

Medytacja ignacjańska

O. Krzysztof Osuch SJ

Wstęp

Ćwiczenia duchowne św. Ignacego Loyoli są duchową drogą, która krok po kroku prowadzi do wydania się w ręce Boga. Stopniowo dojrzewamy do powierzenia siebie Bogu. Powoli dociera do nas to, że Bóg naprawdę stwarza nas i zaprasza do wspólnoty miłości. Wcielenie Syna Bożego jawi się nam coraz dobitniej jako uzyskanie śmiałego przystępu do Kogoś najwspanialszego, do Ojca Przedwiecznego. (por. Ef 2, 18; 3, 12) W czasie Ćwiczeń ignacjańskich osławiamy się z tym, jak drodzy i cenni jesteśmy dla Boga; On nie tylko nazywa nas swymi dziećmi, ale rzeczywiście przybiera nas za swe dzieci. (por. 1 J 3, 1) Trójca Boskich Osób niecierpliwie czeka, kiedy się uśmiechniemy i rozradujemy z powodu naszej godności. Jako ochrzczeni już uczestniczymy w Życiu Trójcy Boskich Osób. Każde nowe sakramentalne spotkanie z Chrystusem uświęca nas coraz bardziej i zakorzenia w samym Bogu.

Ważne jest jednak, byśmy do naszych sakramentalnych spotkań z Jezusem przydali spotkania modlitewne. Słusznie mówimy o różnych rodzajach czy sposobach modlitwy. Pamiętajmy jednak o tym, że w każdej autentycznej modlitwie jedno jest najważniejsze: zwrot serca do Boga i otwarcie serca na udzielanie się samego Boga nam.

Czy trudno jest się modlić? Czy trudno jest spotykać się z Bogiem? – I tak i nie! Modlitwa z jednej strony wiąże się z codziennym zmaganiem, choćby tylko o czas. Z drugiej jednak strony jest ona czymś dziecięco prostym. Dla małego dziecka nie ma niczego prostszego i bardziej miłego niż trwanie w ramionach rodzica i gaworzenie z nim. W naszej dziecięcej relacji do Boga Ojca jest bardzo podobnie!

Trzeba jednak przyznać, że nie brak nam trudności i przeszkód, i to wielkich, gdy chodzi o nasze ufne i radosne przestawanie z naszym Stwórcą i Ojcem. W pokonywanie tych przeszkód zechciał zaangażować sam Ojciec, Jego Syn, a także Duch Święty. Bądźmy spokojni! Bóg wystarczająco, ponad wszelką miarę, angażuje się w szukanie kontaktu z nami. Trzeba zatem tylko jednego, byśmy i my dali z siebie wszystko, na co nas stać.

Z bezcenną pomocą przychodzą nam także Święci żyjący na przestrzeni wieków. Są oni z łaski Ducha Świętego wielkimi mistrzami modlitwy. Wiele się od nich uczymy, stając się uważnymi uczniami w ich szkole modlitwy.

Ćwiczenia duchowne św. Ignacego Loyoli zasadnie można nazwać szkołą modlitwy. Wśród kilku podstawowych sposobów modlitwy zaproponowanych w Ćwiczeniach jest medytacja(1). W pierwszym tygodniu Ćwiczeń praktykujemy ją kilka razy na dzień (4-5). Medytacja ignacjańska to – dość dokładnie określony ciąg działań, w których staramy się być zarówno uważnymi słuchaczami Boga jak i Jego rozmówcami.

W opisie ignacjańskiej metody medytacji uderzy nas być może pewna wielość działań i stała ich kolejność. Nie powinno nas to dziwić ani być przeszkodą w praktykowaniu medytacji; czyż nie jest tak, że wszystko, co istnieje, ma swój ład i rygorystycznie podlega określonym prawom? We Wszechświecie i na Ziemi raczej niewiele jest miejsca (jeśli w ogóle) na tzw. improwizację i "przypadki". Podobnie jest w relacjach między osobami i w więzi z Bogiem. Nasze życie, mimo anarchistycznych zapędów, dzieje się, by tak rzec, według pewnego ceremoniału. Ma swój ceremoniał sakramentalna liturgia w Kościele. Mają swój określony przebieg zaślubiny małżonków. Nie inaczej jest z wydarzeniami – artystycznymi, patriotycznymi, towarzyskimi itd. To oczywiste,

