

Ks. Marek Chmielewski

## WYBRANE METODY MODLITWY MYŚLNEJ\*

Jednym z charakterystycznych zjawisk w duchowości chrześcijańskiej, typowych dla duchowego przebudzenia epoki posoborowej, jest — jak się wydaje — przesadne zainteresowanie orientalnymi technikami medytacji. W związku z tym odnosi się wrażenie, że chrześcijaństwo jest uboższe o te wartości. Tymczasem chrześcijański Wschód i Zachód w swej dwutysiącletniej historii wypracowały liczne i doskonałe metody modlitwy myślanej.

Modlitwa chrześcijańska jest przejawem żywej wiary Kościoła, co wyraził w V wieku Prosper z Akwitanii w słynnej formule *Lex orandi lex credendi*<sup>1</sup>. „Wiara Kościoła poprzedza wiarę wierzącego” (KKK 1124), a zatem również osobista modlitwa ochrzczonego podporządkowana jest modlitwie całego Kościoła i w nim się ona aktualizuje. Zrozumiałe jest zatem, że od początku chrześcijaństwa modlitwa podlegała pewnym regułom, zwykle związanym ze sprawowaniem liturgii, uznanym przez Kościół jako skuteczne środki do osiągnięcia doskonałości. Przypomnienie metod modlitwy myślanej w niniejszym studium, z konieczności dość pobieżne, jest postulowanym przez Sobór Watykański II powrotem do początków, czyli do tych życiodajnych źródeł, z których Kościół wiedziony przez Ducha Świętego po drogach historii stale czerpie ożywcze natchnienie.

---

\* Wydrukowano w: *Homo orans*, red. J. Misiurek, J. M. Popławski, Lublin 2000, t. 1, s. 319-339.

<sup>1</sup> *Epistula*, 217: PL 45, 1031.

## 1. Pojęcie modlitwy myślniej

*Katechizm Kościoła Katolickiego* w p. 2699, nawiązując do wielowiekowej tradycji chrześcijańskiej, wymienia trzy główne formy modlitwy: modlitwę ustną, rozmyślanie i kontemplację, zaznaczając jednocześnie, że ich wspólną cechą jest skupienie serca. Modlitwa ustna polega na wypowiedaniu słów w myśli lub na głos, dzięki którym nabiera ona realnego kształtu (por. KKK 2700). Rozmyślanie natomiast „[...] polega przede wszystkim na poszukiwaniu. Duch szuka zrozumienia pytań «dlaczego» i «jak» życia chrześcijańskiego, aby przyłgnąć do tego, o co Bóg prosi, i udzielić na to odpowiedzi. Potrzebna jest do tego trudna do osiągnięcia uwaga. Zazwyczaj pomagają w tym księgi, które chrześcijanie mają do dyspozycji: Pismo święte, zwłaszcza Ewangelia, święte obrazy, teksty liturgiczne z dnia i danego okresu liturgicznego, pisma mistrzów duchowych, dzieła z zakresu duchowości, wielka księga stworzenia oraz księga historii, karta Bożego «dzisiaj»” (KKK 2705).

Rozmyślanie, w *Katechizmie* często nazywane medytacją<sup>2</sup>, jest w pełnym tego słowa znaczeniu modlitwą myślną, gdyż pobudza myśl, wyobraźnię, uczucia i pragnienia, dzięki którym możliwe staje się pogłębienie wiary, nawrócenie serca i umocnienie woli do tego, by pójść za Chrystusem. Jej przedmiotem są z zasady „misteria Chrystusa”, to znaczy Jego Osoba, słowa i czyny, zaś celem — nie tylko poznanie miłości Pana Jezusa, ale przede wszystkim zjednoczenie z Nim (por. KKK 2708, 2723), osiągnięte pełniej w kontemplacji, której *Katechizm* poświęca niemało uwagi (por. KKK 2709-2719). Zatem w modlitwie myślniej — jak pisze św. Teresa od Jezusa — „nie chodzi o to, aby dużo myśleć, ale

---

<sup>2</sup> Por. M. Chmielewski, *101 pytań o życie duchowe*, Lublin 1999, s. 66-67.

dużo miłować”<sup>3</sup>. Nie oznacza to jednak, aby w rozmyślaniu poprzestać jedynie na samych poruszeniach afektywnych. Poznanie prowadzi bowiem do umiłowania prawdy, z kolei afektywno-wolitywne przyłgnięcie do prawdy staje się najpełniejszym poznaniem jej. Jest to jednak bardzo złożony proces, angażujący wszystkie władze psychiczno-duchowe chrześcijanina, których naturalna aktywność może skutecznie przeszkadzać w osiągnięciu pełnego miłości zjednoczenia człowieka z Bogiem przez Chrystusa w Duchu Świętym.

W tym celu duchowa tradycja chrześcijańska wypracowała wiele różnych sposobów wspierania i poniekąd kontrolowania procesu modlitwy myślniej. Z tej racji często bywa nazywana modlitwą systematyczną albo metodyczną<sup>4</sup>. Słusznie zauważa *Katechizm Kościoła Katolickiego*, że metody modlitwy myślniej są tak liczne i zróżnicowane jak mistrzowie życia duchowego (por. KKK 2707), którzy poszukiwali najlepszych sposobów dojścia do zjednoczenia z Bogiem. Metody modlitwy myślniej są zatem najbardziej charakterystycznym odzwierciedleniem typowych cech poszczególnych szkół duchowości, związanych przede wszystkim ze środowiskami zakonnymi<sup>5</sup>.

W Piśmie św. dość często występują konkretne wskazania co do sposobów praktykowania modlitwy, których szczegółowa analiza zasługiwałaby na osobne opracowanie. Wskazania te można uznać za pierwowzory późniejszych metod modlitwy myślniej. Dla przykładu warto wspomnieć zwyczaj Mojżesza, który na modlitwę udawał się do Namiotu Spotkania usytuowa-

---

<sup>3</sup> *Twierdza wewnętrzna*, IV, 1, 7; zob. G. G. Pesenti, *Metodo di orazione*, DES, s. 1590-1591; C. Laudazi, *Pregiera*, tamże, s. 2003.

<sup>4</sup> Zob. G. Lercaro, *Metodi di orazione mentale*, Milano 1969<sup>3</sup>, s. 3; G. G. Pesenti, art. cyt., s. 1590.

<sup>5</sup> Ch. A. Bernard, *Meditazione*, NDS, s. 949.

nego poza obozem, z dala od jego gwaru (Wj 33, 7-11). Często są wzmianki o stałych miejscach (por. Jdt 13, 3. 10) lub porach (por. Dn 6, 14; Dz 3, 1; 10, 30; 16, 25) odprawiania modlitwy indywidualnej. Wymowna jest rada, jakiej Heli udzielił młodemu Samuelowi, nie umięcemu jeszcze nawiązać dialogu z Bogiem (1 Sm 3, 9-10). Nie brak również zachęty do modlitwy myślniej i przykładów jej praktykowania (Syr 7, 14; 2 Mch 15, 27; 1 Sm 1, 12-16). Szczególnie cenne są praktyczne zalecenia odnośnie do modlitwy dawane przez Chrystusa swoim słowem i przykładem, nie tylko w odpowiedzi na wyraźną prośbę uczniów „Panie naucz nas się modlić” (Łk 11, 1). Bezpośrednio po Kazaniu na Górze, zanim podyktował uczniom modlitwę „Ojcze nasz”, dał im także całą listę konkretnych zaleceń metodycznych (Mt 6, 6-8), które sam wiernie stosował, m.in. udając się w nocy lub wczesnym rankiem na samotną modlitwę w miejscach odosobnionych (por. Mt 14, 23; 26, 39; Łk 6, 12). Do tych wskazań odnośnie do modlitwy będą odwoływać się wszyscy autorzy, uzasadniając potrzebę stosowania metod modlitwy myślniej.

