

Ks. Marek Chmielewski

## ISTOTNE ELEMENTY CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI\*

W ciągu ostatniego ćwierćwiecza obserwujemy gwałtowny wzrost zainteresowania medytacją. Mówi się nawet, że medytacja stała się czymś magicznym w tym sensie, iż oczekuje się od jej praktykowania uzdrawiających mocy, zdolnych uwolnić od zagrożenia ludzką egzystencję. Medytacja traktowana jest więc jak coś nieznanego, tajemniczego, co wzbudza lęk, ale zarazem czego się pragnie, co może zaspokoić bliżej nieokreślony głód transcendencji. Dlatego — jak słusznie zauważa Hans Waldenfels — „medytacja dla współczesnego człowieka niekoniecznie ma wydźwięk religijny”<sup>1</sup>. Bardzo często służy ona poszukiwaniu dróg samoidentyfikacji, poszerzaniu świadomości i doskonaleniu koncentracji. Z tego powodu „nadzieje wiązane z medytacją mają często charakter psychologiczno-psychoterapeutyczny, niekiedy wręcz medyczny. Są nachylone antropologicznie...”<sup>2</sup>.

To poniekąd tłumaczy, dlaczego tak wielkim zainteresowaniem jak nigdy dotąd cieszą się także wśród chrześcijan różnego rodzaju teorie i techniki medytacji dalekowschodnich<sup>3</sup>, które wcale nie rzadko próbuje się stosować na drodze do zjednocze-

---

\* Wydrukowano w: *Homo orans*, t. 2, red. J. Misiurek, J. M. Popławski, Lublin 2001, s. 69-81.

<sup>1</sup> H. Waldenfels, *Medytacja na Wschodzie i Zachodzie*, Warszawa 1984, s. 7.

<sup>2</sup> Tamże, s. 8.

<sup>3</sup> Zob. H. Urs von Balthasar, *Meditation als Verrat*, „Geist und Leben”, 31(1977), nr 4, s. 260-268.

nia z Bogiem Objawienia judeochrześcijańskiego. Niesie to ze sobą wiele niebezpieczeństw, przed którymi jednoznacznie ostrzega *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, wydany przez Kongregację do spraw Nauki Wiary dnia 15 X 1989 roku. Czytamy tam m.in., że „propozycje pogodzenia chrześcijańskiej medytacji z technikami wschodnimi, jeżeli nie mają prowadzić do zgubnego synkretyzmu, muszą być stale poddawane weryfikacji, w której dokładnie będzie się odróżniać samą metodę od treści” (nr 12).

Potrzeba zatem wyraźnego wskazania na istotne elementy chrześcijańskiej medytacji. Tylko wówczas, gdy zostanie zachowana tożsamość tej podstawowej praktyki życia chrześcijańskiego (por. KKK 2705-2708), możliwe będzie ewentualne „ubogacenie” jej metodami i technikami medytacyjnymi typowymi dla innych kręgów religijno-kulturowych.

## 1. Medytacja jako proces doświadczenia duchowego

Centralnym punktem dyskusji na temat możliwości zastosowania dalekowschodnich technik medytacyjnych do chrześcijańskiej modlitwy myślniej jest doświadczenie Boga<sup>4</sup>. Można wprost powiedzieć, że chrześcijańska medytacja w istocie polega na doświadczeniu (w ścisłym znaczeniu tego słowa) Trójcy Boskich Osób.

Czym jest zatem chrześcijańskie doświadczenie duchowe? By dać przynajmniej ogólną odpowiedź na to pytanie, trzeba wpieryw uściślić samo pojęcie doświadczenia zwykłego, gdyż z

---

<sup>4</sup> Zob. Giovanna della Croce, *Vita contemplativa cristiana e tecniche orientali*, w: *La preghiera. Bibbia, teologia, esperienze storiche*, red. E. Ancilli, Roma 1988, t. 2, s. 336.

racji swej popularności, należy ono do najbardziej niejasnych<sup>5</sup>. Mimo to współczesna teologia duchowości za podstawę swojej hermeneutyki przyjmuje doświadczenie, brane jednak nie jako eksperyment czy jednostkowe wrażenie podpadające pod zmysły (*Erlebnis*), ani też jako sumę wiedzy habitualnej (*Erfahrung*) nagromadzonej dzięki doświadczeniu zmysłowemu, lecz jako głębokie przeżycie egzystencjalne, w którym ładunek afektywny podporządkowuje sobie wymiar poznawczy<sup>6</sup>.

Na to, czym jest doświadczenie w ogóle, wskazuje łacińska etymologia słowa *experientia*, w którym należy wyróżnić przedrostek *ex-* (z czegoś), a następnie temat złożony z dwóch elementów *per-* (poprzez coś, dla kogoś lub czegoś) oraz *itere* (powtarzać, podejmować po raz wtóry; iść, podróżować). Z punktu widzenia semantyki można powiedzieć, że doświadczenie jest „poznaniem smakującym”, dzięki któremu człowiek poznaje „smak”, jaki wydobywa (*ex*) z wszelkiej rzeczywistości, którą przemierza (*per*) jako drogę życia (*itere*). Oznacza to, że w każdym doświadczeniu zawiera się jakiś moment kontemplacji<sup>7</sup>.