że "rzecz" tak ważna jak nasza modlitwa – od ustnej poczynając na mistycznej kończąc – rządzi się pewnymi regułami i przebiega według pewnego schematu, ujęta jest w pewne ramy. Dopóki nie ujrzymy Boga "twarzą w twarz", dopóty nasza modlitwa będzie się odwoływać do Słowa Bożego i wspierać się o różne pomocne metody. Taka modlitwa wiąże się niewątpliwie z trudem, ale jest to trud błogosławiony. Sam Bóg nagradza go różnymi darami i Sobą! (por. CD 15, 20) Ufnie zatem przyjmijmy wymogi wpisane w metodę medytacji, by – za każdym razem – tym pewniej i szybciej wyrwać się z siebie i przejść w Boga. (św. Ignacy) Z nadzieją praktykujmy modlitwę medytacyjną, wiedząc, że wielu chrześcijanom pomogła ona pokonać skoncentrowanie na sobie (egocentryzm) i skłonność do mówienia jedynie ze sobą o sobie.

Prośba stale ponawiana(3)

Modlitwa przygotowawcza: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu (CD 46).

Ta modlitwa przygotowawcza jest bardzo ważna, ponieważ przypomina nam treść Zasady pierwszej i podstawowej, czyli Fundament Ćwiczeń duchownych (CD 23). Choć zabrzmi to dziwnie, to jednak powiem, że nawet na początku medytacji, czyli modlitwy, dobrze jest przypomnieć sobie prymat Boga! Wrodzony egocentryzm łatwo uwodzi nas i nakłania, byśmy we wszystkim szukali przede wszystkim własnej przyjemności, korzyści i wygody. Zatem to dobrze, że "modlitwa przygotowawcza" niejako stoi na straży i cierpliwie przypomina mi, że bym naprawdę Boga postawił w centrum modlitwy, a nie siebie samego – pod jakimkolwiek pozorem! Chcę więc szczerze tego, żeby z moich odkryć i przeżyć wypłynęło, koniec końców, więcej gotowości do służby Bogu! Pragnę gorąco, aby w owocach decyzji, które podejmę, objawiała się chwała, wspaniałość Boskiego Majestatu!

Św. Ignacy podpowiada nam bardzo zwięzłą modlitwę przygotowawczą. Nic nie stoi na przeszkodzie, by wypracować sobie własną modlitwę przygotowawczą. Może ona brzmieć np. tak: Panie, spraw, bym był tu dla Ciebie, a nie dla mnie. Chcę podjąć tę modlitwę, by poznać bardziej Ciebie. Chcę to czynić bezinteresownie, tzn. dla Ciebie samego, a nie dla "przysmaków", które temu poznaniu już nieraz towarzyszyły. To też nie jest najważniejsze, bym od razu otrzymał odpowiedzi, których szukam... Ty, Twoja Chwała i służba Tobie, a także cześć, respekt dla Twojej Mądrości – niech będą celem i motywem moich działań na modlitwie! O to szczerze i gorąco proszę! Jestem tu przed Tobą i dla Ciebie, bo Ty jesteś Bogiem, a nie ja! Zaczynając każdą medytację od takiej prośby, wymadlamy i utrwalamy w sobie przekonanie siebie, że wszystko należy traktować jako relatywne wobec Boga. Nic nie jest ważniejsze od Niego. Niczego nie można wynieść ponad Boga. Inaczej mówiąc, najważniejsze jest, bym liczył się z Bogiem i do Niego przyłgnał, natomiast względne jest to, czy i kiedy doświadczę wielkich pociech i oświeceń. Nie jest to najważniejsze, czy w najbliższej medytacji doświadczę smaku "rzeczy Bożych" czy raczej oschłości i jałowości. Istotne jest to jedynie, bym zbliżył się do Boga, który mówi do mnie; bym Go bardziej poznał, umiłował i by w końcu zjednoczyły we mnie dwa pragnienia: moje i Ducha Świętego.

Powiedziawszy to wszystko, nie przeoczmy rzeczy najważniejszej – że akcent w tej modlitwie przygotowawczej pada na prośbę. Stale ponawiamy tę prośbę, ufając, że Bóg da nam to, o co Go tak wytrwale prosimy.

Ustalenie miejsca, obraz (CD 47)

Ustalenie miejsca jakby się je widziało. Tu trzeba zaznaczyć, że w kontemplacji lub w rozmyślaniu o rzeczy widzialnej, jak np. w kontemplacji o Chrystusie, Panu naszym, który przecież jest widzialny, ustalenie miejsca będzie polegać na oglądaniu okiem wyobraźni miejsca

materialnego, gdzie znajduje się to, co chcę uczynić przedmiotem kontemplacji. Mówiąc "miejsce materialne" mam na myśli np. świątynię lub górę, na której znajduje się Jezus Chrystus lub Pani nasza Maryja, zależnie od tego, co chcę kontemplować (CD 47).