Powstałe na przestrzeni historii duchowości chrześcijańskiej metody modlitwy myślniej można podzielić na różne grupy: przedmiotowe, ascetyczno-psychologiczne i empiryczne. Metody przedmiotowe skupiają się głównie na poddawaniu właściwego tematu, który podzielony na części i punkty, a także odpowiednio rozłożony na tygodnie, miesiące lub rok liturgiczny, zawiera refleksje i uczucia służące udoskonaleniu wewnętrznemu. Przykładem tego jest metoda G. de Cisnerosa i wzorowana na niej ignacjańska metoda modlitwy myślniej. Z kolei metody ascetyczno-psychologiczne w centrum uwagi stawiają dyscyplinę aktywności psychicznej, dostosowując ją odpowiednio do celu modlitwy myślniej. Raz będzie to przewaga spekulacji (np. Hugo od św. Wiktora), innym razem przewaga uczuć lub woli

(metody autorów hiszpańskich: Ludwika z Granady, Hieronima Gracjana, św. Teresy i innych), czy wreszcie dowartościowanie nastawienia wyobrażeniowo-afektywnego, jak to ma miejsce na przykład w metodzie sulpicjańskiej. Natomiast metody empiryczne zajmują się przede wszystkim elementami psychofizycznymi, od których zależy stan skupienia wewnętrznego na określonym celu ascetycznym, a przez to nadprzyrodzona efektywność samej metody. Przykładem tego typu metody jest m.in. modlitwa Jezusowa jako najstarsza i różaniec jako najbardziej popularna<sup>6</sup>. Stanowią one jakby klamrę spinającą wybrane metody modlitwy myślniej, ułożone w niniejszym opracowaniu w porządku chronologicznym. Spośród nich za najbardziej uprzywilejowane Kościół uznał *lectio divina* i różaniec (por. por. KO 25; KKK 2708).

## 2. Modlitwa Jezusowa

Charakterystyczną dla chrześcijańskiego Wschodu jest tzw. modlitwa Jezusowa, nazywana także modlitwą serca<sup>7</sup>. Jest ona jednym z przejawów duchowości hezychastycznej, szczególnie akcentującej troskę o pielęgnowanie modlitwy ustawicznej, zalecanej w Piśmie św. (por. Łk 18, 1; 1 Tes 5, 17; Ef 6, 18; 1 Tm 2, 8). Niektórzy nakaz ten brali dosłownie zwiększając częstotliwość i długość praktyk modlitewnych, co w przypadku messalian doprowadziło do skrajności w postaci zaniechania jakiegokolwiek aktywności zewnętrznej. Natomiast pierwsi pustelnicy egipscy podejmowali wysiłek modlitwy ustawicznej w formie wewnętrznej medytacji pojedynczych słów lub krótkich formuł modlitew-

---

<sup>6</sup> G. G. Pesenti, art. cyt., s. 1591-1592-1593.

<sup>7</sup> Zob. G. A. Maloney, *Modlitwa serca*, Włocławek [brw], s. 17-39.

nych. W praktyce oznaczało to bardzo częste powtarzanie wezwań w sposób spontaniczny i niemal automatyczny. Ta metoda modlitwy rozwinęła się głównie na chrześcijańskim Wschodzie w okresie od IV do VII wieku.

Z tego czasu pochodzi formuła modlitwy Jezusowej: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem”. Jej brzmienie podlegało różnym modyfikacjom. W powyższej wersji ustaliła się dopiero około XIII-XIV wieku, głównie dzięki piśmom Grzegorza z Synaju († 1346) i Grzegorza Palamasa († 1359). Pełny opis tej metody modlitwy myślniej znajdujemy m.in. w anonimowym dziełku pt. *Szczere opowieści pielgrzymy przedstawione jego ojcu duchownemu*, które pojawiło się w Rosji w połowie XIX wieku. Dało ono impuls do współczesnego ożywienia praktyki modlitwy Jezusowej, zwłaszcza w Kościele prawosławnym, do tego stopnia, że nazwano ją „sercem prawosławia”<sup>8</sup>.

Metoda modlitwy Jezusowej jest głęboko zakorzeniona w Biblii i nawiązuje do błagania niewidomego żebraka Bartymeusza (por. Mt 10, 47; Łk 18, 38). Łączy się ona także z pokorną prośbą celnika, który bijąc się w piersi oczekiwał zbawienia (por. Łk 18, 13), oraz kobiety kananejskiej (por. Mt 15, 22). Wezwaniem imienia Jezusa formuła ta wyraźnie nawiązuje do Pawłowego hymnu chrystologicznego z Listu do Filipian (Flp 2, 9-11).

Istotą nieustannej modlitwy w takiej postaci jest bardzo częste wzywanie Chrystusa jako Zbawiciela człowieka. Jej wartość tkwi nie w zwięzłej treści wypowiedzianej formuły, ani w dużej ilości powtarzanych wezwań, lecz w sile wiary w moc Imienia Chrystusa (por. Dz 4, 12).

Wypowiadanie słów tej formuły, nawet w myśli, zostało zsynchronizowane z oddechem. To połączenie modlitwy i rytmu

---

<sup>8</sup> Zob. A. Tomkiel, *Ojcowie Kościoła uczą nas modlitwy*, Warszawa 1995, s. 150.

oddychania ma swoją symboliczną wymowę i przez to jeszcze bardziej podkreśla całkowite, z duszą i ciałem, powierzenie się Jezusowi Chrystusowi i wprowadzanie Go w cały obszar świadomości, co nie przeszkadza w aktywności zewnętrznej. Pierwsza część formuły „Panie Jezu Chryste”, recytowana na wdechu, oznacza jakby czerpanie z ożywczego tchnienia łaski i powstawanie do życia wraz z zmartwychwstałym Chrystusem. Wprowadza więc ona modlącego się w historię Jezusa, streszcza w sobie całą Ewangelię i służy oddawaniu Mu chwały. Natomiast druga część formuły „zmiłuj się nade mną, grzesznikiem” ukazuje historię niemocy i grzeszności modlącego się człowieka. Wypowiadana jest ona na wydechu, który w Biblii oznacza śmierć (por. Rdz 49, 33; Mt 27, 50; Dz 12, 23). Jest to zatem jakby umieranie starego człowieka, zniewolonego przez grzech. Wyrażenie to „[...] ukazuje nie tylko pragnienie otrzymania wybaczenia, wynikające ze strachu, ale jest też prawdziwie krzykiem synowskiej miłości, mającej nadzieję na Boże miłosierdzie i pokornie uznającej swoją bezsilność wobec konieczności przełamania woli i duchowego czuwania nad sobą”<sup>9</sup>.

Ważnym elementem tej metody jest odpowiednie miejsce i czas modlitwy, postawa ciała, właściwy rytm oddechu, skierowanie uwagi na serce, odczuwanie duchowego ciepła, spokoju i harmonii<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> *Szczere opowieści pielgrzyma przedstawione jego ojcu duchownemu*, Poznań 1988, s. 122.

<sup>10</sup> Zob. T. Špidlik, *La preghiera esicastica*, w: *La preghiera...*, dz. cyt., t. 1, s. 270-275.

### 3. Metody starożytnego monastycyzmu zachodniego.

#### *Lectio divina*

W Kościele Zachodnim pierwsze próby zmetodyzowania modlitwy myślniej znaleźć można u Jana Kasjana († 435). W dziele *Collationes Patrum*, które jest zbiorem wcześniejszych wypowiedzi Ojców Kościoła, ułożonych w formie konferencji głoszonych przyjacielowi Germanikowi. W dziewiątym i dziesiątym rozdziale tego dzieła Kasjan omawia dość szczegółowo cztery sposoby modlitwy: modlitwę myślną, akty strzeliste, modlitwę ustawiczną i doskonałą. W modlitwie myślniej dokonuje się spotkanie ducha ludzkiego z Bogiem, który zna tajniki serca. W ciszy zatem otwieramy przed Bogiem serce oraz umysł i przedstawiamy Mu nasze nawet najskrytsze prośby. W aktach strzelistych składamy Bogu ofiary z naszego życia codziennego. Ta modlitwa ma szczególne znaczenie, bo pozwala duszy trwać w ustawicznej obecności przed Bogiem, w najgłębszej jedności z Chrystusem. To z kolei prowadzi do modlitwy ustawicznej, która uwalnia umysł od wszelkich ziemskich trosk. Ktoś kto się tak modli, trwa w absolutnej ciszy wewnętrznej i zewnętrznej, w zupełnym spokoju ducha. Myśl o Bogu całkowicie zajmuje jego umysł i serce. Dopełnieniem tego stanu jest modlitwa doskonała, która jest niewymownym podniesieniem ducha, całkowicie zatopionego w Bogu. W takiej modlitwie w pełni objawia się nieustanne działanie Ducha Świętego, a więc prawdziwy stan mistyczny, którego Kasjan jednak bliżej nie opisuje<sup>11</sup>.