Podobnie w języku polskim słowo „doświadczenie” od strony semantycznej wyraźnie nawiązuje do „świadomości” i czyn-

---

<sup>5</sup> Zob. H.-G. Gadamer, *Wahrheit und Methode. Grunzüge einer philosophischen Hermeneutik*, Tübingen 1960, s. 329.

<sup>6</sup> Zob. J. Mouroux, *L'esperienza cristiana. Introduzione a una teologia*, Brescia 1956, s. 8; G. Moiola, *Dimensione esperienziale della spiritualità*, [w:] *Spiritualità. Fisionomia e compiti*, red. B. Calati, B. Secondin, T. P. Zecca, Roma 1981, s. 45-62; A. Guerra, *Esperienza cristiana*, DES, s. 934-936; S. Th. Pinckaers, *Życie duchowe chrześcijanina według św. Pawła i św. Tomasza z Akwinu*, Pallottinum 1998, s. 130-148; M. Chmielewski, *Metodologiczne problemy posoborowej teologii duchowości katolickiej*, Lublin 1999, s. 111.

<sup>7</sup> Zob. J.-L. Illanes, *La experiencia cristiana como vida y como fundamento*, „Scripta Theologica”, 18(1986), f. 2, s. 609-613.

ności „świadczenia” lub „zaświadczania”, czyli bycia dowodem czegoś lub występowania w charakterze naocznego obserwatora. W doświadczeniu chodzi więc o takie poznanie, które głęboko wpisując się w świadomość poznającego, czyni go zdolnym do wiarygodnego przekazu poznanych treści, czyli świadkiem. Jest zatem zawsze aktem osoby, to znaczy że doświadczenie ściśle biorąc nie istnieje samo w sobie, w abstrakcji, lecz jest świadectwem osoby wchodzącej w sposób świadomy w relację z jakimś przedmiotem lub osobą, niejako mu się podporządkowując. Relacja bowiem jest jakimkolwiek przyporządkowaniem czegośkolwiek czemuśkolwiek<sup>8</sup>. Wyróżnia się więc trzy niezbędne składniki każdej relacji: to co jest przyporządkowane — czyli podmiot relacji, to czemu podmiot jest przyporządkowany — czyli przedmiot relacji oraz to, ze względu na co zaistniało przyporządkowanie — czyli charakter tej relacji<sup>9</sup>.

Tak opisane doświadczenie duchowe zachodzi w procesie medytacji, która polega na aktualizacji ze strony przedmiotu wszystkich potencjalności tkwiących w podmiocie. Medytujący podmiot nie tworzy zatem przedmiotu swej medytacji, lecz otwiera się nań wszystkimi władzami w milczącym, pełnym miłości zachwycie. Dlatego można powiedzieć, że medytacja jest „wiedzą serca”<sup>10</sup>.

Aktualizacja potencjalności podmiotu zależy nie tylko od tego, jaki jest przedmiot medytacji, ale także od dyspozycji podmiotu. Jeżeli przedmiot medytacji jest bezosobowy, wówczas wynikiem doświadczenia duchowego będzie stopniowa depersonalizacja podmiotu. Jest to jedno z głównych niebezpie-

---

<sup>8</sup> Zob. M. A. Krapiec, *Metafizyka. Zarys teorii bytu*, Lublin 1978, s. 329-330.

<sup>9</sup> Zob. tamże, s. 273-274.

<sup>10</sup> Zob. W. Słomka, *Medytuję więc jestem*, Łódź 1992, s. 45.

czeństw, przed jakim znawcy problemu ostrzegają tych, którzy bezkrytycznie implantują dalekowschodnie techniki do wybitnie personalistycznej medytacji chrześcijańskiej<sup>11</sup>.

Podjmując zatem próbę wskazania na istotne elementy medytacji chrześcijańskiej należy bliżej opisać zarówno jej nadprzyrodzony przedmiot, dyspozycje ochrzczonego podmiotu jak i bezpośrednie uświęcająco-personalizujące skutki wskazujące na jej specyficzny charakter.

## **2. Jezus Chrystus przedmiotem medytacji chrześcijańskiej**

Charakteryzując medytację chrześcijańską, ceniony autor Johannes B. Lotz pisze, że Bóg w dwojaki sposób przemawia do człowieka. Pierwszy sposób, który można nazwać pośrednim, polega na tym, iż Bóg pozwala się odkryć i przemawia do człowieka przez całe otaczające nas stworzenie, a więc także przez drugiego człowieka i dzieła jego rąk. Jest to Bóg immanentny. „Człowiek medytujący doświadcza Go jako kogoś, kto jest z nim samym zjednoczony, czyli nie jest od niego oddzielony”<sup>12</sup>. Trzeba jednak podkreślić, że Bóg przebywający w człowieku, czyli immanentny, jest w sposób konieczny Bogiem transcendentnym. Proces medytacji znamionuje jednak to, że najpierw doświadcza się immanencji Boga, co w następstwie prowadzi do doświadczenia Boga transcendentnego. „Bóg transcendentny staje się do-

---

<sup>11</sup> Zob. J. B. Lotz, *Wprowadzenie w medytację*, Kraków 1983, s. 43-50; T. Dajczer, *Medytacja buddyjska a chrześcijaństwo*, „Ateneum Kapłańskie”, 122(1994), s. 213-240.