Zachwyca nas nieraz widok dziecka, które bywa całe pochłonięte słuchaniem kogoś czy oglądaniem np. ulubionej bajki... Nam dorosłym nie tak łatwo przychodzi dać się pochłonać w akcie słuchania Boga i patrzenia na Słowo Wcielone... Od skupienia całej uwagi na Bożym słowie i Bożym obrazie odwodzi nas własna pamięć i wyobraźnia. Uczestniczyliśmy w tylu wydarzeniach, pamiętamy tyle różnych sytuacji, zarejestrowaliśmy tyle obrazów. Mamy też do nich tak łatwy dostęp! Można je przywoływać na zasadzie najdziwniejszych skojarzeń. Lub one same przyciągają naszą uwagę. Gdy zaczynamy modlitwę medytacyjną, chcemy przestawać z Bogiem, a nie zajmować się sobą czy czymkolwiek. Chcemy cali uczestniczyć w spotkaniu z Bogiem. W tym celu – oprócz innych działań wstępnych – czynimy jeszcze jedno: naszej wyobraźni podsuwamy odpowiedni obraz. Zaś ona (wyobraźnia) wpatrując się w obraz starannie dobrany, nie tylko przestaje przeszkadzać nam i rozpraszać naszą uwagę, ale przyczynia się do bardziej intuicyjnego uchwycenia tego, co Bóg nam komunikuje.

Z obrazu – wyobrazonego na podstawie tekstu czy oglądanej reprodukcji arcydzieła – jest jeszcze i ten praktyczny pożytek, że łatwiej jest nam powrócić do tematu modlitwy, gdy niepostrzeżenie urywa się tok myśli. Myśl jest potęgą i tak wiele od niej zależy, ale jednocześnie jest dość ulotna, natomiast obraz jest bardziej trwały i uchwytny; jako taki jest on dla modlącego się niczym morska latarnia dla żeglarza...

Różne obrazy przywołujemy w Ćwiczeniach duchownych, by zbliżyć się do tajemnicy Boga i człowieka. Najwspanialszym "obrazem" jest oczywiście sam Wcielony Boży Syn – to On jest obrazem Boga niewidzialnego (Kol 1, 15). Do Człowieczeństwa Jezusa Chrystusa winniśmy stale powracać i od Niego najchętniej i najczęściej zaczynać naszą modlitwę.

Prosić o łaskę (CD 48)

Prosić Boga, Pana naszego, o to, czego chcę i pragnę (CD 48). Z tego zalecenia wynika zachęta, by zdać sobie sprawę z tego, czego ja chcę i pragnę! Czego najbardziej, czego najserdeczniej? Trzeba dobrze zastanowić się i wnikać w siebie, by wypowiedzieć swoje najważniejsze i najgłębsze pragnienie(a). Nie od razu do niego docieramy. W czasie Ćwiczeń duchownych to pragnienie jest nam, może ku zaskoczeniu, "podpowiedziane". Jest tego ważna przyczyna: jesteśmy bowiem wprawdzie niepowtarzalni i idziemy do Boga (każda osoba) własną drogą, jednak i to jest Prawdą, że naszą drogą do Boga Ojca jest Jego Wcielony Syn. To, co On objawia i stanowi, ma charakter obiektywnej "normy". W Chrystusie, przez Niego i dla Niego jesteśmy stworzeni, dlatego nie może dziwić, że z Jego słów i Jego Serca wyczytujemy to, kim jesteśmy, do czego winniśmy dążyć i czego winniśmy pragnąć.

Pamiętajmy i o tym, że Duch Święty nie podpowiada nam ani tym bardziej nie narzuca pragnień sprzecznych z pragnieniami, które nosimy w głębi naszego ducha. To jedynie "pożądania ciała" (por. Ga 3, 17) są sprzeczne z dążeniami Ducha Bożego i ducha ludzkiego! Trzeba zatem z zaufaniem odnosić się do pragnień, które są w nas, byle odróżniać je od cielesnych pożądań.

Ujawnijmy jeszcze pewną trudność: być może proszenie kojarzy się nam nie najlepiej. To kojarzenie ma wtedy miejsce, gdy nie jesteśmy pewni bycia miłowanymi! Nie prosimy w ogóle bądź prosimy z oporami (ludzi i Boga), gdy sądzimy, iż akt proszenia i treść prośby natrafi u osoby proszonej na niechęć do dawania. To oczywiście, że nikt nie chce być natrętem, a jeśli już – to tylko wtedy, gdy zmusza go do tego ostateczność, jakaś wielka potrzeba...