W starożytności, w powstających środowiskach monastycznych, wypracowano jedną z najbardziej rozpowszechnionych

---

<sup>11</sup> Zob. E. Pichery, *Les conferences de Jean Cassien et la doctrine spirituelle des Pères du desert*, „La Vie Spirituelle”, 3(1920), s. 289-298, 336-380, 434-450.



potem w średniowieczu metod modlitwy myślniej, zwaną *lectio divina*. Nazwy tej po raz pierwszy użył Orygenes († 254). Polega ona na indywidualnej lekturze słowa Bożego w sposób ciągły z równoczesnym rozważaniem i pełnym miłości przyswajaniem go sobie<sup>12</sup>. Znana była już w Starym Testamencie (por. np. Joz 1, 8; Neh 8, 1-8). Także Nowy Testament zawiera liczne świadectwa stosowania *lectio divina* (Mt 7, 24; Łk 2, 19. 51; 4, 16-22; 11, 28; Dz 8, 27-31. 34-35; Kol 3, 16; Jkb 1, 21. 25).

Metoda ta składa się z czterech zasadniczych faz<sup>13</sup>. Najpierw jest *lectio*, czyli pełne świętej powagi zapoznawanie się z treścią wybranego tekstu Pisma św. Nie chodzi o to, aby dużo przeczytać, lecz zgodnie z zasadą *non multum sed multa*, należy czytać bardzo wnikliwe, z „przeżyciem”. Drugi etap stanowi *meditatio*, to znaczy ponowne, a nawet wielokrotne czytanie z zaangażowaniem pamięci i wyobraźni w celu jakby „unaocznienia” danej prawdy. Chodzi tu głównie o wydobycie wszystkich, nawet ukrytych w świętym tekście treści i sensów tak, aby martwa literatura stała się żywym słowem (por. Hbr 4, 12). To wymaga niekiedy długich chwil ciszy. Po odkryciu tego, czego Bóg w swoim słowie naucza tu i teraz, następuje odpowiedź ze strony czytającego, czyli faza *oratio*. Może ona mieć postać wewnętrznego dialogu modlitewnego z Bogiem, Chrystusem lub Matką Bożą, albo pojedynczych aktów strzelistych, często będących parafrazą czytanych wersetów Biblii. Dopelnieniem modlitewnej odpowiedzi na otrzymane słowo Boże jest czwarta faza — *contemplatio*, czyli za-

---

<sup>12</sup> K. Romaniuk, *Lectio divina. Ascetyczna lektura Biblii*, Częstochowa 1994, s. 12-13; zob. L. Bouyer, *Parola, Chiesa e sacramenti nel protestantesimo e nel cattolicesimo*, Brescia 1962, s. 17.

<sup>13</sup> Zob. B. Calati, *Il metodo monastico della preghiera*, w: *La preghiera. Bibbia, teologia, esperienze storiche*, red. E. Ancilli, Roma 1988, t. 1, s. 234-244.

trzymanie się w pełnym uwielbienia podziwie dla Bożej Mądrości, objawiającej się w Piśmie św.

*Lectio divina* jest zatem lekturą dialogiczną, w której słowo Boże traktowane jest nie tyle przedmiotowo, jako materialny nośnik treści objawionych, ale przede wszystkim podmiotowo, czyli jako sam Chrystus przemawiający z kart Pisma św. (por. Ps 95, 7-8). Praktyce *lectio divina* musi więc towarzyszyć jasne przekonanie, że Biblia jest księgą żywą (por. Hbr 4, 12) — natchnioną przez Ducha Świętego, zatem nie tylko przekazuje Objawienie, ale jest Objawieniem — jest Kimś. To Chrystus, Słowo Wcielone — *Verbum brevissimum*, przemawia z kart Pisma św. Z tego powodu praktykowanie *lectio divina* domaga się specjalnej ascezy przygotowawczej, polegającej na oczyszczeniu serca (*puritas cordis*) od wszelkich nieuporządkowanych przywiązań do stworzeń. Ten wymóg podkreślali szczególnie ojcowie Kościoła Wschodniego<sup>14</sup>.

W tej przestrzeni słuchania i odpowiadania mieści się całe bogactwo historii zbawienia, zawiera się całe *itinerarium* modlitwy chrześcijańskiej. Toteż *lectio divina* stało się podstawą liturgii Słowa, na którą składają się takie elementy jak: lektura, milczenie i śpiew responsorialny<sup>15</sup>.

W średniowiecznych regułach monastycznych *lectio divina* została uznana jako jedna z zasadniczych praktyk ascetycznych i fundament modlitwy, dlatego poświęcano jej specjalny czas w ciągu dnia. Także współcześnie ta metoda cieszy się wciąż dużym powodzeniem, choć poddano ją pewnym modyfikacjom na użytek zrzeszeń chrześcijańskich. Te nowe formy *lectio divina*, to

---

<sup>14</sup> Zob. A. Tomkiel, dz. cyt., s. 117-19; J. Kudasiewicz, *Proforystyka pastoralna. Pismo św. jako księga ludu Bożego*, w: *Wstęp ogólny do Pisma świętego*, red. J. Szlaga, Poznań-Warszawa 1986, s. 252-255.

<sup>15</sup> Zob. M. Magrassi, *Lectio divina*, DES, s. 1411-1414.

m.in.: krąg biblijny, ewangeliczna rewizja życia, dzielenie się Ewangelią itp.<sup>16</sup>

#### 4. Metody modlitwy myślniej w późnym średniowieczu

Ożywienie w poszukiwaniu metod modlitwy myślniej obserwuje się od początku XII wieku, co należy wiązać m.in. z wpływem mentalności scholastycznej. Metody te charakteryzuje bowiem wysoki stopień złożoności. Jedną z nich, na przykład, wlicza 23 etapy modlitwy myślniej. Ta złożoność postrzegana była nie jako utrudnienie, ale przeciwnie — jako wielkie ułatwienie w prowadzeniu refleksji. Ponadto autorzy zakładali, że ich metody będą stosowane w sposób dość swobodny<sup>17</sup>.

Pierwszy szkic metody modlitwy myślniej z tego okresu można znaleźć u św. Bernarda z Clairvaux († 1153), który wymienia cztery jej punkty. Modląc się zgodnie z tym porządkiem należy najpierw zastanowić się nad samym sobą, jakim się jest; następnie nad rzeczami niższymi od człowieka; dalej nad rzeczami, które są dokoła nas i wreszcie nad rzeczami, które są ponad nami<sup>18</sup>.

Hugo od św. Wiktora († 1141) w dziele pt. *De meditandi artificio* wzmiankuje pięć sposobów ćwiczenia aktywności umysłowej odnośnie do prawdy: lektura dla poznania prawdy; medytacja dla oswojenia się z prawdą; modlitwa, która uwzniośla; refleksja, która obejmuje elementy prawdy, oraz kontemplacja znajdująca radość w prawdzie.

---

<sup>16</sup> Zob. J. Kudasiewicz, art. cyt., s. 264-275.

<sup>17</sup> Ch. A. Bernard, art. cyt., s. 950.

<sup>18</sup> *De consideratione*, 2, 22-25; PL 182, 727-808.

Wśród twórców metod modlitwy myślnej ważne miejsce zajmuje Gwigo II Kartuz († 1180). W swoich dziełach, głównie w *Scala claustralium sive tractatus de modo orandi*, znanym także pod tytułem *Scala paradisi* lub *Epistola de vita contemplativa*, oraz w dwunastu *Meditationes* uzupełniających *Scala claustralium* podaje metodę modlitwy myślnej, opracowaną w duchu panującej wówczas scholastyki. Metoda ta składa się z czterech faz i jest wiernym odbiciem starożytnej *lectio divina*. Najpierw jest *lectio* jako przyswojenie sobie treści i ducha Pisma św. Przedłużeniem czytania jest *meditatio*, będące poszukiwaniem prawdy. Ma ono pobudzić do modlitewnego dialogu z Bogiem (*oratio*), w czasie którego można Bogu stawiać pytania i prośby. Końcowym efektem tego wysiłku wspieranego łaską Bożego oświecenia jest *contemplatio*, stanowiące cel całego procesu modlitwy, a zarazem szczyt życia duchowego<sup>19</sup>.

## 5. Renesansowy rozkwit modlitwy myślnej

Zainteresowanie modlitwą metodyczną osiągnęło swój szczyt w XV wieku w łonie nurtu duchowości zwanego *devotio moderna*, w którym ten sposób modlitwy stał się jakby specjalnym i pierwszoplanowym narzędziem formacji duchowej. Nurt *devotio moderna* akcentował potrzebę przemiany trzech władz duszy: pamięci, intelektu oraz woli przez poddanie im za przedmiot rzeczy ostatecznych i życia Jezusa Chrystusa<sup>20</sup>.