<sup>12</sup> J. B. Lotz, *Wprowadzenie w medytację*. dz. cyt., s. 69.

stępny jedynie poprzez swoją immanencję” — dodaje także nasz autor.

Ten sposób doświadczenia Boga właściwy jest dla medytacji naturalnych. Natomiast medytacja chrześcijańska, mająca swe źródło w Objawieniu, idzie dalej, opiera się bowiem na drugim, bezpośrednim sposobie przemawiania Boga do człowieka, który trafnie wyraził autor Listu do Hebrajczyków: „Wielokrotnie i na różne sposoby przemawiał niegdyś Bóg do ojców przez proroków, a w tych ostatecznych dniach przemówił do nas przez Syna” (1, 1-2). Możemy więc powiedzieć za cytowanym tu Lotzem, że „medytacja chrześcijańska zawiera w sobie jako istotny element wsłuchiwanie się w objawiające słowo Boże, zawarte w sposób szczególny w Piśmie św. i przekazywane nam przez Kościół”<sup>13</sup>.

Właściwym przedmiotem medytacji chrześcijańskiej jest nie tylko słowo w sensie środka komunikacji, ale przede wszystkim Słowo, które „ciałem się stało” — Jezus Chrystus, wcielone odwieczne Słowo Ojca. To, że On jest przedmiotem medytacji, sprawia, iż mamy tu do czynienia z doświadczeniem duchowym *par excellence*. Specyfiką chrześcijańskiej medytacji, istotnie odróżniającą ją od jakichkolwiek innych form medytacyjnego bycia, jest właśnie to, że polega ona na wejściu w osobową relację z Bogiem Trójosobowym objawiającym się w Jezusie Chrystusie i pozostawaniu z nim w komunii miłości.

W innym swoim dziele cytowany autor zwraca uwagę na to, że „medytacja winna się odbywać pod znakiem nierozdzielnej jedności Chrystusa historycznego i mistycznego”<sup>14</sup>. Można po-

---

<sup>13</sup> Tamże, s. 70.

<sup>14</sup> Tenże, *Wdrożenie w medytację nad Nowym Testamentem*, Kraków 1985, s. 120.

wiedzieć, że w Chrystusie historycznym, takim, jakim znamy go z biblijnych przekazów, obecny jest w sposób ukryty Chrystus mistyczny. Dlatego — dodaje Lotz — „spotkanie z Chrystusem nie wymaga od medytującego przeniesienia się w zamierzchły świat sprzed dwóch tysiącleci; chodzi w nim raczej o spotkanie z Chrystusem obecnym dziś i zawsze, w którym zawiera się również i jest dla nas stale na nowo obecne to, co przyszło”<sup>15</sup>.

To — jak się wydaje — ważne rozróżnienie, wynikające z uwarunkowań natury ludzkiej, domagającej się pośrednictwa znaków, upoważnia nas do zaproponowania innej dystynkcji odnośnie do przedmiotu medytacji chrześcijańskiej. Otóż należałoby mówić o przedmiocie istotowym i przedmiocie tematycznym, który można także nazwać treściowym.

Przedmiotem istotowym chrześcijańskiej medytacji, nazywanej niekiedy rozmyślaniem, jest zawsze Jezus Chrystus objawiający misterium Boga Trójosobowego. Z uwagi na to medytacja chrześcijańska to nic innego, jak doświadczenie Chrystusa obecnego, albo — mówiąc za ks. Walerianem Słomką — „medytacyjne bycie w komunii z Ojcem przez Syna w Duchu Świętym, to praktyczne bycie w komunii miłości z innymi, którzy Kościół stanowią i którzy do Kościoła są powołani, na podobieństwo tej komunii, w której jest Ojciec, Syn i Duch Święty; to także bycie w komunii miłości z całym Bożym stworzeniem, na wzór bycia Boga ze swym stworzeniem”<sup>16</sup>.

W powyższych słowach godne podkreślenia jest to, że medytacyjne doświadczenie Chrystusa, a przez Niego doświadczenie partycypacji w życiu Boskich Osób, aktualizuje się nie inaczej jak

---

<sup>15</sup> Tamże.

<sup>16</sup> W. Słomka, *Medytacja chrześcijańska*, „Ateneum Kapłańskie”, 122(1994), s. 266.

tylko w Kościele świętym i poprzez Kościół, który sam będąc sakramentem, ma strukturę sakramentalną<sup>17</sup>. W związku z tym uprzywilejowanym miejscem medytacji chrześcijańskiej jest liturgia, zwłaszcza eucharystyczna, która jest źródłem i szczytem życia chrześcijańskiego (por. KL 10. 14).

