



8

Biuletyn nr

Grudzień 2020

月刊：第 8 期

2020 年 12 月

月刊：“井旁”

Reguły rozeznawania duchowego

分辨神类的规则

Pierwsza część reguł - odpowiada bardziej dynamice I Tygodnia Ćwiczeń (ĆD 314-327).

原则第一部（甲组），为神操第一周特别适用（神操 314-327 号）。

Św. Ignacy podając reguły rozeznawania duchowego opisuje dwa rodzaje osób i dwa rodzaje duchów (ĆD 314-315). Św. Ignacy dzieli ludzi na dwie grupy:

Pierwsza grupa – to osoby, które “z jednego grzechu ciężkiego wpadają w drugi”.

Druga grupa – to osoby, “które usilnie dążą do oczyszczenia się ze swoich grzechów i do coraz lepszej służby Bogu”.

依纳爵在分辨神类的规则规定了两等人和两等神（神操 314-315 号）。

依纳爵认为人可分两等：

第一等：“不断犯重罪的人”

第二等：“洗刷自己罪过，努力事奉天主的人”

Na życie ludzi wpływają dwa rodzaje duchów: duch dobry i duch zły.

Ich metody są różne i dostosowane do osób, z którymi mają do czynienia.

Dobry duch działa zawsze dla dobra człowieka, dla pełnego szczęścia.

Zły duch wyrządza krzywdę człowiekowi i dąży do zniszczenia człowieka.

人的生活受善神和恶神两种神的指导：

根据人的性格所不同，善、恶神的方法也有所不同。

善神总是为人的利益、圆满幸福而行动。

恶神伤害人，一直致力于破坏人。

Osobom z pierwszej grupy - czyli żyjącym w grzechu (CD 314):

Zły duch pozwala doświadczać przyjemności w grzechu, by je utrzymać i zachować w złym stanie, by się nie zmieniły.

Duch dobry takie osoby niepokoi, zasmuca, dążąc do tego, by się poczuły źle w tym stanie, i chciały się nawrócić.

对第一等不断犯重罪的人（神操 314）而言：

恶神让他们享受罪过快乐，维持他们不良状况不变，不让他们悔改。

善神让这等人不安、不高兴，致力于他们处在这种状态时感到难过，因而愿意改正。

Osobom z drugiej grupy – czyli postępującym w dobrem, w gorliwości i oczyszczeniu:

Dobry duch daje umocnienie, pomaga w postępie.

Zły duch utrudnia, zniechęca i przeszkadza w dążeniu do dobra.

对第二等不断洗刷自己罪过、又热心地坚决改善自己的人而言：

善神给他力气，支持进步。

恶神会使他们泄气，打扰、阻止他们追求至善。

Cel, środki i przejawy działania duchów są bardzo różne. Najczęściej człowiek odczuwa to

działanie w swoich myślach, uczuciach i pragnieniach. Dlatego należy obserwować swoje myśli, uczucia i pragnienia, by rozróżnić przez co/w jaki sposób który duch działa. Za dobrym duchem należy iść, a wobec złego stosować zasadę “agere contra” (łac. 'działać przeciwnie').

神的目标、方法和表现会有多样。通常，人在心内、在感受和渴望中可以感到神的指导。

因此，须注视自己的思维、感受和情绪、渴望和欲望，从而辨别善神和恶神的计谋和工具。

要跟随善神，抗争“agere contra”（拉丁语：反其道而行＝逆向操作）恶神。

Święty Ignacy opisuje dwa rodzaje doświadczeń: pocieszenie i strapienie (ĆD 316-317).

Pocieszenie duchowe

może się przejawiać w różnych sferach naszej osoby, odczuwania i przeżywania siebie, oraz Boga i kontaktu z Nim. Jest ono poruszeniem wewnętrznym, które sprawia, że myślenie i przeżywanie (pewnych) spraw Bożych i duchowych dotyka i porusza wewnątrz: w sercu zapala się miłość do Boga, a względy ludzkie i dobra materialne tracą swoją wartość w oczach człowieka. Człowiek przeżywa głęboko tajemnicę swojej grzeszności i żal za swoje grzechy. Takie prawdy jak miłość Boża, męka Chrystusa, przebaczenie grzechów, służba Bogu, zbawienie duszy dotykają osobiście, stają się dla osoby/człowieka ważne, wzbudzają pozytywne i głębokie uczucia i pragnienia. Wzrost wiary w Boga, nadziei i miłości są znakami pocieszenia duchowego. Także radość, żal i łzy mogą mieć podłoże duchowe i być przejawem pocieszenia.