W XV wieku Jan Wessel Gansfort († 1489) w dziele *Scala meditatoria* proces modlitwy myślnej podzielił na trzy fazy. Pierwszy

---

<sup>19</sup> Zob. D. Dolatowski, *Metoda modlitwy myślnej w dziele „Scala claustralium sive tractatus de modo orandi” Guigona II Kartuza*, RT 44(1997), z. 5, s. 5-25.

<sup>20</sup> Zob. A. Huerga, *Devotio moderna*, DES, s. 734-735.

polega na przygotowaniu przedmiotu przez wyodrębnienie go od wszystkich obcych myśli. Drugi jest rozwinięciem tematu z zaangażowaniem wewnętrznych władz w celu zbliżenia się do prawdy. W trzeciej fazie należy Bogu przedstawić postanowienia i wyrazić akty dziękczynienia oraz oddania.

Jego uczeń Jan Mombaer z Brukseli († 1502) uzupełnił tę metodę licznymi adnotacjami w dziele pt. *Rosetum exercitiorum spiritualium et sanctarum meditationum*. Wskazuje tam na konieczność osiągnięcia pewnych dyspozycji wewnętrznych, takich jak: czystość, zapał, pokora, wyciszenie, samotność, jak również na potrzebę wyboru odpowiedniej stałej pory na modlitwę (najlepiej nocą), sprzyjającego miejsca (spokojnego i odosobnionego), jak również zajęcia właściwej pozycji ciała (wygodniej, ale wyrażającej szacunek). Proponuje ponadto przygotowanie punktów do wybranego tematu, a w razie niestałości myśli posłużyć się książką. Następnie opisuje 22 stopnie „drabiny medytacji”. Pierwsze trzy (*quaestio, excussio, electio*) służą przygotowaniu tematu. Pięć następnych (*commemoratio, consideratio, attentio, explanatio, tractatio*) dotyczy pamięci. Kolejne trzy stopnie (*judicatio, causatio, ruminatio*) oznaczają pracę intelektu w celu wyrobienia osobistego sądu na temat medytowanej prawdy. Pracy woli, która ma wyprosić łaskę u Boga, dotyczy następnych osiem stopni (*gustatio, querela, optio, confessio, oratio, mentio, obsecratio, confidentia*). Ostatnie trzy stopnie (*gratiarum actio, commendatio, permissio*) zamykają proces medytacji nieuwarunkowanym oddaniem siebie Bogu. Ten dość szczegółowy schemat modlitwy myślniej przewidziany był dla początkujących. Mogli oni jednak pominąć poszczególne stopnie, jeżeli wiernie poddawali się natchnieniom łaski<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Zob. G. G. Pesenti, art. cyt., s. 1593.

Współczesny Mombaerowi benedyktyn García Jimenez de Cisneros († 1510) w dziele pt. *Ejercitatorio de la vida espiritual* przedstawił metodę bardziej syntetyczną. Najpierw omawia ogólne warunki medytacji (oczyszczenie serca od grzechów ciężkich, odrzucenie grzesznych przyjemności, wolność od trosk codziennych, gorące pragnienie doskonałości, roztropność w ćwiczeniach pobożnych), a następnie szczegółowe, dotyczące przedmiotu medytacji, okoliczności zewnętrznych, wśród których podkreśla systematyczność w uprawianiu codziennej modlitwy myślniej. Następnie dokonuje rozpracowania problematyki eschatologicznej i wydarzeń z życia Jezusa Chrystusa na poszczególne dni tygodnia. Dobór tematów uwzględnia poszczególne etapy duchowego rozwoju, tak aby na etapie oczyszczenia umacniać wiarę, na etapie oświecenia ożywiać nadzieję, zaś na etapie zjednoczenia udoskonalać miłość<sup>22</sup>.

Wielką rolę w rozwoju metod modlitwy myślniej odegrały pisma Ludwika z Granady († 1588). W dziele pt. *Libro de la oración y meditación*, zaadresowanym do ludzi prostych, które do tej pory doczekało się około 500 wydań<sup>23</sup>, ten dominikański teolog dał obszerny pięcioczęściowy wykład na temat modlitwy myślniej. Część pierwsza dotyczy przygotowania do modlitwy myślniej. W tym celu poprzedniego dnia wieczorem należy przygotować temat, którego z samego rana dotyczyć będzie medytacja. Towarzyszyć jej będzie odnowienie dobrej intencji, modlitwa za modlących się w tej właśnie chwili, przypomnienie swoich grze-

---

<sup>22</sup> Zob. S. Gryga, *Złoty wiek mistyki hiszpańskiej*, t. 1 — *Wcześni pisarze XVI wieku*, Kraków 1987, s. 26-68.

<sup>23</sup> Zob. K. Niklewiczówna, *Ludwik z Granady i jego dzieło*, w: Ludwik z Granady, *Abyś nie zapomniał że jesteś chrześcijaninem*, Poznań 1987, s. 17; Warto dodać, że dzieło to przypisywane było św. Piotrowi z Alkántary. — Zob. S. Gryga, dz. cyt., s. 168.

chów i rozważenie majestatu Boga. W drugiej części dzieła autor zajmuje się sposobem lektury tekstów służących modlitwie. Ma to być czytanie uważne, spokojne, dokładne i krótkie, tak aby było zarazem czytaniem „smakującym”. Medytacja, której poświęca trzecią część swojego dzieła, ma podwójny charakter. Jest wyobrażeniowa, jeśli ma za przedmiot jakiś fakt lub wydarzenie, albo intelektualna, gdy temat jest czysto spekulatywny, teoretyczny i wymaga zastanowienia. W kolejnej części dzieła omawia dziękczynienie, dopełniające medytację, które powinno przechodzić od spraw ogólnych do szczegółowych i obejmować sprawy społeczne, a nie tylko osobiste. Ostatnia część dzieła dotyczy prośby o potrzebne łaski dla świata, Kościoła, swoich przełożonych i dla samego siebie<sup>24</sup>.

## 6. Metoda ignacjańska

Św. Ignacy z Loyoli († 1556), nawiązując do metod Cisnerosa i Ludwika z Grenady, ułożył *Ćwiczenia duchowe*, których podstawą — jak sam zaznacza na samym początku dzieła — jest modlitwa myślna, odprawiana na kilka sposobów. Zdaniem niektórych autorów jest to właściwie jedna metoda w pięciu wariantach, której istotą jest „nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy, które zadowala i nasycza duszę” (ĆD 2)<sup>25</sup>.

Pierwszy wariant metody ignacjańskiej szczególnie polecany jest początkującym w życiu duchowym, uczy ich bowiem systematyczności i posługiwania się wszystkimi władzami duszy w

---

<sup>24</sup> Zob. G. Lercaro, dz. cyt., s. 197-198.

<sup>25</sup> Zob. G. C. Federici, *La pedagogia ignaziana della preghiera*, w: *La preghiera...*, dz. cyt., t. 1, s. 300-301; G. G. Pesenti, art. cyt., s. 1593.

przeżywaniu prawd Bożych. Najlepiej nadaje się do rozmyślania nad wydarzeniami zbawczymi.

Metoda ta składa się najpierw z trójczłonowego przygotowania<sup>26</sup>. *Przygotowanie dalsze* polega na ułożeniu tzw. „punktów”, najlepiej wieczorem w dniu poprzedzającym odprawienie medytacji. W ramach *przygotowania bliższego* następują tzw. trzy preludia, mające na celu przypomnienie sobie przygotowanych „punktów”: *preludium historyczne*, to krótkie przypomnienie wydarzenia, nad którym będziemy rozmyślać; *preludium wyobrażeniowe* to wyobrażenie sobie wszystkich okoliczności, w których medytowana treść jest niejako osadzona. Jest to tzw. „kompozycja miejsca”. Konieczne jest także odczucie realizmu sytuacji w każdym ze zmysłów z osobna (np. odczucie w zmyśle dotyku bólu, jaki znosił Jezus, gdy przybijano mu dłonie do krzyża); *preludium prośby* polega na tym, aby przewidzieć owoc rozmyślania i prosić o niego.

Przystępując zaś bezpośrednio do medytacji (*przygotowanie bezpośrednie*) należy najpierw „postawić się w obecności Bożej” przez zewnętrzny akt adoracji (przyklęknienie, pokłon, przeżegnanie itp.) i uświadomić sobie „gdzie się znajduję, wobec Kogo i po co”. W krótkiej modlitwie własnymi słowami należy prosić Boga Ojca o łaskę skupienia, tzn. aby wszystkie myśli i działania w tej medytacji służyły wyłącznie chwale Bożej.

