

Trzy sposoby modlitwy

O. Krzysztof Osuch SJ

Wprowadzenie

Książeczka Ćwiczeń Duchownych św. Ignacego wprowadza do różnych sposobów modlitwy, między innymi do medytacji i kontemplacji, do tzw. zastosowania zmysłów, a także do różnych rachunków sumienia. Te ćwiczenia modlitewne należą niewątpliwie do najczęściej stosowanych w czterech Tygodniach rekolekcji ignacjańskich. Św. Ignacy przedstawia także, oprócz wymienionych, jeszcze trzy inne sposoby modlitwy (CD 238-260). W strukturze Ćwiczeń robią one wrażenie czegoś dodanego i luźno związanego z czterotygodniowym przebiegiem Ćwiczeń. Są one wprowadzone podane tuż po Kontemplacji do uzyskania miłości (CD 230-237), kończącej trzydziestodniowe rekolekcje, ale ich przydatność na czas rekolekcji nie jest bliżej określona. Wyjątek stanowi Pierwszy sposób modlitwy, do którego odsyła św. Ignacy w 18-ej Uwadze wstępnej.

Wydaje się, że św. Ignacy przedstawia Trzy sposoby modlitwy jako po prostu pomocne w życiu chrześcijańskim. Żyć zaś życiem chrześcijańskim, to coraz bardziej zanurzać się w zbawczym udzielaniu się Boga człowiekowi żyjącemu w sytuacji egzystencjalnego zagrożenia. Ważniejsze, zatem od teoretycznych zaszeregowień (Trzech sposobów modlitwy) jest osobiste odkrycie przydatności poszczególnych sposobów modlitwy w własnym życiu wewnętrznym. W obecnej refleksji chciałbym przede wszystkim przybliżyć te niby dobrze znane, ale chyba raczej nieco zapomniane i nie dość cenione sposoby modlitwy. Dopiero odkrycie czegoś jako wartościowego toruje drogę do praktyki i zaangażowania.

Pierwszy sposób modlitwy

Mimo praktycznego celu tych rozważań zauważmy, jakie miejsce i jaką rolę Pierwszemu sposobowi modlitwy wyznacza sam św. Ignacy. Otóż ogólnie mówiąc, umieszcza on ten sposób modlitwy wśród tych ćwiczeń, które służą badaniu sumienia. W jednym z Dyrektorów św. Ignacy pisze: "Tym, którzy odprawiają jedynie ćwiczenia pierwszego Tygodnia, należy je dawać po wyjaśnieniu im rachunku sumienia szczegółowego i ogólnego oraz Pierwszego sposobu modlitwy" (Pisma Wybrane, t. II, 222). Podobne zalecenie daje św. Ignacy w 18-ej Uwadze wstępnej: "Temu, co chce otrzymać pomoc i pouczenie, aby do pewnego tylko stopnia zaspokoił swą duszę, można przedłożyć rachunek sumienia szczegółowy (CD 24-31), a potem rachunek sumienia ogólny (CD 32-43) razem ze sposobem modlitwy przez pół godziny rano o przykazaniach Bożych, o grzechach głównych itd. (CD 238-248)..."

Przedmiot Pierwszego sposobu modlitwy

W zwięzłej prezentacji Pierwszego sposobu św. Ignacy określa treści, które należy podjąć z pomocą proponowanej metody: "Pierwszy sposób modlitwy ma za temat dziesięć przykazań, siedem grzechów głównych, trzy władze duszy i pięć zmysłów, ciała (CD 238), a także "siedem cnót przeciwnych" wadom głównym (CD 245).

Oto pierwsza rzecz, która może uderzyć już w tak zakreślonej tematyce modlitwy. Któż spontanicznie przywykł w rachunku sumienia pytać o używanie swych władz duszy czy pięciu zmysłów? Św. Ignacy jest, rzecz można, bardzo pomysłowy i jednocześnie zasadniczy w budzeniu uważności na to, co dzieje się we wnętrzu człowieka. Na pewno nie jest łatwo przejść od życia, "jak

leci", na powierzchni i bez refleksji nad swoim postępowaniem – do zdystansowania się wobec siebie samego, by uzyskać krytyczny wgląd w spontanicznie kształtujące się relacje od Boga, bliźnich, do świata i do siebie samego. Chcąc, żeby coś znaczącego zaczęło się dziać i zmieniać w sztywnych schematach reagowania, trzeba zdobyć się na dystans wobec siebie samego. Wierzący, którzy żyją w zasięgu przepowiadania Słowa Bożego, naprowadzani są na zauważanie rozdźwięku między tym, jak powinno być, a jak jest w rzeczywistości (w sferze postępowania). Rachunki sumienia poprzedzające spowiedź świętą też do tego skłaniają – ale pytanie: jak często i z jaką głębią i ostrością widzenia własnej wewnętrznej sytuacji?