Rzecz wygląda całkiem inaczej, gdy wchodzimy w świat naszego Najlepszego Ojca. Tu nie powinny warunkować nas negatywne doświadczenia poczynione z ludźmi. Nie ulega przecież

najmniejszej wątpliwości, że Bóg, który jest Miłością i stwarza nas z Miłości, bardzo pragnie nas obdarowywać i uszczęśliwiać. Nasze ponawiane akty proszenia nie są dla Boga obciążeniem, lecz powodem samej radości! Gdy ufnie prosimy, wtedy Bóg nie ma wątpliwości, że pojeliśmy i pokochaliśmy nasz status – dzieci bardzo miłowanych i uczących się miłować (por. Łk 11, 1-13). Przypomnijmy sobie zresztą, jaką radość sprawiało nam obdarowywanie osoby miłowanej... Miłość zawsze pragnie spełniać pragnienia i prośby osoby miłowanej. Realna miłość czyni proszenie i dawanie czymś radosnym i bardzo naturalnym.

Otwartą kwestią pozostaje jeszcze tylko to, czy i kiedy (jak szybko) dorośniemy do proszenia Boga o "rzeczy" naprawdę wielkie. Przy sposobności powiedzmy, że prosimy na pewno o wielkie dary w Ojciec nasz. Treścią każdej z siedmiu prośb jest Boska Miłość. Nasz bezbrzeżnie ubogi duch najbardziej potrzebuje Boskiej Miłości. Materialne rzeczy potrzebne do życia Ojciec daje nam z góry. Uprzedzająco przygotował wszystkie bogactwa Ziemi. Gdy zaś chodzi o pragnienie Boskiego rodzaju życia w nas i o bycie synami w Synu, to zachodzi tu potrzeba częstego rozbudzania tego pragnienia. Dzieje się to zazwyczaj wtedy, gdy bierzemy słowo Boże na zęby mądrości (por. św. Bernard) i kontemplujemy Oblicze Jezusa (Jan Paweł II). Słowo – Jezus budzi w nas najgłębsze pragnienia i uświadamia nam, o co winniśmy prosić – i to z całą żarliwością.

Jezus pytał nieraz swoich rozmówców: Co chcesz, abym ci uczynił? Podobnie pyta mnie na progu medytacji. Oto zawiązuje się jedyna w swoim rodzaju relacja, gdy w czasie modlitwy a) Jezus mówi nam, czego On chce i pragnie – dla nas i od nas; b) i gdy my szczerze wyznajemy, czego chcemy i pragniemy – dla Niego i od Niego! Bądźmy spokojni, jeśli w naszych prośbach będzie "coś nie tak". Jezus nam to powie i z miłością oraz wyrozumieniem poprawi nas, jak poprawił synów Zebedeuszowych i ich matkę. Ale to, co jest w naszej prośbie autentyczne, spełni ponad wszelkie oczekiwanie! Niekiedy jednak – bądźmy na to też przygotowani – wypadnie nam wsłuchać się w milczenie Boga. Należy ten pozorny brak odpowiedzi odczytać jako wezwanie do zmiany naszego pragnienia i dostosowania go do tego, co najistotniejsze.

Pod koniec medytacji, w rozmowie, pewno powrócimy jeszcze raz do tego, czego naprawdę chcemy i pragniemy. Przystawanie ze Słowem Bożym na medytacji sprawi, że pod koniec modlitwy nasza prośba stanie się bardziej żarliwa i wolna od tego, co okazało się sprzeczne z miłosną wolą Boga.

Medytacja

Wpierw trzy uwagi: Nie niepokójmy się, jeśli akty wstępne (czy jeden z nich) zatrzymają nas nieco dłużej, choćby i jedną trzecią czasu medytacji. Są to działania obiektywnie bardzo ważne, zaś Bóg może zechcieć udzielić nam Siebie już na początku, by reszta modlitwy przebiegała w klimacie Jego obecności. Przy każdym kontakcie ze słowem natchnionym ożywiamy przekonanie i nadzieję, że wielka jest zbawcza moc słowa Bożego(2). Bóg przez swoje Słowo chce wykonać w nas różnorodną pracę(4). On darzy nas też swym błogosławieństwem na podobieństwo wody spadającej z nieba. (por. Iz 55, 10n). W całym procesie modlitwy inicjatywa należy do Boga. To "Bóg niestrudzenie wzywa każdą osobę do tajemniczego spotkania z Nim na modlitwie" (KKK 2591). Nasze działania są jedynie odpowiedzią i przejawem współpracy.