Po tym trójczłonowym przygotowaniu następuje właściwa *medytacja* w oparciu o „punkty”. Polega ona na ćwiczeniu poszczególnych władz duszy (ĆD 45-52). Najpierw jest to *ćwiczenie pamięci* przez przywoływanie w niej wszystkich zapamiętanych

---

<sup>26</sup> Romano Guardini twierdzi, że w modlitwie wszystko zależy od dobrego przygotowania, polegającego głównie na skupieniu. Żaden wysiłek w to włożony nie jest daremny, ponieważ w istocie skupienie już jest modlitwą. — *Introduzione alla preghiera*, Brescia 1948, s. 23.



kiedykolwiek treści związanych z tematem. Dalej powinno mieć miejsce *ćwiczenie rozumu* przez rozmyślanie, czyli intelektualny ogląd medytowanej treści. Wreszcie następuje *ćwiczenie woli*, to znaczy wzbudzanie pobożnych pragnień i uczuć (np. adoracji, chwały, miłości, skruchy itp.), a następnie podjęcie praktycznych i szczegółowych postanowień, dostosowanych do możliwości medytującego.

*Zakończenie* medytacji składa się ze spontanicznej modlitwy zwróconej do Jezusa lub Maryi, zawierającej prośbę o łaskę wytrwania w postanowieniu, oraz dziękczynienia za łaskę tej medytacji (ĆD 53-54, 62-63). Całości dopełnia krótka modlitwa ustna (np. Ojciec Nasz, Zdrowaś Maryjo, Duszo Chrystusowa itp.).

Pozostałe warianty ignacjańskiej metody, stanowiące osobne schematy modlitwy myślniej, to pewne modyfikacje wariantu podstawowego. I tak drugi wariant upraszcza nieco medytację, jako część centralną. W tym układzie zawiera ona bowiem jeden punkt, do którego odnosić się mają wspomniane trzy władze. Trzeci schemat, nazywany niekiedy „zastosowaniem pięciu zmysłów”, zastępuje w medytacji ćwiczenie trzech władz pamięci, rozumu i woli ćwiczeniem pięciu zmysłów zewnętrznych<sup>27</sup>. W czwartym schemacie św. Ignacy dzieli temat medytacji na dwie części, którymi mają się zajmować wyobraźnia i rozum. Ostatni wariant metody ignacjańskiej dotyczy podziału medytacji na trzy części, w których należy: obserwować, słuchać i uwielbiać (ĆD 104, 106-108).

Św. Ignacy zaleca, aby po skończonej medytacji przez około kwadrans dokonać rachunku sumienia odnośnie do tego, jak została ona odprawiona (ĆD 77)<sup>28</sup>.

---

<sup>27</sup> Zob. G. Lercaro, dz. cyt., s. 177-194.

<sup>28</sup> Zob. tamże, s. 53-72.

Po przedstawieniu metody modlitwy myślniej, autor *Ćwiczeń duchowych* pisze o „trzech sposobach modlitwy”, którym z jednej strony przypisuje funkcję przygotowawczą do praktykowania modlitwy myślniej (ĆD 18 b), a z drugiej – poleca ją odprawiać po ukończeniu ćwiczeń duchowych (ĆD 4).

Pierwszy sposób modlitwy z tej serii ma charakter rachunku sumienia i polega na konfrontacji swojego życia z tym, co jest zawarte w Dekalogu i nauce o grzechach głównych, a także na zbadaniu funkcjonowania trzech władz duszy i pięciu zmysłów zewnętrznych (ĆD 238-248). Drugi sposób, to kontemplowanie przez około godzinę znaczenia słów znanych modlitw ustnych, zwłaszcza „Ojcze nasz” (ĆD 250-257). Natomiast trzeci sposób modlitwy w istocie przypomina modlitwę Jezusową i polega na wypowiedaniu pojedynczych słów jakiejś modlitwy (np. „Ojcze nasz”, „Zdrowaś Mario”, „Duszo Chrystusowa” itp.) w rytm oddechu (258-260). Przygotowaniem do każdego z tych sposobów modlitwy jest wewnętrzne wyciszenie, stanięcie w obecności Bożej i prośba o dobre odprawienie tego ćwiczenia (ĆD 239). Nie bez znaczenia jest zwrócenie uwagi na uczucia, jakie towarzyszą rozważaniu poszczególnych treści. Po każdym punkcie dobrze jest odmówić odpowiednią modlitwę ustną, np. „Ojcze nasz” lub „Zdrowaś Maryjo”, niezależnie do tego, że mogły one być przedmiotem ćwiczenia. Modlitwa kończy się spontanicznym dialogiem z Chrystusem i Jego Matką.

Zaletą tej ostatniej metody jest prostota i łatwość odprawiania jej wszędzie, nawet podczas podróży, wśród ludzi, w chwili oczekiwania itp. Nie trudno zauważyć, że wybitnie służy oczyszczeniu serca z grzechów, także powszednich, oraz z nieuporządkowanych przywiązań i z zaniedbań<sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup> G. C. Federici, art. cyt., s. 302.

## 7. Metoda karmelitańska

Schemat modlitwy myślniej Ludwika z Granady znalazł zastosowanie w karmelitańskiej szkole duchowości. Odbiciem tego są pisma wybitnych jej przedstawicieli w osobach św. Teresy od Jezusa († 1582), a także jej powierników duchowych: o. Hieronima Gracjana († 1614) i św. Jana od Krzyża († 1591), którzy dokonali pewnych modyfikacji w metodzie Ludwika z Granady

Karmelitańska metoda modlitwy myślniej, będąca owocem głębokich doświadczeń duchowych wspomnianych reformatorów Karmelu, została opracowana w *Instrucciones de los novicios* zaaprobowanych w 1591 roku przez kapitułę generalną. W centrum tejże metody, niełatwo poddającej się schematyzacji, jest bezpośredni dialog człowieka z Bogiem, pełen miłości i towarzyszących jej różnorodnych uczuć nadprzyrodzonych. Dlatego tę formę modlitwy myślniej częściej nazywa się kontemplacją niż medytacją. Istotę metody karmelitańskiej trafnie oddała św. Teresa, stwierdzając, że według niej „modlitwa wewnętrzna nie jest to nic innego, jak poufne i przyjacielskie obcowanie z Bogiem i wylewna, wielokrotnie powtarzana rozmowa z Tym, o którym wiemy, że nas miłuje”<sup>30</sup>.

Cały proces modlitwy karmelitańskiej można podzielić na siedem faz. Otwiera go *przygotowanie* dalsze i bliższe. W przygotowaniu dalszym zwraca się uwagę na zapewnienie sobie sprzyjających warunków modlitwy, takich jak: odpowiedni czas i miejsce, pozycja ciała itp., gwarantujące skupienie. Chodzi zatem także o umartwienie zmysłów zewnętrznych, aby nie powodowały rozproszeń. Elementem pozytywnym przygotowania dalszego jest uświadomienie sobie, że się stoi w obecności Boga. To

---

<sup>30</sup> *Życie*, 8, 5.

warunkuje przygotowanie bliższe, polegające na zbliżeniu się do Pana poprzez akty pokory, czemu może służyć m.in. rachunek sumienia. W tym przygotowaniu należy raczej unikać słów, a starać się bardziej o akty wewnętrzne, skłaniające duszę do zajmowania się tylko Bogiem<sup>31</sup>.

Wstępem do kontemplacji jest *czytanie duchowne*. Ma ono być uważne, powolne, z zatrzymaniem się na najbardziej porywającej treści, aby obudzić pobożne uczucia. Odpowiednie do tego celu są zbiory medytacji nad życiem Chrystusa, życiorysy świętych i itp.