Pierwszy sposób modlitwy dać może więcej, gdyż naprowadza na bardziej systematyczne badanie swego życia osobowego; jest też ono bardziej skuteczne, gdyż niesposób iść krok po kroku według proponowanej metody, przechodząc temat po temacie – i nie poczuć się osobiście wezwanym do nawrócenia.

Przebieg ćwiczenia

Przed zaprezentowaniem kolejności działań w Pierwszym sposobie modlitwy św. Ignacy umieszcza dość zaskakującą uwagę. "Ten sposób modlitwy jest podaniem raczej pewnej formy i metody i pewnych ćwiczeń, a mianowicie jak dusza ma się przez nie przygotować i jak czynić postęp, by modlitwa była Bogu miła, nie jest zaś formą i metodą właściwej modlitwy" (CD 238). Nasuwa się pytanie, co jest tą "formą i metodą właściwej modlitwy"? – może medytacja, może kontemplacja ewangeliczna lub tzw. zastosowanie zmysłów, w których dusza bardziej doświadcza "odpocznienia i uspokojenia w Stwórcy i Panu swoim" (CD 316). Bóg zawsze człowieka kocha, ale trudno wpiąć taki rodzaj modlitwy, poprzez który zacznie przygotowywać się dusza do sposobu istnienia miłego Bogu i do modlitwy miłej Bogu. W jakim sensie miłej? – w tym, że nie będzie to rodzaj pańszczyzny czy monologu! W modlitwie naprawdę miłej Bogu człowiek jest tym, który uczynił duchowy postęp, to znaczy między innymi stał się wrażliwy i otwarty na udzielanie samego Boga. "Modlitwa miła Bogu" to coraz głębsza więź i zażyłość człowieka z Bogiem. Ku tym horyzontom modlitwy miłej Bogu trzeba wszelako świadomie wyruszyć, czyniąc duchowy postęp; proponowana (w Pierwszym sposobie modlitwy) treść i modlitewne ramy bardzo temu wyruszeniu ku modlitwie miłej Bogu – sprzyjają.

Krok po kroku

Przejdźmy teraz proponowaną metodą modlitwy – krok po kroku, zwracając uwagę na to, jak wszystko w tym "przedsięwzięciu" jest relacyjne; każdy ma tu za cel "czynienie postępu" ku Bogu, by się Jemu podobać, Jego czcić i Jemu oddać chwałę (por. CD 240).

- **Krok pierwszy:** na samym początku tego ćwiczenia św. Ignacy zaleca, co następuje: "Zanim wejdę w modlitwę, mam uspokoić swego ducha siedząc lub chodząc, jak uznaję to za lepsze", i drugie zalecenie: "rozważyć, dokąd się udaję i po co" (CD 239). Warto zauważyć, że św. Ignacy bodaj jedyny raz, właśnie przy tym podstawowym sposobie modlitwy, tak wyraźnie zaleca uspokojenie ducha przed wejściem w modlitwę. Zaznacza: "taż sama addycja ma być zachowana na początku wszystkich sposobów modlitwy" (CD 239). To, jak się przekroczy próg modlitwy, rzutuje na cały czas modlitwy, jeśli się człowiek nie uspokoi i od początku niejako nie przełamie koncentracji na sobie, by stanąć wobec Boga, to cała modlitwa może pozostać zdominowana przez zaśpieszenie i wewnętrzne napięcie oraz rozproszenia. Uspokajanie swojego ducha jest, zatem czymś ważnym, ale i trudnym, zwłaszcza dzisiaj, kiedy tempo życia i skala napięć – jest pewno większa niż kiedykolwiek. W czasach św. Ignacego może wystarczyło ogólnie zalecić uspokojenie ducha, dzisiaj należałoby śmiało sięgać do nowoczesnych technik relaksacji. Ich istota polega głównie na umiejętności