Jeśli natomiast chodzi o przedmiot tematyczny chrześcijańskiej medytacji, to są nim wszystkie treści składające się na niezmiernie bogactwo wiary chrześcijańskiej (*fides quae*), przekazywanej w różnorodny sposób. Treści te są zatem ujęte w formuły dogmatyczne, albo wyrażone przy pomocy symboli, znaków i obrazów lub unaocznione przez postaci i sceny biblijne. W zależności od tego, jaki sposób komunikowania treści wiary wybierze medytujący podmiot, zmieniać się będzie forma i metoda medytacji. Tematycznym przedmiotem medytacji chrześcijańskiej może więc być — na przykład — tajemnica Wcielenia. Jeżeli będzie medytowana w swojej warstwie dogmatycznej, to domagać się będzie większego zaangażowania intelektu, natomiast jeżeli będzie innym razem medytowana w swej warstwie historyczno-realistycznej lub uczuciowej, to oczywiście domagać się będzie większego zaangażowania pamięci i wyobraźni, a także uczuć.

W zakresie przedmiotu tematycznego mieści się także wszystko to, co dotyczy osoby Maryi, świętych, Kościoła, a nawet rzeczy doczesnych czy spraw codziennych. Może nim być również własna podmiotowość medytującego<sup>18</sup>. A ponieważ chodzi tu o medytację chrześcijańską, to wszystko to będzie zawsze miało swe ostateczne odniesienie do Chrystusa, a tym

---

<sup>17</sup> Zob. S. C. Napiórkowski, *Z Chrystusem w znakach*, Lublin 1984, s. 55-59; Th. Schneider, *Znaki bliskości Boga. Zarys sakramentologii*, Wrocław 1990, s. 37-42.

<sup>18</sup> Zob. W. Słomka, dz. cyt., s. 49-85.



samym do Trójcy Przenajświętszej. Medytacja chrześcijańska — jak to już było podkreślone — jest bowiem doświadczeniem duchowym, którego właściwym przedmiotem jest Bóg osobowy objawiający się w Jezusie Chrystusie. Innymi słowy — zawsze chodzi o głęboko osobowe spotkanie z Chrystusem w mocy wiary, nadziei i miłości, natomiast sprawą poniekąd wtórną jest treść (temat) tego spotkania.

Inną charakterystykę chrześcijańskiej medytacji stanowi fakt, że tego typu doświadczenie duchowe aktualizuje się nie tyle dzięki aktywności podmiotu, co przede wszystkim dzięki inicjatywie przedmiotu. Oznacza to, że Bóg, który w Jezusie Chrystusie „pierwszy nas umiłował” (1 J 4, 19) i „wybrał przed założeniem świata” (Ef 1, 4), stale zaprasza do komunii ze sobą, do uczestniczenia w Jego życiu. „Człowiek już od początku zapraszany jest do rozmowy z Bogiem” (KDK 19). Należy w związku z tym podkreślić, że medytacyjne doświadczenie „Boga dla nas” i „Boga-Ojca naszego” jest łaską — darem, a nie efektem odpowiednich technik, jakie próbuje się zapożyczać z medytacji dalekowschodnich.

### **3. Odkupiony człowiek podmiotem medytacji chrześcijańskiej**

Kolejnym istotnym elementem chrześcijańskiej medytacji jest to, że Trójosobowy Bóg objawiający się w Jezusie Chrystusie, nie tylko zaprasza do medytacyjnego doświadczenia komunii z Nim, której jest aktywnym realizatorem, ale uprzedzająco wyposaża chrześcijanina w niezbędne nadprzyrodzone zdolności nazywane tradycyjnie „organizmem duchowym”, przez analogię do organizmu fizycznego. Składa się nań łaska uświęcająca, a wraz z nią cnoty teologalne i cnoty wlane, dary Ducha Świętego

oraz łaski uczynkowe, jako specjalne natchnienia do aktualizacji więzi miłości z Bogiem<sup>19</sup>. Całe to nadprzyrodzone wyposażenie, niezasłużone ze strony człowieka, udzielane jest w chwili chrztu świętego na mocy misterium odkupienia dokonanego przez Chrystusa.

Wbrew tradycyjnemu, zbyt reistycznemu ujmowaniu łaski uświęcającej<sup>20</sup>, należy podkreślić jej wybitnie misteryjno-personalistyczny charakter. Karl Rahner uczy, że jest ona w swej istocie uświęcająco-zbawczym samoudzielaniem się Boga-Miłości (1 J 4, 8. 16) na zasadzie przyczynowości formalnej. O ile bowiem w przyczynowości sprawczej skutek jest zawsze różny od przyczyny, choć do niej proporcjonalny, to w przyczynowości formalnej określony byt, w tym przypadku Boski Absolut, staje się elementem konstytutywnym innego bytu w taki sposób, że udziela on owemu podmiotowi siebie samego, a nie tylko powoduje skutek różny od siebie. Samoudzielanie się Boga zawiera więc w sobie ukierunkowanie każdego istnienia skończonego na absolutny Byt i tajemnicę Boga<sup>21</sup>. Istota łaski uświęcającej, rozumianej jako samoudzielanie się Boga podmiotowi duchowemu, polega na tym, że Bóg wchodzi w bezpośredni kontakt z podmiotem jako bytem duchowym. Mamy zatem podstawową jedność poznania i miłości.