Po tym następuje *medytacja*, polegająca na „unaocznieniu”, czyli intensywnej pracy wyobraźni przedstawiającej sobie kontemplowaną treść, zwłaszcza jeżeli dotyczy ona wydarzeń zbawczych lub epizodów z życia Jezusa lub świętych. Ułatwia to pracę intelektu, który ma za zadanie rozpoznanie prawdy i pobudzenie woli, aby do niej przyłgnęła. Na etapie medytacji autorzy karmelitańscy przestrzegają przed wchodzeniem w nieistotne szczegóły, które mogą ten proces poważnie utrudniać, dlatego na ogół nic nie mówi się o „zastosowaniu zmysłów”, jak to ma miejsce w metodzie ignacjańskiej. Św. Teresa odnośnie do pracy intelektu na etapie medytacji, biorąc za przedmiot Mękę Chrystusa, proponuje przykładowo stawiać sobie następujące pytania: kto cierpi?, co on cierpi?, dlaczego cierpi?, w jaki sposób cierpi? itd.<sup>32</sup>

Medytacja prowadzi do właściwego momentu modlitwy myślniej, jakim jest kontemplacja, czyli *dialog miłości*, w którym wola poruszona rozpoznaną prawdą, odpowiada miłością na doświadczaną miłość Chrystusa lub przynajmniej deklaruje swo-

---

<sup>31</sup> Zob. J. Castellano Cervera, *Teresa di Gesù insegna a pregare*, w: *La preghiera...*, dz. cyt., t. 1, s. 307-323.

<sup>32</sup> Zob. *Życie*, 13, 22.

je pragnienie miłowania Go. Na dialog miłości składają się liczne akty podziwu, współczucia, uwielbienia, wdzięczności, zawstyżenia, żalu, oddania, podporządkowania się woli Bożej, gorliwości, postanowienia itp. Wskazuje się tutaj na zasadniczą różnicę pomiędzy miłością opartą na zmysłach i uczuciach, a miłością woli. Miłość uczuciowa, z natury bardziej spontaniczna, tworzy jakby pogranicze pobożności, natomiast miłość woli stanowi samą istotę chrześcijańskiej pobożności. Dialog miłości w medytacji karmelitańskiej ma zatem coraz bardziej przechodzić od miłości uczuć i zmysłów do miłości woli. Te pełne miłości poruszenia woli mogą być wyrażane także poprzez częste i ustnie wypowiedane słowa. Do tego celu szczególnie nadają się różne frazy biblijne, zwłaszcza wzięte z psalmów. Nie powinno być jednak nadmiaru słów, lecz raczej postawa słuchania w dniu duszy, jest to bowiem „dialog serca”<sup>33</sup>.

Ten dialog miłości, który powinien odnosić się przede wszystkim do osoby Jezusa Chrystusa, choć może dotyczyć także Matki Bożej i świętych, odznacza się tendencją do symplifikacji. Mnogość i złożoność spełnianych aktów stopniowo się upraszcza i redukuje pod względem ilościowym. Jednocześnie te wzniosłe i nadprzyrodzone poruszenia woli stają się coraz prostsze, a przez to o wiele bardziej intensywne. W ten sposób dokonuje się przechodzenie od kontemplacji czynnej zwanej nabytą, do kontemplacji biernej, czyli wlanej, której początki św. Teresa nazywa „modlitwą skupienia”<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> Św. Teresa pisze: „Czy sądzicie, że On milczy, choć głosu Jego nie słyszemy? Mówi, owszem i to bardzo wyraźnie, do serca, gdy my z serca się modlimy”. — *Droga doskonałości*, 24, 5.

<sup>34</sup> Zob. tamże, 28-29; por. J. Castellano Cervera, art. cyt., 324-332; R. Moretti, *Teresa d'Avila e lo sviluppo della vita spirituale*, Cinisello Balsamo 1996, s. 148-150.

Końcową część karmelitańskiej metody modlitwy myślniej stanowi dziękczynienie, ofiarowanie i prośba. *Dziękczynienie* powinno obejmować wszystkie dobra uniwersalne, jak stworzenie i odkupienie, oraz dobra partykularne, osobiste i swoich bliskich, tak porządku nadprzyrodzonego jak i naturalnego. *Ofiarowanie* natomiast ma charakter zarówno ogólny, jako oddanie całego siebie na służbę Bogu, oraz charakter konkretny w postaci powziętego postanowienia. Ostatnim aktem tego sposobu odprawiania modlitwy myślniej jest *prośba* mająca za przedmiot w pierwszym rzędzie osobisty duchowy rozwój, jak również potrzeby całego Kościoła i poszczególnych osób, zwłaszcza duchowo nam bliskich<sup>35</sup>.

## 8. Metoda sulpiciańska

Metoda modlitwy myślniej zwana sulpiciańską albo beruliańską zrodziła się z praktyk duchowych w seminarium duchowym św. Sulpicjusza w Paryżu, stanowiącego ośrodek tzw. francuskiej szkoły duchowości, w której szczególnie wyróżniają się kard. Piotr de Bérulle († 1629), Karol de Condren († 1641) i Jan Jakub Olier († 1657). Odzwierciedla zatem główne rysy francuskiej szkoły duchowości, takie jak: podkreślanie wielkości i świętości Boga a zarazem nicości stworzenia, zbawcze pośrednictwo Chrystusa oraz nasze najściślejsze z Nim zjednoczenie. Jej schemat, opracowany na potrzeby seminarzystów przez Ludwika Tronson († 1700), przedstawia się następująco.

Warunkiem praktykowania tej formy modlitwy myślniej jest odpowiednia asceza jako *przygotowanie dalsze*. Wymaga ona czystości sumienia, umartwienia pożądlności, uciszenia ciekawości

---

<sup>35</sup> Zob. G. Lercaro, dz. cyt., s. 197-219;

i opanowania ruchliwości wyobraźni. *Przygotowanie bliższe* polega m.in. na lekturze duchowej związanej z przedmiotem rozmyślenia, podjętej najlepiej w dniu poprzedzającym ćwiczenie. Na ile to możliwe należy trwać w ciszy i skupieniu myśli nad treścią lektury aż do zakończenia medytacji. W ramach *przygotowania bezpośredniego* medytujący powinien spełnić trzy czynności: a) stawić się w obecności Bożej przez akt wiary w Jego wszechobecność. Wyrażać się to może w pobożnym przeżegnaniu się i ukorzeniu przed Bogiem; b) zjednoczyć się z Chrystusem, uświadamiając sobie zarazem własną niegodność. Wypada zatem odmówić *Confiteor* i obudzić gorące pragnienie jedności z Panem; c) wezwać Ducha Świętego, aby pokonał naszą niezdolność do modlitwy. W tym celu dobrze jest odmówić *Veni Creator Spiritus*.

Właściwa medytacja przebiega według trzech punktów: adoracja, zjednoczenie i współdziałanie, co wyrażają charakterystyczne dla tej metody formuły: „Jezus przed oczami”, „Jezus w sercu” i „Jezus w rękach”.

W pierwszej fazie medytacji chodzi o rozważanie, głównie w wyobraźni tak jak gdyby oglądało się film, jakie były uczucia Chrystusa, Jego słowa i czyny. Następnie powinno mieć miejsce obudzenie uczuć adoracji, podziwu, uwielbienia, dziękczynienia, miłości, radości itp. Do tego potrzebna jest dobra znajomość Ewangelii. Przez dłuższą chwilę należy trwać w ciszy, aby te nadprzyrodzone uczucia przeniknęły do duszy i aby w ten sposób otworzyć się na działanie Ducha Świętego. Francuska szkoła duchowości kładzie nacisk na osobową relację z Boskimi Osobami, toteż w omawianej metodzie adoracja zajmuje stosunkowo dużo miejsca.

Zjednoczenie, jako druga faza tej metody, stanowi samą jej oś i polega na możliwie najdoskonalszej identyfikacji z Chrystusem

przez wzbudzanie w sobie tych uczuć, pragnień i motywacji, jakie w poprzedniej fazie odkryliśmy u Niego. Wyróżnia się tutaj trzy zasadnicze akty: a) przeświadczenie pełne prostoty, wiary i pobożności o tym, jak wzniosły jest Boski Wzór; b) refleksja odnośnie do tego, jak bardzo jesteśmy daleko od tego Wzoru, czemu towarzyszyć będą uczucia skruchy ze względu na naszą przeszłość, zawstydzienia ze względu na obecną naszą postawę i pragnienia co do przyszłości; c) usilna, pokorna i ufna prośba o to, aby motywacja naszych czynów i nasze uczucia były takie, jak w Chrystusie.

Logiczną konsekwencją afektywnej identyfikacji z Chrystusem jest współdziałanie jako trzeci punkt właściwej medytacji. Chodzi tutaj o podjęcie postanowień przemiany życia, które powinny być pokorne, odważne, szczegółowe i dotyczące aktualnych spraw. Należy je podjąć od zaraz. Najlepiej, jeżeli medytujący poddając się natchnieniom Ducha Świętego usiłuje dać sobie odpowiedź, co uczyniłby Chrystus w tej konkretnej sytuacji, w jakiej się on znajduje.