zauważania napięć w swoim ciele po to, żeby je usuwać. Prosta uwaga zauważająca napięcia w różnych grupach mięśni sprawia, że one łagodnieją i ustępują. Narastające rozluźnienie ma efekt nie tylko fizyczny, ale i psychiczny. Usuwając napięcia w ciele, usuwa się też pośrednio w sferze psychicznej. Jeśli te zachęty mają przybrać konkretny kształt w naszej modlitwie, to należałoby przyswoić sobie jakiś prosty sposób rozluźniania się. Uprzedźmy również ewentualną trudność czy zarzut. Relaks może być stosowany dla różnych celów. Na progu modlitwy odprężenie nie jest oczywiście celem, ale fazą wstępną. Chodzi o otwarcie w sobie przestrzeni dla Obecności drugiego, przede wszystkim Boga, ale także drugiego człowieka i w pewnym sensie świata i siebie samego. O. J. B. Lotz mówi o odprężeniu i uspokojeniu oddechu jako dwóch stopniach przygotowawczych do wprowadzenia treści w opróżnioną świadomość (por. "Wdrożenie w medytację", 76-79). Już druga część wstępnej uwagi, która brzmi: "rozważyć dokąd się udaję i po co" – podkreśla, że w uspokojeniu ducha lub, jak określa to O. J. B. Lotz, w "opróżnioną świadomość", trzeba bezzwłocznie wprowadzić treść. Dlaczego bezzwłocznie? – dlatego, że próżnia wytworzona ma dwa oblicza: oznacza z jednej strony "w tę próżnię mogą się wślizgnąć rozmaite elementy niewłaściwe i destrukcyjne" (por. J. B. Lotz, 79). Te zagrażające elementy, to kłębiące się "rozmaite nie przetrawione duchowo i nie tylko wyparte tam (na dno duszy) przeżycia", bądź także inny zagrażający element: demon, który nie rzadko próbuje przechwycić władzę nad opróżnioną świadomością człowieka siejąc swoje ziarno.

- **Krok drugi:** to "Modlitwa przygotowawcza", w której należy "prosić np. Boga, Pana naszego, o łaskę, abym mógł poznać, w czym uchybiłem przeciw dziesięciu przykazaniom; prosić też o łaskę i pomoc do poprawy w przyszłości; prosić o doskonałe poznanie tychże przykazań, abym je zachowywał lepiej ku większej chwale i czci Jego Boskiego Majestatu (CD 240). Zdawać by się mogło, że po "uspokojeniu swego ducha" i po rozważeniu "dokąd się udaję i po co" – byłby już czas na własny czyn (czy nawet wyczyn) dokonany dla Boga i wobec Boga. Tymczasem trzy razy powiedziane jest: "prosić". Nawet to proste ćwiczenie ujmuje św. Ignacy w kompletne i mocne ramy, które podkreślają relacyjność i dialogiczność modlitwy oraz pierwszeństwo Boga w obdarowywaniu. Wszystko, do czego będzie zmierzać własne "rozważanie i myślenie o pierwszym przykazaniu", jest przede wszystkim darem Boga – stąd ten nacisk na proszenie Boga o każde z upragnionych dóbr. "To, czego (ja) chcę i co pragnę" osiągnąć w tym ćwiczeniu powinno wpieryw przybrać kształt prośby. W akcie pokornej prośby serce ma otworzyć się na przyjście łaski. Zauważmy jeszcze raz, w jakie to "mocne", bezpieczne i autentycznie religijne (relacyjne) "ramy" wkłada św. Ignacy badanie sumienia, które ma wieść do modlitwy miłej Bogu. Dla różnych motywów człowiek może w siebie wglądać i siebie badać, np. żeby stać się doskonalszym, ale bez tego relacyjnego akcentu: by być miłym Bogu. Pracować nad sobą można także po to, żeby lepiej funkcjonować i skuteczniej radzić sobie z losem. Także jałowy ascetyzm, napędzany przez pyszny perfekcjonizm lub chorą potrzebą samousprawiedliwiania, może motywować do drobiazgowych rachunków sumienia. Modlitwa przygotowawcza każe jednoznacznie odciąć się od takich motywów, polecając "prosić o doskonałe poznanie przykazań, abym je zachował lepiej i ku większej chwale i czci Jego Boskiego Majestatu". Owszem, wskazane jest wszelkie badanie sumienia i praca nad sobą, ale przedsiębrane jako upiększanie duszy – po to wszelako, by stawać się pięknym dla Pana (por. I Kor 7, 32) i dla Jego większej chwały (por. I Kor 10, 31).
- **Krok trzeci:** jest rzeczą dobrą rozważać i myśleć o pierwszym przykazaniu, jak je zachowałem, w czym uchybiłem, zatrzymując się z zasady w tym rozważaniu przez czas odmawiania trzech Ojcze nasz i trzech Zdrowaś Maryjo. A jeśli w tym czasie znajdę moje uchybienie, mam prosić o przebaczenie i odpuszczenie ich i odmówić Ojcze nasz. I tak postępować w każdym z dziesięciorga przykazań (CD 241). Niewątpliwie w tym ćwiczeniu chodzi o to, żeby zacząć poznawać rzeczywistość grzechu w swoim życiu i bezład i

