

WSTĘP	13
PODZIĘKOWANIA	19
BIBLIOGRAFIA	21
NOTA TŁUMACZA	27
UWAGI WSTĘPNE (ANNOTACJE)	29
Annotacja 1: metoda i cel Ćwiczeń oraz ich charakterystyczna dynamika	29
Annotacje 2 i 3: modlitwa w Ćwiczeniach	32
Annotacja 4: części Ćwiczeń i czas ich trwania	35
Annotacja 5: podstawowa dyspozycja	36
Annotacja 6: gdy wydaje się, że nic się nie dzieje	38
Annotacja 7: jak podejść do rekolektanta będącego w widocznym strapieniu	39
Annotacje od 8 do 10: zastosowanie dwóch serii reguł rozeznawania	39
Annotacje od 11 do 13: dwa sposoby ucieczki od procesu Ćwiczeń	42
Annotacje od 14 do 16: wybór. Dyspozycja kierownika i rekolektanta. Dynamika znajdowania woli Bożej	43
Annotacja 17: otwartość wobec kierownika duchowego	49
Annotacja 18 i 19: adaptacja Ćwiczeń	51
Annotacja 20: pełne i integralne Ćwiczenia	54
PIERWSZY TYDZIEŃ	
CEL I ZAŁOŻENIE WSTĘPNE	57
FUNDAMENT	62
Dwa praktyczne pytania	65
RACHUNEK SUMIENIA (EXAMEN)	72
Rachunek szczegółowy	73
Rachunek ogólny	76
Metoda	80
Spowiedź generalna i komunია	82
Właściwy spowiednik	84
PIĘĆ MEDYTACJI	85
Róż. arzech i miłocierdzie	85

Wskazówki praktyczne	87
Pierwsza medytacja: trzy grzechy	88
Modlitwa przygotowawcza i wprowadzenia	88
Trzy grzechy	94
Rozmowa końcowa (kolokwium)	98
Zakończenie modlitwy: Ojcze nasz	101
Druga medytacja: grzech osobisty	101
Trzecia medytacja: modlitwa powtórkowa. Potrójne kolokwium	105
Czwarta medytacja: podsumowanie	109
Piąta medytacja: piekło	109
UWAGI DODATKOWE (ADDYCJE)	113
Uwagi dodatkowe od 1 do 5: pomoc do modlitwy	115
Uwagi dodatkowe od 6 do 9: pomoc do podtrzymania klimatu	
Ćwiczeń w ciągu dnia	119
Uwaga dodatkowa 10: pokuta	121
Uwagi dodane	123
DRUGI TYDZIEŃ	
Treść i dynamika	127
Ku <i>prawdziwemu życiu</i> w Chrystusie	128
Trójca	130
Wołanie Króla	131
Przypowieść wprowadzająca	132
Uwaga o lekturze podczas Ćwiczeń	144
KONTEMPLACJE DZIECIŃSTWA JEZUSA	146
Wracanie do początku	148
Dzień pierwszy	148
Pierwsza kontemplacja: Wcielenie i Zwiastowanie	148
Druga kontemplacja: Narodzenie	154
Kontemplacje trzecia i czwarta: powtórka	156
Piąta kontemplacja: modlitwa z zastosowaniem zmysłów	157
Pięć uwag	161
Dzień drugi: Ofiarowanie i ucieczka do Egiptu	164
Dzień trzeci: Dziecię Jezus w świątyni jerozolimskiej	165
WPROWADZENIE DO WYBORU	165
Dzień czwarty	165
Dwa sztandary	168
Trzy...	170