*Zakończenie* medytacji składa się z trzech następujących po sobie aktów: dziękczynienia za łaskę medytacji i otrzymane światła, przeproszenia za zaistniałe podczas modlitwy rozproszenia, a także zawierzenie siebie Matce Bożej, na przykład przez odmówienie *Sub Tuum praesidium*. Ukoronowaniem całej medytacji jest wybranie jakiejś myśli z tego co było przedmiotem rozważania. Ta „wiązanka duchowa”, jak ją nazwał św. Franciszek Salezy, służy do tego, aby często do niej powracać w ciągu dnia i aktualizować powzięte postanowienia<sup>36</sup>.

---

<sup>36</sup> Zob. tamże, s. 127-151.



Omówioną tutaj sulpicjańską metodę modlitwy myślniej modyfikowali i udoskonalali tacy autorzy, jak: św. Jan Eudes, św. Ludwik Grignon de Montfort, św. Jan de la Salle i inni.

## 9. Metoda salezjańska

Św. Franciszek Salezy († 1622) w dziele *Filotea* dał przejrzysty wykład sposobu modlitwy myślniej, który odznacza się prostotą, zwięzłością i praktycznym nastawieniem<sup>37</sup>. Jeśli chodzi o treść, on sam podaje przykładowych dziesięć rozmyślań nad rzeczami ostatecznymi, jako skuteczny środek oczyszczenia duszy, a także poleca rozmyślać nad Męką Chrystusa<sup>38</sup>.

Podobnie jak inni autorzy, św. Franciszek Salezy poleca rozpoczynać modlitwę myślną od *trzech ćwiczeń wprowadzających*. W pierwszym akcent spoczywa na doświadczeniu obecności Bożej na cztery sposoby: a) przez uświadomienie sobie wszechobecności Bożej; b) przypomnienie sobie, że Bóg jest nie tylko na miejscu modlitwy, ale przede wszystkim w sercu modlącego się; c) wzniesienie myśli do Zbawiciela, który z nieba widzi wszystkich ludzi, a zwłaszcza modlących się; d) wyobrażenie sobie Chrystusa obecnego obok nas w swoim Ciałowiecznictwie, szczególnie wtedy, gdy medytacja odbywa się przed Najświętszym Sakramentem<sup>39</sup>. Drugim aktem przygotowania następującym bezpośrednio po doświadczeniu obecności Boga jest najpierw adoracja, a następnie wezwanie pomocy samego Chrystusa Pana, Maryi, Anioła Stróża i świętych. Właściwą medytację poprzedza trzeci

---

<sup>37</sup> Zob. A. Pedrini, *Pregghiera e unione con Dio: san Francesco di Sales*, w: *La preghiera...*, dz. cyt., t. 1, s. 339-359.

<sup>38</sup> *Filotea*, I, 9-18; II, 1, 2.

<sup>39</sup> Tamże, II, 2.

akt wprowadzający, który polega na wyobrażeniu sobie tajemnicy, „o której chcemy rozmyślać, jak gdyby się odbywała rzeczywiście i faktycznie na naszych oczach”<sup>40</sup>.

W *medytacji*, „po czynności wyobraźni następuje czynność rozumu, którą nazywamy rozpamiętywaniem, a która nie jest niczym innym jak przykładaniem umysłu do jednego lub kilku szczegółów, aby poruszyć serce swoje ku Bogu i rzeczom Boskim”<sup>41</sup>. Św. Franciszek poleca, aby ta praca intelektu odbywała się bez pośpiechu i wnikliwie. Naturalnym dopełnieniem czynności intelektu w procesie medytacji jest ćwiczenie woli, polegające najpierw na wzbudzaniu pobożnych uczuć, takich jak: miłość ku Bogu i ludziom, pragnienie nieba i chwały niebieskiej, gorliwość o zbawienie dusz, chęć naśladowania życia Chrystusa, współczucie, podziw, wesele, lęk przed sądem i piekłem, nienawiść grzechu, ufność w Boże miłosierdzie itp. „Jest to istotną zasadą ogólną — pisze św. Franciszek Salezy — że na modlitwie nie należy nigdy powstrzymywać uczuć, lecz puszczać im wolne wodze, gdy się obudzą”<sup>42</sup>. Uczucia te mają przechodzić w osobisty dialog z Chrystusem lub postaciami występującymi w medytowanej treści. Z tego powinny rodzić się konkretne *postanowienia* odnośnie do przemiany życia.

W *zakończeniu* medytujący wzbudza akty strzeliste: dziękczynienia, ofiarowania się Bogu i prośby o pomoc w zachowaniu postanowień, jak również w potrzebach swoich bliskich, lokalnej społeczności i całego Kościoła. Na koniec może odmówić jakąś modlitwę ustną.

---

<sup>40</sup> Tamże, II, 4.

<sup>41</sup> Tamże, II, 5.

<sup>42</sup> Tamże, II, 8.

Charakterystyczną cechą metody salezjańskiej jest tzw. „wiązanka duchowa”, czyli zwięzła myśl w formie aktu strzelistego, nawiązująca do treści medytacji, którego powtarzanie w ciągu dnia pozwoli przywołać medytowane treści i aktualizować powzięte postanowienia<sup>43</sup>. Święty zaleca, aby po zakończeniu modlitwy „[...] zachować przez pewien czas milczenie i przechodzić z wolna sercem od modlitwy do pracy, zachowując jednak jak najdłużej myśli i uczucia powzięte w czasie rozmyślenia”<sup>44</sup>.

## 10. Metoda liguoriańska

Kierując się głębokim przeświadczeniem, że metodyczna modlitwa myślna jest niezbędna dla wszystkich wiernych, św. Alfons Maria Liguori († 1785), zwany „Doktorem modlitwy”, proponuje własną metodę, opartą w dużym stopniu na doktrynie św. Franciszka Salezego. Opisuje ją w kilku swoich dziełach, m.in. w *Regolamento di vita di un cristiano*, *Homo Apostolicus*, *Praxis confessarii ad bene excipiendis confessiones* i *La Vera Sposa di Gesù Cristo*. Charakterystyczną cechą jego metody jest wyraźna orientacja eschatologiczna.

Zmetodyzowana modlitwa myślna według św. Alfonsa Liguoriego przebiega według poniższego schematu.

W ramach *przygotowania dalszego* konieczne jest ćwiczenie się w skupieniu ducha, które jest warunkiem owocności tej modlitwy. *Przygotowanie bliższe* zawiera akty wiary w obecność Bożą, akt adoracji, skruchy i żalu z powodu grzeszności, a także prośbę o światło dla umysłu podczas medytacji i zwrócenie się do Maryi, na przykład przez odmówienie „Zdrowaś Mario”, jak

---

<sup>43</sup> Zob. G. Lercaro, dz. cyt., s. 75-95.

<sup>44</sup> *Filotea*, II, 8.

również do św. Józefa, Anioła Stróża i swojego Patrona. Akty te powinny być krótkie, aby jak najszybciej przejść do medytacji.

Właściwa *medytacja* rozpoczyna się od rozmyślania angażującego intelekt. W tym celu można posłużyć się niezbyt długim czytaniem duchowym. Pomocne do tego mogą być własne refleksje, którym towarzyszą akty wiary. Św. Alfons powtarza za św. Teresą z Avila, że w medytacji nie chodzi o to, aby dużo myśleć o Bogu, lecz aby bardzo miłować, dlatego należy unikać długich i skomplikowanych rozumowań, a raczej ograniczyć się do uważnego oglądu prawdy, budząc w sobie wiarę. Z rozmyślania zatem powinny się zrodzić pobożne uczucia, przede wszystkim miłość przybierająca formę upodobania w szczęśliwości Boga, wdzięczność i skrucha. Mają także miejsce takie poruszenia woli, jak: wyrzeczenie, ofiarowanie się, uzgodnienie swej woli z wolą Bożą. Niezwykle pomocnym środkiem wyrażania tych pobożnych uczuć są modlitwne akty strzeliste. Św. Alfons, zgodnie ze swoją zasadą: *cor ad cor loquitur* mocno podkreśla doniosłość afektywnego wymiaru modlitwy myślniej<sup>45</sup>.

Bardzo ważnym punktem medytacji jest prośba o dobrą śmierć, o wytrwałość w dobru, o światło dla umysłu, a przede wszystkim o dar świętej miłości. Z tym wiąże się powzięcie konkretnych *postanowień* dotyczących zwalczania jakiejś wady, które należy powtarzać wiele razy, aż poczujemy się od niej uwolnieni mocą łaski Bożej. W miejscu postanowień św. Alfons poleca zakonnikom odnawiać swoje śluby.