relacjach. Ale i w tym punkcie widać, jak św. Ignacemu zależy na tym, żeby własny grzech nie stał się sprawą centralną i jedyną. Wydobyć i uświadomić sobie grzechu jest tylko "momentem" i etapem w drodze do nawiązania właściwej relacji z Bogiem i bliźnim. Ojciec Ignacy czuwa nad tym, żeby nawet czas wgłębiania się w uchybienia nie był zbyt długi: "z zasady" każe się "zatrzymać" w tym rozważaniu przez czas odmawiania trzech Ojciec nasz i trzech Zdrowaś Maryjo (CD 241). Uwaga pierwsza (CD 242) precyzuje, że "trzeba dłużej lub krócej zatrzymać się na rozważaniu i badaniu" danego przykazania zależnie od nawyku grzeszenia przeciw niemu. Po zauważeniu uchybień i grzechów w rozważanej materii sprawą najpilniejszą staje się umieszczenie ich w przestrzeni międzyosobowej: "mam prosić o przebaczenie i odpuszczenie ich" (CD 241). Oczywiście, że prosić można tylko kogoś drugiego, by uchybienia i grzechy przebaczył i odpuścił.

- **Krok czwarty:** to "rozmowa z Bogiem, Panem naszym, wedle tego, co rozważałem" (CD 243). W ostatniej uwadze polecającej "rozmowę z Bogiem" – św. Ignacy jeszcze raz kładzie akcenty, jakby zapobiegając ugrzęźnięciu w samym "roztrząsaniu" przykazań i w samej tylko przeszłości: "Po skończeniu rzeczono już roztrząsania wszystkich przykazań oskarżyć się z ich naruszania i prosić o łaskę i pomoc do poprawy na przyszłość". Nie można, zatem poprzestać ani na intelektualnym roztrząsaniu przykazań i grzechów, ani nawet na oskarżeniu siebie, choćby i wobec Boga samego, ale należy zwrócić się ku przyszłości prosząc o łaskę i licząc na pomoc do poprawy.

Ograniczmy się do jednego zdziwienia nad duchowym geniuszem św. Ignacego: także w prostym ćwiczeniu uwzględnia on całego człowieka, który chce się przygotować do tego, by jego życie było ku większej chwale i czci Boskiego Majestatu, i by jego modlitwa była Bogu miła; cały czas św. Ignacemu chodzi o to, żeby człowiek rzeczywiście wyszedł z siebie i stanął wobec Boga, który zbawia.

Różne refleksje

Ćwiczenia Duchowne odsłaniają swą wielką wartość duszpasterską wtedy, gdy są udzielane i odprawiane. Bez praktyki są jak bezdźwięczny nutowy zapis pięknej symfonii. Podobnie jest z każdym sposobem modlitwy; metoda modlitwy ożywa i ożywia, gdy jest praktykowana! Być może należałoby pomyśleć o pewnym typie rekolekcji trzydniowych czy nawet ośmiodniowych, w których można by wykorzystać zwłaszcza pierwszy sposób modlitwy. Dla pewnej kategorii ludzi byłby to znakomity sposób udzielenia im "pomocy i pouczenia" na miarę ich mniejszych pragnień i możliwości (por. CD 18), dla innych byłoby to dobre przygotowanie do wejścia w pierwszy i następne Tygodnie Ćwiczeń.