圣依纳爵论述两种体验：神慰和神枯（神操 316-317）。

神慰

是一种内心波动，它可以表现在人格不同境界内：在自我感受和自我体验，对天主的感受和体验，与天主的交际中等。此内心波动，使人在思考一些天意、灵魂作业等感到激动，心内点燃为天主的热爱，人对人际关心、造物均无味。有罪过的人会深入体验自己的有罪之迷，深入后悔。天主之爱、基督受难、罪之赦、事奉天父、灵魂之救恩等都会令人深思，认为这些事宜极为重要，并心里可产生积极热烈的感受和渴望。对主的信、希和爱的增长，均为灵安慰的标志。喜乐、懊悔和眼泪也可能出于精神，可以为安慰的标志。

Strapienie duchowe

jest przeciwieństwem poprzedniego/powyższego opisu. Jest to stan pokus, beznadziei i braku miłości. Osoba doświadcza wiele uczuć i przeżyć negatywnych: wewnętrzne ciemności, smutek, zamieszanie, niepokój, lęk i zniechęcenie. Myśli są raczej bardzo ciemne i smutne, wszystko lub prawie wszystko jest złe i bezsensowne. W relacji do Boga i spraw duchowych dominuje odczucie, że Bóg jest daleko oraz doświadczenie letniości w

praktykach/ćwiczeniach duchowych.

神枯

与上述相反，充满诱惑、无奈和缺乏爱的状态。人具有许多消极的情绪及体验：如内心黑暗、悲哀、神志迷乱、担忧，恐惧和垂头丧气。有一些偏于黑暗、悲惨的想法，几乎万事显得恶劣，无意义。对天父及灵魂的事情而言，人主要感到主离他很远，不在乎神操。

Św. Ignacy uważa, że w trakcie pocieszenia więcej działa dobry duch, a w strapieniu raczej zły.

依纳爵认为神慰时善神作用较明显，神枯时恶指导较明显。

Co robić w strapieniu? (ĆD 318-322).

Św. Ignacy radzi, by w strapieniu nie podejmować żadnych decyzji, ale raczej trwać w postanowieniach i decyzjach uprzednio podjętych, by uniknąć podjęcia decyzji pod wpływem złego ducha. Wtedy, gdy jest ciężko, łatwo o pochopne i nieroztropne decyzje, by było nam łatwiej/lżej. Dobrą radą na czas strapienia jest zasada (ĆD 319) trwania wiernie przy praktykach duchowych, a więc modlitwie, pokucie i innych ćwiczeniach duchownych.

Ignacy widzi strapienie jako czas próby dopuszczonej na nas przez Boga, w którym Pan nas nigdy nie opuszcza i daje nam na tyle sił, byśmy mogli wytrwać przy Nim i być Mu wiernymi (ĆD 320). Doda jeszcze w numerze 324, że dzięki Panu i Jego łasce człowiek może wytrwać i oprzeć się trudnościom i pokusom, których doświadcza.

W strapieniu trzeba być cierpliwym oraz wierzyć i myśleć o tym, że przyjdzie znów czas pocieszenia, że strapienie nie jest czasem trwałym, ale przejściowym (ĆD 321).

神枯怎么办? (神操 318-322)

圣依纳爵提醒，在神枯时千万不要做出任何新的决定，而要保持原来的注意和决心，避免在恶神作用下做出错误决定，这是因为难过时，想要及时改善自己的感觉或处境，而容易做出草率，缺少考量决定。建议在神枯时遵守（神操 319）良好原则：全心继续祈祷、苦工等神操。依纳爵认为神枯时为天主允许的考验，期间，主离不开我们，并给予足够的力量，使我们能够忠诚地坚持跟随祂（神操 320）。另外，依纳爵在规则 324 补充，由于主的恩宠，人则有力量面对生活中各种困难，抵抗诱惑。