Samoudzielanie się Boga jest nie tylko dane jako dar, ale także jako konieczny warunek umożliwiający Jego poznanie i przy-

---

<sup>19</sup> Zob. R. Moretti, *L'organismo soprannaturale*, w: *L'uomo nella vita spirituale*, red. [F. Ruiz], Roma 1974, s. 81-109; A. de Sutter, C. Laudazi, *Organismo soprannaturale*, DES, s. 1774-1776.

<sup>20</sup> Zob. S. Witek, *Teologia życia duchowego*, Lublin 1986, s. 155.

<sup>21</sup> Zob. K. Rahner, *Podstawowy wykład wiary. Wprowadzenie do pojęcia chrześcijaństwa*, Warszawa 1987, s. 102-109; por. H. de Lubac, *O naturze i łasce*, Kraków 1986, s. 29-32.

jęcie. Odnośnie do tego Ojcowie greccy mówią często o przebóstwieniu (*theopoesis*) powołując się na słowa Jezusa z Ewangelii św. Jana: „Ja rzekłem: Bogami jesteście” (10, 34-35). Autorzy zachodni obawiając się niewłaściwego rozumienia tej wypowiedzi mówią raczej o „łasce” Bożej<sup>22</sup>.

To nadprzyrodzone uzdolnienie człowieka do „percepcji” Boga-Miłości w swej duszy ujawnia się m.in. w cnotach nadprzyrodzonych, wśród których szczególne znaczenie mają cnoty teologalne wiary, nadziei i miłości. Analogicznie do organizmu fizycznego między łaską uświęcającą a cnotami nadprzyrodzonymi (wlanymi) zachodzi ta sama relacja, jak między naturą bytu a jego władzami. Cnoty wlane są więc nadprzyrodzonymi usprawnieniami władz człowieka przystosowującymi się do ludzkiego sposobu działania<sup>23</sup>.

Podobną funkcję usprawniającą człowieka w jego stosunku do Boga, lecz na wyższym — mistycznym poziomie, odgrywają dary Ducha Świętego. One także są nadprzyrodzonymi usprawnieniami naturalnych władz człowieka, ale działają na sposób boski, tzn. przekraczają dyspozycje i zaangażowanie podmiotu. O ile charakterystyką cnót jest operatywność, to charakterystyką darów Ducha Świętego jest ich receptywność<sup>24</sup>. Oznacza to, że dzięki cnotom nadprzyrodzonym, zwłaszcza teologalnym, człowiek doświadcza obecności Trójcy Świętej jako dawcy nadnaturalnego uzdolnienia swojego „ja” do aktywności nadnaturalnej na sposób ludzki, zaś dzięki darom Ducha Świętego doświadcza

---

<sup>22</sup> Zob. T. Špidlik, *U źródeł Światłości. Podręcznik życia chrześcijańskiego*, Warszawa 1991, s. 14-16.

<sup>23</sup> Z tej racji niektórzy teologowie, m.in. ks. Stanisław Witek, nazywają je postawami teotropicznymi. — Zob. *Chrześcijańska wizja moralności*, Poznań 1983, s. 375-380.

<sup>24</sup> Zob. STh I-II, q. 68, a. 1-2.

on obecności Boskich Osób już nie tylko jako dawcy uzdolnienia swego „ja” do działania na sposób boski, ale także jako realizatora tej aktywności<sup>25</sup>.

Ostatecznie więc „organizm nadprzyrodzony” to nienależne, a więc pochodzące z łaski nadnaturalne uzdolnienie człowieka ochrzczonego do partycypacji w życiu Boskich Osób, czy to na drodze zwykłego doświadczenia duchowego, dokonującego się mocą wiary, nadziei i miłości, czy też na drodze doświadczenia mistycznego. Wynika z tego, że w medytacji chrześcijańskiej usprawnienia ze strony cnót wlnych i darów Ducha Świętego są czynnikiem niezbędnym, aby proces medytacji jako doświadczenia duchowego w ogóle mógł zaistnieć. Bez tego wyposażenia medytacja chrześcijańska z teologicznego punktu widzenia nie jest możliwa. Z drugiej strony aktualizacja „organizmu duchowego” w procesie medytacji chrześcijańskiej przyczynia się do integracji wymiarów nadprzyrodzonego i naturalnego w osobowości chrześcijanina.

Charakteryzując podmiot doświadczenia duchowego, które ma miejsce w procesie medytacji chrześcijańskiej, nie można zatem pominąć naturalnego wyposażenia osobowości chrześcijanina. Szczególne znaczenie dla procesu medytacji ma tzw. afektywność, której głównym ośrodkiem jest serce, brane w znaczeniu biblijnym jako centrum osobowe, czyli siedlisko nie tylko uczuć, ale również wspomnień, myśli, zamiarów i decyzji (por. Syr 17, 6; Mt 15, 19; Dz 7, 51)<sup>26</sup>.