Po wprowadzeniu do medytacji przez dającego Ćwiczenia, a także po własnym przygotowaniu stoi przed nami zasadnicze zadanie, by mianowicie do końca zmierzyć się ze Słowem Bożym. Nie chcemy przecież być podobni do ubitej drogi czy skały lub skrawka ciernistej ziemi (por. Łk 8, 5-15). Pragniemy wydać plon, choćby tylko trzydziestokrotny (por. Mt 13, 23). W tym celu, ze swej strony, podejmujemy taką aktywność poznawczą, dzięki której wsłuchamy się w słowo Boże, rozsmakujemy się w nim (por. Ap 10, 9n) i wypełnimy je (por. Mt 7, 24, Jk 1, 22). Pragnąc dać Bogu odpowiedź pełnowartościową, pytajmy jak św. Ignacy: Co zatem należy czynić? (Quid agendum?) Co należy czynić, by słowo Boże przez nas słuchane i rozważane wydało obfity

plon na życie wieczne?

Odpowiedź i rada św. Ignacego brzmi zwięźle: Przypomnieć sobie dane słowo Boże, potem rozumem rozważać, a wreszcie zastosować doń wolę, chcąc o tym wszystkim pamiętać, to wszystko rozumieć, aby osiągnąć upragniony owoc, np. zawstydzenie i uniżenie siebie, gdy rozważany jest grzech w pierwszym tygodniu Ćwiczeń (por. CD 50).

A. Właściwie zbędne są wyjaśnienia...

Tak, zasadniczo zbędne są wyjaśnienia, bo my przecież dobrze wiemy, co robić, gdy ktoś przekazuje nam ważne informacje. Po prostu bierzemy je sobie do serca, na przykład to, że ktoś kocha nas i chce przeżyć z nami resztę życia... Podobnie jest z każdą życiowo ważną wiadomością. Nie inaczej rzecz się ma z Dobrą Nowiną o Miłości Boga i wiecznym Życiu dla nas!

Ma rację św. Ignacy, nie rozwodząc się wiele na temat procesu medytacji. Uważa, że wystarczy przypomnieć główne działania osoby otwartej na Boże Objawienie.

1. Najpierw wysłuchuję się w treść Słowa Bożego i staram się ją zapamiętać.
2. Następnie, na miarę moich możliwości intelektualnych, próbuję dokładniej zrozumieć, co Bóg mi objawia i jaki to ma wpływ na sens (znaczenie i cel) mojego życia. Pytam też siebie, czy i jak Boże Orędzie winno przełożyć się na codzienny strumień moich decyzji, na relacje z bliźnimi, na używanie stworzeń itp.
3. W miarę przechodzenia kolejnych punktów odpowiadam Bogu – zgodnie z wewnętrznymi poruszeniami i uczuciami; zwracam się do Niego w aktach wdzięczności, miłości, zawierzenia, prośby, skruchy itd.
4. W rozmowie zwieńczającej medytację powracam do wstępnej prośby o owoc i – w miarę możliwości – zbieram w jedno wszystko to, co w trakcie medytacji dotknęło mnie do żywego. Przedkładam to Bogu Ojcu czy innym Osobom z całym zaufaniem i serdecznością.

To proste wyszczególnienie działań osoby medytującej może się wydać nazbyt schematyczne, a kolejność działań – sztuczna. Taka jest jednak rzeczywistość, faktyczna dynamika spotkania i wymiany między dwiema osobami.

Zamiast wyszukiwać zastrzeżenia – uznajmy, że zwięzły schemat działań podejmowanych w samym "sercu" medytacji dyskretnie przypomina nam, że słowo Boże trzeba przyjąć całym sobą i do końca. Nie można poprzestać ani na samym przypomnieniu sobie zbawczych wydarzeń, ani nawet na samym zrozumieniu ich sensu! Trzeba przyzwolić, by w kontakt z Bogiem zaangażować się całym sobą. Więcej, należy siebie ku temu pobudzać, by na Miłość Boga – zgodnie z najważniejszym Przykazaniem – odpowiedzieć "z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich swych sił" (Pwt 6, 5; por. Mt 22, 37).

B. Uważność na uczucia

Ważnym kluczem otwierającym nam przystęp do działania Boga w nas, a także do prawdy o nas – są uczucia rodzące się na różnych etapach kontaktu ze słowem Bożym. Przydatne i "informujące" są wszystkie uczucia, zarówno pozytywne jak i negatywne. "Rodzenie się uczuć negatywnych w medytacji jest dobrym objawem, stanowi bowiem znak, iż Słowo Boże dotyka w nas miejsc najbardziej zranionych, nieuporządkowanych, których może sobie w życiu jeszcze nie uświadomiliśmy". Winniśmy być z góry na to przygotowani, że Słowo Boże potwierdzi nas jako osoby, a także nasze szlachetne pragnienia i dobre czyny. Ta "funkcja" Słowa Bożego jest dla nas miła. Trudno jest nam zgodzić na tę sytuację, gdy czujemy się osądzeni przez Słowo i gdy ujawnia się nasz wewnętrzny konflikt. Ważne jest, żeby nie ulec panice, lecz przyłączyć się do Ducha Świętego, który chce nas przeprowadzić od grzesznej egzystencji do życia w miłości Boga. "Słowo