在神枯中应多致力忍耐，以及要相信又该想，神慰的时刻会再次来到，神枯的时间不是永久的，而是暂时的。（神操 321）

Przyczyny strapienia (ĆD 322):

神枯的原因（神操 322）

1. Lenistwo i niedbałość w życiu duchowym.

Zastanawiając się nad przyczynami strapienia trzeba najpierw popatrzeć czy nie jestem opieszala, leniwa lub niedbała w życiu duchowym. Od tych pytań należy zacząć. Jeśli tu jest wszystko w porządku, to wówczas trzeba pomyśleć o innych, bardziej duchowych przyczynach. Jeśli natomiast nie angażujemy się w życie duchowe, to same jesteśmy powodem naszych trudności.

一、灵修生活中冷淡、疏懒。

在思考神枯的原因时，首先必须看到在灵修生活中我是否迟钝，懒惰或粗心。应该从这些问题开始。如果在这些问题上都还可以，那么还有其它一些更精神的原因需要考虑。另一方面，如果我们不从事灵修生活，我们自己就是造成困难的原因。

Inną przyczyną jest próba jakiej nas Pan poddaje.

Pan próbuje nas, czy potrafimy być Mu wiernymi, trwać przy Nim i wiernie Mu służyć, gdy nam nie daje światła i pocieszeń, czy Mu potrafimy służyć “za nic, za darmo”. Jeśli ktoś w takich momentach zniechęca się i rezygnuje, wówczas okazuje się, że służy Panu, bo to mu coś daje. Nie jest to jednak służenie Bogu z czystej miłości, ale interesowne.

二、另外的原因是上主给予我们的考验。

天主考验我们，当不赐予我们光照和神慰时，我们能否是上主信实的仆人和忠实地服事祂，我们能否“不计原因，不计报酬地”侍奉祂。如果在这样的时刻有人灰心并且放弃了，那么事实证明，他事奉上主，因为这给了他带来利益。然而，这不是出于纯粹的爱事奉上主，而是出于个人利益。

Trzecią przyczyną strapienia jest wychowywanie nas przez Boga do tego, byśmy poznali i przekonali się, że w naszym pójściu za Nim i w postępach duchowych nic nie zależy od nas i od naszego wysiłku. Pobożność, miłość i każda pociecha duchowa - wszystko jest darem i łaską Boga, należy i zależy tylko od Boga, a my jesteśmy zaproszeni do współpracy z Nim.

三、第三种神枯的原因是，天主为使我们人情并深深觉悟：获得及保存虔诚、热爱、热泪，和其他神慰，并不是我们的能力，而是天主的恩赐和圣宠，属于天主和出自天主，而我们是被邀请和祂合作。

Co robić w pocieszeniu? (ĆD 323-324).

Pocieszenie jest stanem, w którym łatwo zapomnieć o tym, że wszystko jest łaską Pana. Pocieszenie powinno przygotowywać nas do przeżycia strapienia: o nim myślę i nabieram sił do walki z nim. Pocieszenie powinno nas uczyć postawy pokory, to znaczy głębokiego i szczerzego przekonania, że bez Boga nic nie mogę uczynić nie tylko w stanie strapienia, ale także w czasie pocieszenia.

在神慰中做什么？（神操 323-324）。

神慰是一种很容易忘记一切都是主的恩典的状态。神慰应当准备我们面对神枯：要预想日后神枯时当怎么办，要为那时储备力气。神慰应该教导我们要谦卑自下，也就是说，要深深真诚地相信，没有天主我一无所能，不仅在神枯的状态下，也同样在神慰时。

Metody działania złego ducha (ĆD 325-327).

魔鬼的行为方式（神操 325-327）。

Ignacy przypomina, że zły duch może być bezwzględny i przewrotny względem nas, ale tak naprawdę to jest słaby i lękliwy. Dlatego, jeśli - zgodnie z zasadą "agere contra" - wyraźnie mu się sprzeciwiamy i działamy zdecydowanie, to łatwo możemy go pokonać. Lęk i niezdecydowanie wzmacniają jego moc i działanie. Moja siła jest jego słabością, zaś moja słabość jest jego siłą (ĆD 325).