Jean Mouroux pisze o dwóch rodzajach afektywności: zmysłowej i duchowej. Afektywność zmysłowa jest reakcją psycho-

---

<sup>25</sup> Zob. W. Słomka, *Teologiczna koncepcja życia mistycznego w chrześcijaństwie*, w: *Mistyka w życiu człowieka*, red. W. Słomka, Lublin 1980, s. 63-67.

<sup>26</sup> Zob. Ch. A. Bernard, *Teologia affettiva*, Cinisello Balsamo 1985, s. 186.

organiczną angażującą duszę i ciało. W katolickiej tradycji duchowej postrzega się ją na ogół jako niebezpieczną dla życia duchowego, ponieważ związana jest ze sferą cielesną, dlatego bardziej uczestniczy w skażeniu grzechem. Natomiast afektywność duchowa jest reakcją dążenia racjonalnego (*appetitus rationale*) na swój przedmiot. Poznanie i afektywność przedstawiają zatem dwie fundamentalne reakcje bytu ludzkiego, które są nierozdzielne. Poznanie budzi afektywność, ta zaś nadaje osobowe ciepło poznaniu. Afektywność jest więc reakcją na poznanie i aktualizuje się dzięki poznaniu. Jawi się ona ponadto jako punkt styczny między światem zewnętrznym a wewnętrznym człowieka, w którym obydwie te światy otwierają się na inny, nadprzyrodzony świat<sup>27</sup>.

Z kolei Dietrich von Hildebrand, nawiązując do Maxa Schelera, przeżycia uczuciowe dzieli na uczucia cielesne, psychiczne i duchowe. W kategorii tych ostatnich najważniejsze jest uczucie miłości, które jest ruchem ku wyższym wartościom i jako takie podbudowuje wszystkie przeżycia emocjonalne. Uczucia duchowe aktualizują zatem tkwiące w podmiocie potencjalności i dlatego mają one charakter uczuć transcendujących<sup>28</sup>.

W chrześcijańskim doświadczeniu duchowym, którego aktualizacja dokonuje się w procesie medytacji, cytowany Jean Mouroux wyróżnia dwa zasadnicze elementy: aktywny i pasywny. Aktywnym elementem doświadczenia jest wspomniana wyżej afektywność, zaś pasywnym — zdolność duchowego odczuwa-

---

<sup>27</sup> J. Mouroux, *L'esperienza cristiana. Introduzione a una teologia*, Brescia 1956, s. 228-231, 242-248, 283.

<sup>28</sup> Zob. D. von Hildebrand, *Serce. Rozważania o uczuciowości ludzkiej i uczuciowości Boga-Człowieka*, Poznań 1985, s. 46-67; M. Scheler, *Uczucia i rozum w świecie wartości*, Wrocław 1975, *passim*; S. T. Zarzycki, *Dietricha von Hildebranda filozoficzno-teologiczne podstawy duchowości serca*, Lublin 1997, s. 45-71.

nia, a więc to, co w katolickiej tradycji teologicznej nazywane było zmysłami duchowymi<sup>29</sup>. Odczuwanie zmysłowe, to afektywna reakcja chrześcijanina na przedmioty i cele porządku duchowego. Inaczej mówiąc, jest to cały zespół uczuć i emocji doznawanych przez chrześcijanina pod wpływem działania łaski Bożej. Wprawdzie doświadczenie duchowe obejmuje całego człowieka, a zawłaszcza jego sferę afektywną, jednak w świetle chrześcijańskiej antropologii jego bezpośrednimi „receptorami” są tzw. zmysły duchowe<sup>30</sup>. Analogicznie do naturalnych zdolności percepcyjnych, nie ma tego w sercu, jako afektywnym centrum osoby, czego wprawdzie nie byłoby w zmysłach duchowych, przystosowanych działaniem łaski do postrzegania rzeczywistości nadprzyrodzonych. Bez zmysłów duchowych wydaje się, że chrześcijańskie doświadczenie duchowe, a tym samym medytacja misterium Chrystusa, byłyby niemożliwe.

#### **4. Chrystoformizacja jako skutek medytacji chrześcijańskiej**

Medytacyjne doświadczenie misterium Boga osobowego, objawiającego się w Jezusie Chrystusie, pozostawia w podmiocie głęboko wpisujące się w jego osobowość skutki integrujące i personalizujące. Oznacza to, że chrześcijanin podczas medytacji, pozostając pod wpływem łaski i angażując całą sferę afektywno-poznawczą, w miarę jak odkrywa, poznaje i przeżywa Chrystusa

---

<sup>29</sup> Zob. J. Mouroux, dz. cyt., s. 266-273; K. Rahner, *Le début d'une doctrine des cinq sens chez Origène*, „Rivista di Ascetica e Mistica”, 13(1932), s. 113-145; tenże, *La doctrine des sens spirituels au Moyen-âge, en particulier chez saint Bonaventure*, „Rivista di Ascetica e Mistica”, 14(1933), s. 263-299.