Boże – o ile otwieramy się na jego prawdę – ujawni wszystkie zamysły naszego serca oraz ich wpływ na nasze świadome i nieświadome reakcje, na nasz sposób myślenia i wartościowania, na nasze wybory i czyny z nimi związane. Odkrywanie naszych najgłębszych zamysłów serca, szczególnie wówczas, gdy utarły się w nas od dawna zakłamanie sposoby reagowania, myślenia i postępowania, kiedy poddaliśmy się zadziwiającej i niesamowitej ludzkiej skłonności do fałszerstw moralnych (K. Rahner), może być procesem bardzo bolesnym, przeciwko któremu budzić się będzie w nas bunt, opór wewnętrzny i sprzeciw.(...) Opór wobec Słowa Bożego złączony z ową niesamowitą ludzką skłonnością do fałszerstw moralnych jest wpisany w naszą zranioną grzechem osobowość. Św. Paweł mówi, że "dążność ciała wroga jest Bogu, nie podporządkowuje się bowiem Prawu Bożemu, ani nawet nie jest do tego zdolna" Rz 8, 7(5).

C. Medytacja skojarzona z lectio divina

Znanych metod medytowania nad słowem Bożym jest przynajmniej kilka. Wszystkie one mają swe korzenie w starej metodzie modlitwy, nazwanej lectio divina. Rozumiejąc lectio divina, wyraźniej zdajemy sobie sprawę z tego, jaki jest jeden duch każdej medytacji, także ignacjańskiej.

Kard. C. M. Martini wyróżnia w lectio divina, czyli w modlitewnym czytaniu Pisma św., aż osiem etapów. Ta wielość działań uświadamia nam, jak czymś poważnym i angażującym jest integralne słuchanie i wypełnianie słowa Bożego. Zyskujemy większą przejrzystość, gdy te osiem etapów (1-8) lectio divina zgrupujemy w trzech cyklach (I, II, III).

Pierwszy cykl to – wstępowanie (I) ku Bogu poprzez czytanie Słowa Bożego, rozważanie go i serdeczne zwracanie się do Boga (po łacinie: lectio, meditatio, oratio). Te trzy etapy możemy przyporządkować trzem zachętom samego Ducha Świętego, który tak nas przynagla:

1. Bierz i czytaj Pismo święte!
2. Gdy cię coś uderzy, rozważaj to na różne sposoby!
3. Gdy poczujesz się wewnętrznie zagadnięty przez Boga, to mów do Niego, rozmawiaj z Nim!

Gdy Bóg "utrafia" w nas swym słowem, a my na to przyzwalamy, to wtedy zaczynamy myśleć. Rozumujemy, kojarzymy, wyciągamy wnioski, zmagamy się o samą wiarę i o postępowanie płynące z niej. Widząc swą słabość i różne zagrożenia, żarliwie wołamy do Pana. Pojawia się w nas także cała gama uczuć; bywa to np. fascynacja i zniechęcenie, przyciąganie i opór, zgoda i sprzeciw, pokorna uległość i bunt, zachwyt i znudzenie itp.

Jeśli konsekwentnie i pokornie Igniemy ku Bogu, nie dając się zniechęcić, to w jakimś momencie osiągamy szczyt (II) w naszej modlitwie. Ufnie wydajemy się w ręce Ojca. Trwa to w początkach (życia modlitwy) na ogół krótko, z czasem – coraz dłużej. To, co dzieje się na tym etapie, nazywamy kontemplacją (contemplatio). Odpoczywamy przy, a nawet w Bogu! Na tym etapie ustają dociekania i analizy, cichną debaty i wszystko staje się dziecięco proste. Czujemy się ogarnięci wielką Miłością Boga. Ona olśniewa nas i dogłębnie uspokaja. Chętnie milkniemy, by w ciszy nasycić się pewnością bycia drogimi i wartościowymi w oczach Boga (por. Iz 43, 4). Byłoby wielkim błędem w "sztuce modlitwy", gdybyśmy przeoczyli bądź zlekceważyli ten etap! To przecież sam Duch Święty słodko i dyskretnie przynagla nas w głębi serca:

1. Teraz odpoczywaj w Bogu! Przekonaj się, że cały trud, Boga i twój, zmierza do kosztowania, jak dobry jest Bóg! (por. Ps 34, 9). Św. Ignacy w paru miejscach (6) Ćwiczeń mocno nalega, byśmy nie żalowali czasu na pozorną beczynność i bierność, która wyraża się w kosztowaniu Boga i nasycaniu się Nim; Jego Pięknem, Prawdą, Dobrocią, Miłością, Życzliwością...
2. Jak długo żyjemy na Ziemi, Tabor kontemplacyjnego odpocznienia na ogół nie trwa zbyt

długo. W pewnym momencie trzeba wykonać trzeci krok, który polega na zejściu (III) na dół, do codziennych relacji i obowiązków. Duch Święty nalega:

3. Zrób teraz coś dobrego dla Królestwa Bożego! Zrób coś dla bliźnich! Nie zadowol się jedynie osobistą duchową radością, uznając ją za ostatni "punkt" w spotkaniu z Bogiem.

Radość w sercu (consolatio) to niewątpliwie cenny dar i owoc Ducha Świętego. To, rzeczywiście, On zachęca: Raduj się w Panu! Ale także On wzywa nas do czujności i rozeznania, czy aby Zły duch nie dołącza się z ofertą swoich "pocieszeń", które mają odwieść od Boga. Ta radość, która pochodzi od Boga, uwiarygodnia się jako autentyczna, gdy umacnia mnie do konkretnego działania na rzecz Królestwa Bożego w sercach bliźnich!

D. Dwa przykładowe kwestionariusze

Ojciec Tomasz Spidlik objaśniając ignacjańską metodę medytacji, przedkłada dwa przykładowe kwestionariusze i zachęca do formułowania własnych pytań. "Praktyczny jest np. "kwestionariusz", który ktoś napisał na kartce i włożył do Ewangelii. Zawiera on osiem punktów: rzecz, analogia, zastrzeżenie, odpowiedź, badanie, postanowienie, urzeczywistnienie, prośba. Przeczytałem fragment Ewangelii, po czym:

1. Zamykam książkę i powtarzam sobie "rzecz", tzn. to coś głównego, o co chodzi, wypowiadam swoimi słowami to, co rzekł Chrystus.
2. Przypominam sobie, gdzie już coś podobnego czytałem albo słyszałem w Piśmie Świętym, z innej lektury lub czyichś słów.
3. Zgłaszam zastrzeżenie wobec tego, co zostało powiedziane. Np. Ewangelia mówi, że błogosławieni są ubodzy. Tymczasem w życiu za szczęśliwego uważamy tego, kto ma dużo pieniędzy.
4. Co bym na to odpowiedział? Z odpowiedzi tej mogę zwykle poznać, w jakim stopniu rzeczywiście zrozumiałem wartość np. ubóstwa w Chrystusie.
5. Zbadanie siebie ma ukazać, według której zasady dotychczas żyłem: błogosławieni ubodzy – czy bogaci?
6. Postanowienie jest nastawione na przyszłość. Co przyjąłbym chętnie jako życiową regułę?
7. Aby jednak to postanowienie nie było jałowe, próbuję już dzisiaj zacząć je urzeczywistniać. Daję np. komuś coś z tego, czego nie potrzebuję.
8. Potrzeba modlitwy błagalnej wynika z doświadczenia, że bez Bożej pomocy nie zdołam swego postanowienia urzeczywistnić.

A oto przykład innej serii pytań:

Pamięć: 1) Co już słyszałem, czytałem lub sam rozmyślałem o tekście czy o prawdzie, o których rozmyślam? 2) Zapamiętam sobie przynajmniej jedno krótkie hasło albo kawałek tekstu Ewangelii. 3) Czy coś podobnego występuje w jakiejś pieśni, wierszu, w ogóle w literaturze?

Refleksja rozumowa: 1) Zamykam książkę i powtarzam sobie własnymi słowami, o co w niej chodziło. 2) Która myśl jest najważniejsza? 3) Jak można by to samo wyrazić językiem zwykłego dzisiejszego życia – słowami używanymi w szkole, prasie, poezji, fabryce? 4) Czy jest to prawda ogólnie akceptowana, czy też ludzie patrzą na to inaczej? 5) Jakie jest moje zdanie według tego, co mówię i jak postępuję? 6) Jakie argumenty przemawiają za słusznością tego, co mówi Ewangelia? 7) Dlaczego inne zdania nie są słuszne i co sprawia, że ludzie pomimo to akceptują je?