W *zakończeniu* medytujący odprawia dziękczynienie, następnie prosi Boga o wierne wypełnienie swoich postanowień. Zawsze w zakończeniu powinna się znaleźć modlitwa za dusze

---

<sup>45</sup> Zob. G. Velocci, *Pregghiera e salvezza: sant'Alfonso de Liguori*, w: *La preghiera...*, dz. cyt., t. 1, s. 371-373.

czyśćcowe, za grzeszników, swoich przełożonych itp. Podobnie jak w metodzie salezjańskiej, także i tu ukoronowaniem modlitwy myślniej jest „wiązanka duchowa”<sup>46</sup>.

## 11. Różaniec szkołą modlitwy myślniej

Wielu świętych spośród licznych metod modlitwy myślniej w różańcu odnajdywało najlepszy dla siebie sposób zjednoczenia z Bogiem. Różaniec bowiem — jak uczy Paweł VI w adhortacji *Mariialis cultus* — „[...] nadaje się do pielęgnowania modlitwy kontemplacyjnej, która równocześnie jest modlitwą pochwalną i błagalną” (MC 42). Podobnie o różańcu wypowiedział się Jan Paweł II na początku swego pontyfikatu: „Jest to modlitwa, którą bardzo ukochałem. Przedziwna modlitwa! Przedziwna w swojej prostocie i głębi zarazem. Powtarzamy w niej wielokrotnie te słowa, które Maryja usłyszała z ust Archanioła i z ust swej krewnej, Elżbiety. Do tych słów dołącza się cały Kościół. Można powiedzieć, że różaniec staje się jakby modlitewnym komentarzem do ostatniego rozdziału Konstytucji Vaticanum II *Lumen gentium*, mówiącego o przedziwnej obecności Bogarodzicy w tajemnicy Chrystusa i Kościoła. Oto bowiem na kanwie słów Pozdrowienia Anielskiego przesuwają się przed oczyma naszej duszy główne momenty z życia Jezusa Chrystusa. Układają się one w całość kształt tajemnic radosnych, bolesnych i chwalebnych. Jakbyśmy obcowali z Panem Jezusem poprzez — można by powiedzieć — serce Jego Matki. Równocześnie zaś w te same dziesiątki różańca serce nasze może wprowadzić wszystkie sprawy, które składają się na życie człowieka, rodziny, narodu, Kościoła, ludzkości. Sprawy osobiste, sprawy naszych bliźnich, zwłaszcza tych, któ-

---

<sup>46</sup> Zob. G. Lercaro, dz. cyt., s. 111-123.

rzy nam są najbliżsi, tych, o których najbardziej się troszczymy. W ten sposób ta prosta modlitwa różańcowa pulsuje niejako życiem ludzkim<sup>47</sup>.

Istotą różańca jako metody modlitwy myślniej jest afektywno-wolitywne przyłgnięcie do rozważanych tajemnic zbawienia. „Różaniec z natury swej domaga się odmawiania w rytmie spokojnej modlitwy i jakby z zatopioną w myślach powolnością, by przez to modlący się łatwiej oddawał się kontemplacji tajemnic życia Chrystusa, rozważanych jakby sercem Tej, która ze wszystkich była najbliższa Panu, i by otwarte zostały niezgłębione tych tajemnic bogactwa” (MC 47). Temu celowi służy struktura różańca, na którą składa się trzy zasadnicze elementy: formuły modlitw biblijnych, rozmyślenia nad głównymi wydarzeniami zbawczymi według 15 tajemnic i proces psychiczny polegający na rytmicznym powtarzaniu formuł modlitewnych.

*Biblijne formuły modlitewne*, to „Ojcze nasz”, które jest najdoskonalszą modlitwą, a także „Zdrowaś Mario” złożone z pozdrowienia Archanioła i pozdrowienia św. Elżbiety oraz z formuły, jaką wypowiedział św. Cyryl Jerozolimski podczas soboru efeskiego w 431 roku. Odmawiając te słowa, przez macierzyństwo Maryi jesteśmy wprowadzeni w misterium Bożego Ojcostwa, które najpełniej w Niej się objawiło. Słowa „Święta Maryjo...” uzupełniają kontemplację Bożego Macierzyństwa i przenoszą je na nas. Dopelnieniem formuł modlitewnych jest doksologia „Chwała Ojcu”, czyli uwielbienie Boga w Trójcy Osób, które jest jakby skutkiem medytacji nad tajemnicą naszego odkupienia i usynowienia w Synu Maryi<sup>48</sup>.

---

<sup>47</sup> Przemówienie na Anioł Pański, 29 X 1978, w: *Anioł Pański z papieżem Janem Pawłem II*, Kraków 1983, s. 13-14.

<sup>48</sup> Zob. R. Scherschel, *Różaniec. Modlitwa Jezusowa Zachodu*, Poznań 1988, s. 46-51.

Jeśli chodzi o *schemat rozważanych tajemnic*, to ich przedmiotem są przede wszystkim wydarzenia z życia Chrystusa, toteż różaniec — wbrew utartym opiniom — jest nie tyle modlitwą maryjną, co chrystologiczną. Inaczej mówiąc — jest to rozmowa z Maryją o Jezusie i dzielenie z Nią radości Wcielenia (tajemnice radosne), bólu Męki i Śmierci (tajemnice bolesne) oraz entuzjazmu Zmartwychwstania i Zesłania Ducha Świętego (tajemnice chwalebne).

Przez *rytmiczne powtarzanie słów* aktualizuje się w nas dynamizm doznawania, będący podstawą wszelkiego twórczego działania. W ten sposób angażuje się nie tyle umysł, co raczej sfera afektywno-wolitywna. Ponadto jest to modlitwa rąk przesuwających paciorki różańca, ust wypowiadających słowa formuł, i umysłu rozważającego treści zbawcze. Różaniec zatem prowadząc do zharmonizowania wszystkich dynamizmów modlącego się człowieka, sytuuje się w rzędzie najdoskonalszych metod chrześcijańskiej medytacji, co wielokrotnie zostało potwierdzone przez autorytet Kościoła<sup>49</sup>.

Modlitwa metodyczna ma wielką wartość dla życia duchowego i stanowi skuteczny środek duchowego postępu, tak iż nie praktykowanie jej nie pozostaje bez znacznej szkody duchowej — twierdzi kard. Giacomo Lercaro<sup>50</sup>. Liczne wypowiedzi Vaticanum II i dokumentów posoborowych zalecają ten sposób modlitwy, zwłaszcza osobom powołanym do szczególnej służby w Kościele (por. np. KL 12; DZ 6; DFK 4; DK 18; KPK kan. 276 § 2, 5; kan. 663 § 3). Przesadą jednak byłoby przecenianie roli metody

---

<sup>49</sup> D. B. Bryan, *Medytacyjna modlitwa Zachodu. Nowe spojrzenie na różaniec*, Kraków 1998, passim.

<sup>50</sup> G. Lercaro, dz. cyt., s. 5.

w modlitwie. Ma ona jedynie funkcję pomocniczą i doraźną. Parafrazując nieco myśl Ludwika z Granady, praktykę modlitwy zmetodyzowanej można porównać do czynności szycia, w wyniku czego dwa kawałki materiału zostają ściśle z sobą połączone. Do tego potrzeba jest igła i nitka. Po zszyciu nitka pozostaje, natomiast igła staje się zbędna; pozostawienie jej rodziłoby przykre następstwa. Podobnie jest w modlitwie myślniej, w której ważniejsze jest doświadczenie spotkania z Panem (analogia nitki), aniżeli sposób dojścia do tego spotkania (analogia igły). Uporczywe trzymanie się metod byłoby poniekąd „gaszeniem Ducha” (por. 1 Tes 5, 19). Niemniej jednak dla początkujących w praktyce medytacji chrześcijańskiej lub doświadczających oschłości, posługiwanie się wypracowanymi przez mistrzów duchowych metodami modlitwy myślniej jest szczególnie przydatne. Nie oznacza to, że należy kurczowo trzymać się jednej metody. Wydaje się nawet, że wskazanym byłoby poszukiwanie na bazie „klasycznych” metod medytacji, własnego sposobu odkrywania i spotykania Pana, który pozwala się znaleźć tym, którzy Go szukają (por. Iz 55, 6).