Również w duszpasterstwie parafialnym, w różnych grupach można by wdrażać przy pomocy tego sposobu w głębsze życie wewnętrzne, osobiście podejmowane. Być może zwyczajnie brakuje nam wzorów i konkretnych podprowadzeń w zakresie tak zróżnicowanego (jak ma to miejsce w tematach Pierwszego sposobu modlitwy) podejścia do ludzkiej rzeczywistości; ale przecież szereg zagadnień roztrząsa etyka i teologia moralna czy także antropologia. Jest, zatem skąd czerpać inspiracje do odsłaniania ładu istnienia i ładu moralnego. Proponowany zaś sposób modlitwy ma tę wielką wartość (i tę przewagę w stosunku do rozważań wyłącznie teoretycznych), że rozważania egzystencjalne i moralne wprowadza na płaszczyznę ogólnie mówiąc relacyjną, a konkretniej religijną i międzyosobową.

To, co w refleksji moralno - etycznej czy antropologicznej jest jedynie odsłanianiem obiektywnego piękna ładu czy brzydoty bezładu – dzięki włączeniu w "ramy" Pierwszego sposobu modlitwy, staje się czymś osobiście przeżywanym i otwiera na nowe, uładzone więzi międzyosobowe.

Konkretniej mówiąc, czy tak jak metoda medytacji i kontemplacji ma w Ćwiczeniach

Duchownych swoje zastosowanie i ukonkretnienie w postaci zwięzłych propozycji w ramach czterech Tygodni – czy czegoś podobnego św. Ignacy nie pozostawia naszej inwencji w odniesieniu do Pierwszego sposobu modlitwy, podsuwając jedynie przedmiot rozważań.

Zauważmy i taką praktyczną użyteczność Trzech sposobów modlitwy: ktoś zgłasza się na rekolekcje ignacjańskie, jest czas oczekiwania i przygotowania – gdyby tak na ten czas zaproponować ćwiczenia według Pierwszego sposobu modlitwy, czy także Drugiego i Trzeciego. Czy taki kandydat nie byłby znacznie lepiej przygotowany do wejścia w pierwszy Tydzień Ćwiczeń?

Drugi i trzeci sposób modlitwy (CD 249-260)

Te dwa sposoby modlitwy omówię łącznie i zwięźlej – dołączę też konkretną propozycję ćwiczenia.

Już same podtytuły orientują nas, o co chodzi w tych kolejnych sposobach modlitwy. "Drugi sposób modlitwy polega na kontemplowaniu znaczenia każdego słowa danej modlitwy". Trzeci zaś sposób modlitwy dokonuje się "wedle rytmiczności oddechu". Oczywiście i tu nie chodzi o sam oddech i rytm, ale o sprzężenie kontemplacji słów z taktem oddechu i z jego funkcją wspierającą asymilację rzeczywistości oznaczanej przez słowa.

Zanim przedstawię za św. Ignacym, co należy czynić w jednym i drugim ćwiczeniu – zauważmy, że ramy dla tych obu ćwiczeń pozostają takie same, jak w Pierwszym sposobie modlitwy. Należy, zatem: 1) zachować uwagę wstępną dotyczącą uspokojenia swego ducha i 2) wyjścia z siebie ku Bogu poprzez zdanie sobie sprawy "dokąd się udaję i po co?". Stałym elementem ramowym (teologicznie i egzystencjalnie bardzo znaczącym) jest także modlitwa przygotowawcza i rozmowa końcowa.

W Trzecim sposobie modlitwy (a i w każdym innym), który bazuje na rytmiczności oddechu, należałoby nie tylko uspokoić ducha, posługując się jakąś techniką relaksu, ale też świadomie zwrócić uwagę na swój oddech. Tak, jak odprężenie w ciele wpływa – pisze O. J. B. Lotz – na "rozkurcz człowieka wewnętrznego", tak "zdrowy", pocrzepiający sposób oddychania o rytmie rozluźnionym czyni nas otwartymi na to jedno, co kieruje ku nam z głębin uszczęśliwiającego wezwania" ("Wdrożenie w medytację", 78). Modlitewnemu spotkaniu z Bogiem sprzyja także odpowiednio dobrana postawa ciała i "oczy zamknięte lub utkwione w jednym punkcie bez rzucania nimi tu i ówdzie" (CD 252).