<sup>30</sup> Zob. J. Mouroux, dz. cyt., s. 288; por. S. Ubbiali, *La teologia dell'esperienza cristiana nella riflessione di Jean Mouroux*, „La Scuola Cattolica”, 106(1978), s. 527.

oraz jego tajemnice zbawcze, coraz bardziej odkrywa i poznaje siebie oraz otaczający go świat. Prawdę tę wyraził Jan Paweł II w pierwszej swej encyklice, ucząc za Soborem Watykańskim II, że „tajemnica człowieka wyjaśnia się naprawdę dopiero w tajemnicy Słowa Wcielonego” (RH 8; por. KDK 22). „W Chrystusie i przez Chrystusa — pisze dalej Papież — najpełniej objawił się ludzkości Bóg, najbardziej się do niej przybliżył — i równocześnie w Chrystusie i przez Chrystusa człowiek zdobył pełną świadomość swojej godności, swojego wyniesienia, transcendentnej wartości samego człowieczeństwa, sensu swojego bytowania” (RH 11).

Echem tej wypowiedzi są słowa Jana Pawła II skierowane do Polaków na Placu Zwycięstwa podczas pierwszej pielgrzymki do Ojczyzny w 1979 roku: „Kościół przyniósł Polsce Chrystusa — to znaczy klucz do rozumienia tej wielkiej i podstawowej rzeczywistości, jaką jest człowiek. Człowieka bowiem nie można do końca zrozumieć bez Chrystusa. A raczej: człowiek nie może siebie sam do końca zrozumieć bez Chrystusa. Nie może zrozumieć ani kim jest, ani jaka jest jego właściwa godność, ani jakie jest jego powołanie i ostateczne przeznaczenie. Nie może tego wszystkiego zrozumieć bez Chrystusa”<sup>31</sup>.

Powyższe refleksje przywołują stwórczy akt Boga, który uczynił człowieka na swój obraz i podobieństwo (Rdz 1, 27). Ojcowie Kościoła w swoich komentarzach zwracają uwagę, że Bóg stwarzając człowieka na swój obraz i podobieństwo, stworzył go na obraz i podobieństwo Jednorodzonego Syna swego, przy czym „obraz” wskazywał na człowieczeństwo Chrystusa, a „podobieństwo” na Jego Bóstwo. Oznacza to, że człowiek jako istota

---

<sup>31</sup> *Pielgrzymka Jana Pawła do Polski. Przemówienia. Dokumentacja*, red. S. Duzsa, F. Mąkinia, Poznań-Warszawa 1979, s. 22.

rozumna i wolna miał zmierzać od „obrazu” do „podobieństwa”, to znaczy od człowieczeństwa do Bóstwa, a więc miał się przebóstwiać, miał „stawać się Bogiem” zgodnie z Boskim planem stworzenia. Jednakże ulegając szatańskiej intrydze zapragnął „stać się jak Bóg” (por. Rdz 3, 5) według swojego planu, a więc poza Bogiem, a nawet wbrew Bogu. W rezultacie popełniając pierwotny grzech pychy, człowiek zamazał w sobie „obraz Boży” i utracił „podobieństwo”, którego udzielił mu Bóg, aby je w sobie rozwijał<sup>32</sup>.

Mimo tego Stwórca nie cofnął swego zamiaru upodobnienia człowieka do Siebie. Dokonał tego przez Jezusa Chrystusa, który potencjalnie przebóstwiając naturę ludzką przez swoje Wcielenie i Odkupienie, zarazem przywrócił człowiekowi zamazany „obraz” i utracone „podobieństwo”. Odtąd jedyną drogą do odzyskania pełni człowieczeństwa według Bożego zamiaru jest Chrystus, który daje „początek nowemu stworzeniu” (KKK 504-505), jak na to wskazuje nauka Pisma św. (por. Rz 8, 29; 1 Kor 15, 49; Kol 3, 10).

Podjmując medytacyjny wysiłek, chrześcijanin wchodzi w najgłębsze zjednoczenie z Chrystusem, jakie jest w granicach jego ludzkich możliwości. Zgodnie z tym, co zostało wyżej powiedziane, w chrześcijańskim doświadczeniu duchowym Boski Przedmiot, a więc sam Chrystus na mocy łaski uświęcającej, cnót wlnych i darów Ducha Świętego, aktualizuje tkwiące w człowieku potencjalności naturalne i nadprzyrodzone. W ten sposób człowiek upodabnia się, a raczej zostaje upodobniony do Chrystusa, a więc staje się „chrystokształtny” (por. Ga 4, 19)<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> Zob. R. E. Rogowski, *Światłość i Tajemnica. Z problematyki teologii egzystencjalnej*, Katowice 1986, s. 195.