Dni od piątego do dwunastego	187
Uwagi o tajemnicach życia Jezusa	188
Trzy stopnie pokory	190
Uwagi na temat <i>Dwóch sztandarów, Trzech par ludzi</i> i <i>Trzech stopni pokory</i>	196
WYBÓR	197
Szkola życia	197
Podczas Ćwiczeń	199
Dwie przestrogi	201
Wprowadzenie	203
Stwierdzenie wstępne	204
Pory wyboru	207
Uwaga do „Pór wyboru”	220
TRZECI TYDZIEŃ	
Końcowy etap Ćwiczeń	223
Trzeci tydzień: współodczuwanie – potwierdzenie wyboru	224
Rekolektant trzeciego tygodnia: prowadzenie i rozeznawanie	226
Dzień pierwszy	228
Pierwsza kontemplacja: od Betanii do Ostatniej Wieczerzy	228
Druga kontemplacja: od Ostatniej Wieczerzy do Ogrójca	233
Uwagi do trzeciego tygodnia	235
Dni od drugiego do siódmego: Męka	236
REGULY O POSILKACH	239
CZWARTY TYDZIEŃ	
Łaska radości	243
Modlitwa czwartego tygodnia: ukazywanie się Jezusa i Zmartwychwstanie	244
Pierwsza kontemplacja: Pan nasz ukazuje się Maryi	246
Uwagi do czwartego tygodnia	249
KONTEMPLACJA [POMOCNA] DO UZYSKANIA MIŁOŚCI	251
Treść i dynamika	252
Cztery punkty	254
Kontemplacja	255
TRZY SPOSOBY MODLITWY	265
Trzy sposoby modlitwy: czwarty tydzień i dalsza droga	265
Uwagi o dawaniu <i>Trzech sposobów modlitwy</i>	267
Pierwszy sposób modlitwy	268

Drugi sposób modlitwy	275
Trzeci sposób modlitwy	277
TREŚCI NOWEGO TESTAMENTU DO KONTEMPLACJI	281
REGUŁY ROZEZNAWANIA	299
Rozeznawanie	299
Pocieszenie i strapienie	300
Inne sytuacje rozeznawania	302
Granice rozeznawania	303
PIERWSZY ZESTAW	305
Zestawienie treści	305
Reguła 1 i 2: zasady wstępne	307
Reguła 3 i 4: opisowe definicje pocieszenia i strapienia	311
Reguły od 5 do 8: sposoby postępowania w strapieniu	316
Reguła 9: dlaczego pojawia się doświadczenie strapienia?	321
Reguła 10 i 11: postawy wobec pocieszenia	323
Reguły od 12 do 14: niektóre zwykłe taktyki nieprzyjaciela	325
DRUGI ZESTAW	327
Zestawienie treści	328
Reguła 1: zasada wstępna	328
Reguła 2: pocieszenie bez uprzedniej przyczyny	329
Reguła 3: rozróżnienie między pocieszeniem „bez przyczyny” i „z przyczyną”	333
Reguły od 4 do 6: możliwe podstępny w „pocieszeniu z przyczyną”	334
Reguła 7: działanie duchów w zależności od ukierunkowania osoby	338
Reguła 8: podstęp ukryty w świetle pozostałym po pocieszeniu bez przyczyny	339
REGUŁY ROZDAWANIA JAŁMUŻN	343
Reguły od 1 do 6: rozdawanie jałmużny i reguły wyboru	343
Reguła 7: „złota zasada” i naśladowanie Chrystusa	346
UWAGI O SKRUPUŁACH	349
Uwagi od 1 do 3: natura skrupułu	350
Uwaga 4 i 5: sumienie grube i delikatne	352
Uwaga 6: przypadek szczególny	353

KU PRAWDZIWEJ POSTAWIE DUCHA, JAKĄ NALEŻY ZACHOWAĆ W KOŚCIELE	357
Kwestie praktyczne	359
Zestawienie treści	361
Reguła 1: natura Kościoła. Podstawowa postawa jego członka	363
Reguły od 2 do 9: elementy pobożności tradycyjnej	365
Reguły od 10 do 12: rodzaje autorytetu	368
Reguła 13: ponowne określenie podstawowego nastawienia wraz z dalszym rozważaniem i przypadek precedensowy	372
Reguły od 14 do 17: postawa Kościoła wobec trzech spraw – predestynacji, wiary, łaski	374
Reguła 18: miłość i bojaźń	377
INDEKS	379
WYKAZ DYREKTORIÓW	393