依纳爵提醒到，魔鬼对待我们是残酷和冷漠的，但同样实在也是软弱和胆小的。因此，如果我们按照“agere contra”（逆向操作）的原则明确反对并采取果断行动，就可以轻易克服它。恐惧和优柔寡断增强了他的力量和行动。我的力量是他的软弱，而我的软弱是他的力量（神操 325）。

Święty Ignacy odkrywa nam jeszcze inną właściwość działania złego ducha. Zły duch jest księciem ciemności i chce, byśmy i my w tej ciemności pozostawali. Wtedy łatwo z nami wygrywa. Dlatego kusi nas i namawia do tego, byśmy nikomu nie mówili o pokusach, myślach i pragnieniach, jakie się w nas pojawiają, jakie on nam podsuwa albo omawiali je tylko z Panem Bogiem na modlitwie. Chce, byśmy pozostali sami z naszymi przeżyciami, nie dzieląc się nimi ze spowiednikiem lub kierownikiem duchownym. Ujawnienie ich i powiedzenie o nich spowiednikowi czy innej pomocnej w drodze duchowej osobie osłabiają moc działania złego ducha, przyczyniają się do zdemaskowania jego i jego zamiarów. Znowu trzeba tu zastosować zasadę "agere contra", to znaczy im bardziej pojawia się pragnienie, by czegoś nie mówić, tym bardziej trzeba to wyjawić, całkowicie i ze szczegółami. Wtedy pokusa i moc szatana tracą swą siłę. On bowiem zawsze czuje się źle w światłości, bo w świetle/jasności/przejrzystości można łatwo go wykryć i rozszyfrować jego działanie (ĆD 326).

圣依纳爵给我们揭示了魔鬼的另一种行为品质。恶魔是黑暗的王，他希望我们留在那个黑暗中。这时他就可以轻松战胜我们。这就是为什么他会诱惑我们，并敦促我们不要告诉任何人我们身上出现的诱惑，思想和欲望，或者仅在祈祷中与上主天主述说。他希望我们保留自己的经历，而不是与听告解神父或灵修导师分享。揭露它们和把它们告诉神父，或在我们灵修道路上可以帮助我们的人，这会削弱魔鬼的力量，有助于揭露他和他的意图。同样，这里须要运用“agere contra”（逆向操作）的原则，也就是说，人们越想不说些什么，就越应该充分，详细地揭示它。魔鬼的诱惑和能力就失去了力量。因为他总是在光明中感到难受，因为在光明/光亮/透明度下，可以轻松地检测到他并识破他的行为。（神操 326）

I ostatnia rada św. Ignacego, pozwalająca wykryć metodę działania złego ducha. Zły duch dobrze nas zna, czasem lepiej niż my siebie samych. Atakuje nas zawsze od najsłabszej strony. Dlatego trzeba znać siebie, swoje mocne i słabe strony; trzeba rozumieć swoje potrzeby, pragnienia, wrażliwość oraz “miejsca” (sprawy, sytuacje, osoby, zachowania etc.), na które jesteśmy szczególnie wyczulone i punkty, w których jesteśmy najsłabsze. Wtedy będę przygotowana na ataki złego ducha i mogę go uprzeczyć. Powinam także pracować nad sobą, wzmacniając siebie i stając się lepszą i silniejszą. Na koniec powtórzmy ważną prawdę: moja siła jest słabością szatana, a moja słabość jest powodem siły złego ducha (ĆD 327).

圣依纳爵最后的能够识别魔鬼行为方式的建议。魔鬼很了解我们，有时比我们还了解我们自己。他总是从最软弱的一面攻击我们。因此，需要了解自己，自己的强项和弱项；需要了解自己的需求，渴望，敏感性以及我们最敏感和脆弱的部位（问题，情况，人员，行为等）。这时我以准备好迎接魔鬼的袭击，并可以阻止他。我也应自身上做工作，加强自己，变得更好和更强的人。最后，让我们重复一个重要的道理：我的力量是他的软弱，而我的软弱是他的力量（神操 327）。



预祝大家圣诞快乐！新年蒙恩！愿圣诞之光普照你们的每一个日子，愿耶稣基督能伴随你

们一生旅程。常在祈祷中祝福你们的胡妈妈