<sup>33</sup> Zob. J. Mouroux, dz. cyt., s. 214-218; Antoni J. Nowak OFM proces ten



Dostępując zjednoczenia z Chrystusem, stale intensyfikującego się na drodze konsekwentnie podejmowanej medytacji, chrześcijanin stopniowo odzyskuje utracone atrybuty, które posiadał w stanie sprzed grzechu (*natura integrata*), a więc w jakimś sensie odwraca proces wypędzenia z „raju”. Zerwanie bowiem więzi ze Stwórcą spowodowało najpierw zachwianie harmonii wewnętrznej, czego przejawem było m.in. obudzenie się pożądliwości (por. Rdz 3, 10). Następnie dokonało się zerwanie więzi społecznej, co wyraziło się głównie w oskarżeniu kobiety za swój grzech (por. Rdz 3, 12). Trzecim skutkiem zerwania pierwotnej więzi z Bogiem był konflikt z naturą, co wyrażać ma jałowość ziemi pomimo wysiłku uprawy, bóle rodzenia itd. (por. Rdz 3, 17-19). Chrześcijanin wchodząc w procesie medytacji w komunie z Chrystusem — komunie poznania przez miłość, dzięki Niemu odzyskuje możliwie najściślejszą więź z Bogiem, a tym samym utracony „obraz i podobieństwo”. Odzyskuje także harmonie wewnętrzną, nabywa poprawności w relacjach społecznych i zdolny jest nawet posługiwać się prawami natury, niedostępnymi w stanie oderwania się od Boga<sup>34</sup>.

W odróżnieniu więc od medytacji dalekowschodnich odwołujących się do ukrytych sił natury, medytacja chrześcijańska prowadzi do doświadczenia integrującej i uzdrawiającej mocy Chrystusa. Poza tym medytacja chrześcijańska, chrystocentryczna i personalistyczna zarazem, genetycznie i formalnie ma cha-

---

nazywa procesem progresywnej chrystoformizacji chrześcijanina. — *Nowy człowiek*, Rybnik 1998, s. 50.

<sup>34</sup> Do tej myśli, podejmowanej przez Ojców Kościoła Wschodniego, nawiązuje Anzelm Stolz OSB w książce *Scala del Paradiso. Teologia della mistica*, Brescia 1979.

rakter eklezjalny<sup>35</sup>. Jako odkrycie Chrystusa mistycznie obecnego we wspólnocie wierzących, medytacja chrześcijańska możliwa jest dzięki środowisku wiary, jaką jest wspólnota Kościoła. On też wychowując do żywej wiary kształtuje określone postawy, a przez to wpływa zarówno na treść, sposób, jak i inne okoliczności, dzięki którym i w których medytacja chrześcijańska się aktualizuje. Jednocześnie medytacja chrześcijańska dając doświadczenie Chrystusa i pełni swego człowieczeństwa prowadzi do pełniejszego włączenia się w Jego Mistycznego Ciała. Jest więc nie tylko chrystoformiczna i personalizująca, ale także eklezjotwórcza. Podczas gdy medytacja dalekowschodnia na ogół za cel stawia sobie wyobcowanie człowieka nawet z własnej podmiotowości, to medytacja chrześcijańska upodmiotawiając jednocześnie uwrażliwia na innych, co nie pozostaje bez błogosławionych owoców dla samego podmiotu. Na ten temat czytamy w Konstytucji *Gaudium et spes* Soboru Watykańskiego II: „Człowiek będąc na ziemi jedynym stworzeniem, którego Bóg chciał dla niego samego, nie może odnaleźć się w pełni inaczej, jak tylko poprzez bezinteresowny dar ze siebie samego” (por. KDK 24).

Dla podsumowania niniejszych rozważań nad istotnymi elementami chrześcijańskiej medytacji warto przywołać raz jeszcze znamieny tytuł książki ks. Waleriana Słomki *Medytuję więc jestem*. Nieprzypadkowo autor czyni wyraźną aluzję do kartezyjskiego *cogito ergo sum*, chcąc wyrazić myśl, że *homo sapiens*, tym bardziej jako chrześcijanin, jest o tyle *sapiens*, o ile jest *meditans*. „Chrześcijanin nie oddający się medytacyjnemu byciu z Bogiem, sobą, innymi i całym stworzeniem — zauważa cytowany autor

---

<sup>35</sup> Zob. A. Gentili, *I cristiani e le prassi meditative delle grande religioni asiatiche*, w: *La preghiera...*, dz. cyt., t. 2, s. 366-371.

— pozbawia się jednego z istotnych czynników warunkujących chrześcijańską świadomość i postawę duchową, którego niczym nie da się zastąpić<sup>36</sup>. Innymi słowy, specyfiką chrześcijańskiej medytacji, w sposób istotny odróżniającą ją od podobnych praktyk w innych systemach filozoficzno-religijnych jest to, że nie tylko wydatnie wspiera ustawiczny proces stawania się człowiekiem, lecz także służy osiągnięciu chrześcijańskiej doskonałości i coraz pełniejszemu odwzorowaniu w sobie Chrystusa (por. Ga 2, 20).

---

<sup>36</sup> W. Słomka, dz. cyt., s. 44.