Po uczynieniu tych kroków przygotowawczych należy podjąć określone działania, które w przypadku Drugiego sposobu modlitwy można nazwać za O. J. B. Lotzem medytacją trwania. Św. Ignacy tak wprowadza w to medytacyjne trwanie: "Osoba modląca się (...) wymówi słowo "Ojcze" i zatrzyma się w rozważaniu tego słowa tak długo, jak długo będzie znajdować różne znaczenia, porównania, smak i pociechę w rozważaniach odnoszących się do tego słowa. I w ten sam sposób niech postępuje z każdym słowem modlitwy Ojcze nasz lub innej jakiejś modlitwy, którą zechce wziąć za przedmiot modlenia się w ten właśnie sposób".

W trzech regułach (CD 253-255) i dwóch uwagach (CD 256-257) św. Ignacy doprecyzowuje i uwydatnia, a nawet ośmiela do wkroczenia na drogę takiej modlitwy. Jakby mimochodem zauważa, że modlitwy dotąd odmawiane w parę minut mogą zająć całą godzinę. W innej regule daje jeszcze bardziej przeczuć to, o co chodzi: "Jeśli ten, co kontempluje modlitwę Pańską, znajdzie w jednym słowie albo w dwóch słowach tak dobrą i obfitą treść do rozmyślenia, smak w niej i pociechę, niech się nie stara iść dalej, choćby i cała godzina zeszła mu na tym, co znalazł (CD 254) i dodaje: "A skończywszy tę godzinę niech resztę modlitwy Ojcze nasz odmówi sposobem zwyczajnym".

Znamienne jest to dwukrotne podkreślenie, co modlący się znajduje w jednym czy dwóch słowach: "dobrą i obfitą treść do rozmyślenia", "znaczenia i porównania". Ale nie na tym koniec – to raczej wstęp do właściwej modlitwy, kiedy to modlący się znajduje jeszcze "coś więcej": smak i pociechę. Ponieważ budzący się smak i pociechę łatwo zlekceważyć, sądząc w imię podejścia intelektualistycznego i przerajonalizowanego, że to marne uczucia, dlatego doświadczony przewodnik św. Ignacy przestrzega przed pokusą i nakazuje: Trzeba się zatrzymać, nie starając się iść dalej (por. CD 254; 76). Po co się zatrzymać? Po to, żeby "w pełni wysmakować to, co nas zaczęło wewnętrznie poruszać" (O. J. B. Lotz). Trzeba w dłuższym czasie przyjąć bogactwo impulsów płynących od danego słowa, np. z tych trzech słów: "Bądź wola Twoja". "Rzecz ma się tu podobnie, jak z wybornym winem, które znawca tak długo zatrzymuje na języku i podniebieniu, aż nasyci się w pełni jego doskonałym smakiem i tym sposobem całkiem je sobie niejako przyswoi" (O. J. B. Lotz).

W Trzecim sposobie modlitwy zaproponowany jest inny rodzaj aktywności, żeby przez słowa wnikać w rzeczywistość i przyswoić sobie tę rzeczywistość. "Trzeci sposób modlenia się – pisze św. Ignacy – polega na tym, że przy każdym oddechu modli się człowiek myślnie, mówiąc jedno słowo Ojciec nasz albo innej jakiej modlitwy, którą się odprawia. A zatem między jednym a drugim oddechem mówi się tylko jedno słowo. I w czasie od jednego oddechu do drugiego zwraca się uwagę głównie na znaczenie tego słowa lub tej osoby, ku której kieruje się modlitwą, albo na lichotę własną albo na różnicę między wzniosłością (tej osoby) a naszą własną lichotą". Uprzedzając to, co zostanie zaproponowane na końcu w ćwiczeniu – trzeba powiedzieć, że ta medytacja rytmiczna może, zależnie od pragnienia serca, przejść w medytację trwania (por. Drugi sposób modlitwy) lub w medytację powtarzającą, którą można by nazwać czwartym sposobem modlitwy. Białe światło słoneczne przy zastosowaniu pewnych zabiegów może objawić się nam jako pasmo barw. Podobnie jest z niektórymi formułami modlitewnymi. Kryją one w sobie niewyczerpany skarb znaczeń, piękna i dobroci. Tradycja chrześcijańska odkryła i przekazała nam sposób na dobywanie tych samych słów, oczywiście powtarzanie nie byle jakie, ale takie, "które wychodzi z serca i do serca z powrotem promieniuje, czyli pulsuje tętnem. Jeśli takie powtarzanie odbywa się prawidłowo, wtedy treść zawarta w formule rozwija się coraz bardziej aż na dno duszy, zespalać się z nią i zrastając, tak, że stopniowo zostaje nią naznaczona cała istota człowieka. Przyczynia się do tego oddech ze swoim rytmem, ponieważ formuła jest przecież ciągle na nowo powtarzana ustami, a tym samym przenikana oddechem; człowiek zarówno wydycha siebie w uobecnioną przez formułę treść, jak i wdycha tę treść w siebie. Proces ten doprowadza wreszcie do stanu, w którym medytujący wchodzi, czy zgoła wtapia się w powtarzane przez siebie słowa; wtedy on sam staje się ową inwokacją tak, że inwokacja dokonuje się poprzez jego życie, czyli – by tak rzec – spełnia się w nim samym" (O. J. B. Lotz, dz. cyt., 98).

