes.pl](http://www.ultramontes.pl))  
Cracovia MMXVI, Kraków 2016