Decyzja woli: 1) W jakich konkretnych sytuacjach mego życia można by urzeczywistnić prawdę, o której rozmyślałem? 2) Czy jest dla mnie rzeczą łatwą, czy trudną żyć według tej zasady? 3) Jakie przeszkody napotykam? 4) Jak można by tę prawdę wprowadzać powoli w życie? 5) Czy znam kogoś, kto popełnia podobne błędy jak ja, kto ma takie same trudności? Co bym mu poradził?

6) Czy dałoby się coś zrobić już dziś? 7) Czy zdolny jestem to zrobić?"(7).

Rozmawiać z Panem - kolokwium

"Rozmowę końcową, ujmując ją trafnie, należy odbyć tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jaką łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę" (CD, 54).

Nasza medytacja nie zawsze tak przebiega, że spontanicznie pragniemy zakończyć ją w przyjacielskiej rozmowie z Panem. Dobrze zatem, że stały punkt medytacji przynagła nas do rozmowy.

Treść rozmowy jest czymś bardzo osobistym i wynika z medytacji. Żeby pobudzić siebie do rozmowy – mówmy sobie: Oto dałem Słowu Boga czas, by ono mogło mnie osiągnąć i obdarować. Wypada, bym teraz powiedział Bogu, co mnie w Jego Orędziu poruszyło, co od Niego otrzymałem i za co jestem Mu bardzo wdzięczny(...); warto i o tym powiedzieć, na co jeszcze czekam, co mnie jeszcze boli i o co nadal proszę(...); za co żałuję i przepraszam..., itd.

W rozmowie zwracamy się do Boga Ojca lub do Jezusa Chrystusa, bądź do Dziewicy Maryi lub do Świętego, którego darzymy szczególnym nabożeństwem. Może to być także jedna z osób, która była obecna w danym rozważanym fragmencie Ewangelii.

Do nas także należy wybór, z jakiej "pozycji" zwrócimy się do wybranej Osoby; możemy się zwracać jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, bądź też syn czy córka do swego ojca lub matki; jak stworzenie do swego Stwórcy, jak ktoś zniewolony do swego wybawiciela, jak chory i zraniony do uzdrowiciela. Niech nasza wypowiedź będzie prosta, serdeczna i jednocześnie pełna czci.

Bądźmy także szczerzy i autentyczni! Jeśli mamy do powiedzenia tylko jedno słowo, to też je wypowiedzmy, i to nie jeden raz; powtarzajmy je wielokrotnie... Jest to nawet bardzo wskazane, byśmy przez kilka ostatnich minut medytacji modlili się na podobieństwo modlitwy Jezusa, w której powtarzamy: Panie, Jezu Chryste, Synu Boga Żywego, zmiłuj się nade mną grzesznym.

Na sam koniec medytacji św. Ignacy doradza odmówić jakąś modlitwę ustną: np. "Ojcze nasz" lub "Duszo Chrystusowa", bądź "Zdrowaś Maryjo" czy też inną modlitwę. Każda taka modlitwa uobecnia to, co Najważniejsze, a ponadto przypomina nam przynależność do kościelnej wspólnoty.

1. Specyfiką końca Średniowiecza i czasów nowożytnych jest to, że do spotkań z Bogiem na gruncie Jego słowa podchodzono coraz bardziej metodycznie. Poszukiwacze Boga przyswajali sobie określony sposób postępowania w podejmowaniu słowa Bożego. Por. Josef Weismayer, Pełnia życia, Wydawnictwo WAM, Księża Jezuici, 1993, s. 89 n.
2. Przyjmijcie w duchu łagodności zaszczepione w was słowo, które ma moc zbawić dusze wasze.
3. W obecnej prezentacji przedstawiam jedynie to, co sam św. Ignacy proponuje we wzorcowej medytacji w CD 45-54. Wszystkie zagadnienia pomocnicze dotyczące modlitwy św. Ignacy omawia a) w tzw. Addycjach (CD 73-77: jak zasypiać /73/, jak się budzić /74/, poprzedzić medytację uspokojeniem ducha /239/, zacząć ją wzniesieniem umysłu ku górze i aktem uszanowania lub uniżenia /75/; postawa na modlitwie /76/, refleksja /77/; b) w niektórych Adnotacjach (CD 1-20).
4. Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca Hbr 4, 12.

5. Cytaty w akapicie D. są z: o. Józef Augustyn, Adamie, gdzie jesteś?
6. M. in. "Nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadawała i nasyca duszę"(CD2). "W punkcie, w którym znajdę to, czego szukam, zatrzymam się i spocznę, i dopóki się tu nie nasycę, nie będę niespokojny o przejście do innego punktu" (CD 76, 11).
7. Spidlik Tomasz, U źródeł światłości. Podręcznik życia chrześcijańskiego, Wydawnictwo Księży Marianów 1991, 256-274.