Oto zostały przedstawione Trzy sposoby modlitwy i obietnica związana z ich praktykowaniem.

Wszystko, co najważniejsze w naszym życiu dzieje się na zasadzie tego, że ktoś godny zaufania daje obietnicę, a my – ufając – wyruszamy w drogę ku jej spełnieniu. Św. Ignacy, będąc zakorzeniony w tradycji chrześcijańskiej i czerpiąc światło z wielkich obdarowań mistycznych – na pewno jest kimś godnym zaufania, gdy proponuje sposoby i metody szukania i znajdowania Boga – tak, żeby przeniknął On całe nasze serca. A gdy serce zostanie poddane Bogu, wtedy bez trudu znajdzie Boga wszędzie, także w świecie, który jest "bezbożny", jak długo serce jest bezbożne.

"Słowo Życia w strumieniu oddechu"

Oto bardzo konkretna propozycja ćwiczenia, które nawiązuje do Drugiego i Trzeciego sposobu modlitwy z Ćwiczeń Duchownych św. Ignacy (CD 249-260). Ćwiczenie to ma kilka etapów (kroków).

- **Krok Pierwszy:** Wybrać sobie jakąś własną lub cudzą sytuację życiową lub sytuację wiary. Chodzi tu o podjęcie sytuacji życiowo ważnej, którą przeżywa się w danej chwili, lub przeżywało się w niedalekiej przyszłości. Może to być jakieś niepowodzenie, doznana krzywda, życiowy zawód, konflikt, który wtrącił w przygnębienie, lub jakieś szczególne zdarzenie, które mocno dotyka życia i wiary: może to być także spotkanie z kimś bliskim czy tęsknota za głębszym spotkaniem z Jezusem, itp.

Sytuacje czynione punktem wyjścia dla tej modlitwy niekoniecznie muszą wypływać wprost z własnego życia. Mogą to być trudne sytuacje innych ludzi, także żyjących w przeszłości. Pismo św. dostarcza nam ogromną ilość takich sytuacji, w których dość łatwo możemy odnaleźć swoje problemy i swoje zmagania. Sięgając do Pisma św. trzeba być otwartym także na to wszystko, co budzi opory w postaci niezrozumienia, znudzenia, rozdrażnienia. Tego typu uczucia wskazują na to, że dana sytuacja czy słowo trafia w mój osobisty problem, np. w zbytnią koncentrację na sobie, i wzywa do przekroczenia siebie ku temu, co Poza i Większe.

- **Drugi Krok:** Znaleźć proste słowo czy rytmiczne zdanie – rodzaj aktu strzelistego, który wyraża wybraną sytuację.

Chodzi, zatem o dwie rzeczy: o dokładny i uważny wgląd w swoją życiową sytuację (czy sytuację biblijną) i o słowo, które tej sytuacji odpowiada. Trzeba się czasem trochę potrudzić, żeby wzajemnie dopasować "słowo" i sytuację; należy wszelako zachować umiar i nie być zbyt pedantycznym w tym dopasowywaniu. Z pomocą kulejącej stopy metrycznej także daje się "iść", a poza tym język religijny podsuwa nam wiele formuł, którymi wiele się modlono i dlatego jest w nich uwzględniony także moment rytmiczności. Oto przykład "słów" – aktów strzelistych; pierwszą ich część wypowiada się (myślnie) przy wdechu, a drugą przy wydechu: "Weź mnie, jaki jestem – uczyn mnie, jakim chcesz" (J. H. Newman). "Daj mi pokorną miłość i miłosną pokorę" (św. Ignacy). "Panie Jezu Chryste – ulituj się nade mną" ("modlitwa serca" rosyjskiego Kościoła). "Panie, daj, czego żądasz – żądaj, czego chcesz" (św. Augustyn).

Takie akty strzeliste można oczywiście skracać i upraszczać, zostawiając np. z podwójnego zdania św. Augustyna: "Daj (mi siebie) – zabierz (mi mnie)" same czasowniki. To uproszczenie może dokonać się bądź już w trakcie przygotowania, bądź w czasie samej modlitwy; może być i tak, że dłuższy czas modlimy się jakimś dłuższym zdaniem, a po pewnym czasie zostają dwa czy nawet jedno słowo.

Oto kilka innych przykładów uwyraźni, o co chodzi w szukaniu odpowiedniego słowa (zdania) dla konkretnej sytuacji. Sytuacja: moje życie toczy się w poczuciu wewnętrznego skurczenia i ociążałości czy opieszałości.

Słowo modlitwy: Uwolnij mnie, Panie – Panie, pochwyć mnie. Sytuacja: Czuję tęsknotę za wyzwoleniem z ciasnej klatki swojego egoizmu.

Słowo modlitwy: Daj mi Ciebie – zabierz mi mnie. Sytuacja: Wczuwam się w biblijną sytuację, np. niewidomego, który pragnie uzdrowienia (czyż nie jest to także moja własna sytuacja?)

Słowo modlitwy: Czego chcę, Panie? – Spraw, abym przejrzał. Sytuacja: Doświadczam chwiejności czy zwątpienia w wierze. Słowo modlitwy: Wierzę, Panie – zaradz memu niedowiarstwu.

- Trzeci krok: Przez jakiś czas oddać się rytmicznemu oddychaniu. Po znalezieniu odpowiedniego słowa modlitwy ważne jest to, żeby się uspokoić i poddać się rytmicznemu oddychaniu, bez słów, bez myśli.
- Czwarty krok: Słowo modlitwy związać z rytmem oddechu. Dla uczynienia tego kolejnego kroku wystarczy, że na poprzednim etapie osiągnęliśmy spokojny rytm oddychania. Teraz należy niejako "puścić" słowo modlitwy na fale oddechu, podobnie jak puszcza się mały statek na spokojnie falujące jezioro; i pozwolić się nieść przez ten rytm oddechu i słowa.

- Piąty krok: Słowa modlitwy powtarzane w rytm oddechu coraz bardziej jednoczą z rzeczywistością, dając do niej przystęp. Oczywiście nie same słowa są tu ważne, ale rzeczywistość przez nie oznaczana i przywoływana.

W tym ćwiczeniu dzieje się rzecz zdumiewająca: zmienia się w tak modlącym się człowieku przeżywanie sytuacji, która była punktem wyjścia dla modlitwy. Ta dana sytuacja zostaje coraz bardziej oświetlona i zbawczo dotknięta przez Rzeczywistość, do której odwołuje się słowo modlitwy. W tej modlitwie dochodzi do głębokiego spotkania rzeczywistości własnego serca i rzeczywistości zbawczej łaski Pana. I oto właśnie chodzi w tym sposobie modlitwy i w każdym innym. Wszystko zaś inne: rozbudzanie uważności wobec własnego wnętrza i wobec Słowa Bożego, oddanie czasu, uspokajanie swojego ducha i oddechu, dobieranie słów modlitwy, powtarzanie słów w rytm oddechu – jest pomocnym środkiem do spotkania człowieka z Bogiem, serca z Sercem, czasowego z wiecznym, kruchego istnienia z wszechmocną Pełnią, chorego z Lekarzem...

Zauważmy, że w miarę trwania w rytmicznej modlitwie – słowa coraz bardziej zanikają, stają się (z) czasem ledwo postrzegalne, można je porównać do przezroczystych meduz, poruszanych falami morza, są one prawie przenikalne dla falującej rzeczywistości morza. Jest rzeczą oczywistą, że zachodzi szczególny związek pomiędzy słowem i rzeczywistością; słowa są brzemienne, rzecz można, ciężarne, może z nich niejako "urodzić się" i własna głęboka rzeczywistość serca, a także realna zbawcza obecność Boga.