

Z PSYCHOLOGJI RÓŻAŃCA

JÓZEF BOCHEŃSKI

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	1
Część I. Ogólne wiadomości o różańcu.....	2
Część II. Psychologia uwagi a uwaga w różańcu.....	4
Wnioski.....	8

WSTĘP.

Opinia ludzi wykształconych o różańcu znacznie się poprawiła w ostatnich czasach, ale mimo to pozostaje on ciągle dla bardzo wielu jeśli nie zabobnem, to przynajmniej niezrozumiałym, prostackim ćwiczeniem duchowym, dobrym najwyżej dla niepiśmiennego ludu, ale niemożliwym dla inteligenta. Jeśli wykształcony katolik oddaje się tradycji i odmawia go, czyni to zazwyczaj w przekonaniu, że różaniec nie posiada wprawdzie żadnej psychologicznej wartości, ale że związane z nim nadprzyrodzone czynniki wynagradzają ten dobrotliwy i nieprzyjemny brak.

To przekonanie jest niesłychanie rozpowszechnione i ma jak najfatalniejsze skutki: ludzi słabszej wiary odwodzi od różańca a tych, którzy przy nim pozostają, pozbawia znacznej części pożytku, jaki by z niego mieć mogli.

Rzadko się zdarza, by autor omawiający różaniec ujął go w świetle psychologii doświadczalnej, która rozwinęła się jak wiadomo wspaniale w ostatnich czasach i rzuca wiele światła na niemal wszystkie zagadnienia elementarnego życia religijnego.

Postaram się zastosować jej zdobycze do różańca. Ograniczę się do podania najogólniejszych zasad dotyczących przedmiotu, w nadziei, że przyczynią się one do rozwiania owego „przeciwróżańcowego” przesądu.

CZĘŚĆ I. OGÓLNE WIADOMOŚCI O RÓŻAŃCU.

W różańcu, jak zresztą w każdym ćwiczeniu pobożnym, należy wyróżnić dwie strony: przyrodzoną i nadprzyrodzoną. Nadprzyrodzona to porządek łaski; różaniec wprowadzie sam przez się łaski nie daje, bo nie jest sakramentem, ale odmówiony pobożnie daje odpust, a poza tym, jak każda inna modlitwa, posiada wartość u Boga, tym bardziej, że jest modlitwą, którą zanosimy za pośrednictwem Jego Matki. Ale modlitwa nie należy tylko do porządku nadprzyrodzonego: widzimy w niej to zazębianie i wzajemne przenikanie się obu porządków, właściwe całemu naszemu życiu chrześcijańskiemu. Modlitwa (o ile odmawiający ją posiada łaskę uświęcającą) jest aktem nadprzyrodzonym; ale równocześnie to akt psychiczny. Co więcej: gdyby nie była aktem psychicznym nie mogłaby być aktem nadprzyrodzonym: element przyrodzony to podstawa i fundament porządku nadprzyrodzonego, który przewyższa go wprowadzie pod każdym względem, ale w człowieku bez niego normalnie obejść się nie może.

Stąd konieczność rozważania w różańcu także i strony przyrodzonej, czynnika psychicznego.

Otóż właśnie ta strona nastrocza poważną trudność. Różaniec, to ze stanowiska psychologicznego powtarzanie nieomal bez końca (50, względnie nawet 150 razy) tych samych słów. Niepodobna nadać im wszystkim treści. Kto nie wierzy niech spróbuje odmówić choć jedną dziesiątkę, myśląc stale o tym co mówi — a przekona się, że to niemożliwe. Nikt zresztą o tym nie wątpi, a najmniej psychologia, która wykazała bardzo ciekawe rzeczy w tym zakresie¹. Skutek więc jest taki, że słowa się

¹ Doświadczenia przeprowadzone w tym zakresie przez psychologów Bassetfa i Warne'a dowiodły, że słowo traci wszelki sens, jeśli powtarzamy je 9 razy, po 3 razy na sekundę (o ile uwaga jest ostro napięta w ich kierunku, proces utraty znaczenia

„klepie” („klepać pacierze!”) a myśl buja swobodnie gdzie indziej, albo raczej nie buja, ale wlecze się leniwie w jakichś beztreściowych marzeniach.

Tak argumentują przeciwnicy różańca. Nie da się zaprzeczyć, że de facto różaniec w ten sposób nieraz się odmawia. Ale kto zna ducha Kościoła Katolickiego, ten przyzna, że tego rodzaju „nabożeństwo” bardzo daleko odbiega od ideału. Kościół nigdy i nigdzie nie wymagał i nie zalecał swym wiernym „klepania”, a życia religijnego. nie zasada na marzeniach, lecz na duchowych i osobowych aktach rozumu i woli. A tymczasem różaniec Kościół zawsze często zalecał i dziś jeszcze z naciskiem zaleca swym wiernym².

To też na powyższy zarzut każda siostra różańcowa odpowie, że w różańcu nie należy myśleć o słowach, ale o „tajemnicach”, owych wydarzeniach z życia Pana naszego Jezusa Chrystusa i Jego Matki, które wspominamy przed każdą dziesiątką. Jest to prawda zupełnie elementarna, choć nieznana przez wielu. „Tajemnice” zawierają treść niesłychanie bogatą w materiał do modlitwy, tak pochwalnej, jak i błagalnej³, a równocześnie stanowią doskonały punkt wyjścia dla rozmyślania w ścisłym tego słowa znaczeniu — i nic dziwnego, bo „tajemnice”, to w zarysie cała nauka wiary katolickiej.

trwa nieco dłużej). W różańcu rzecz się ma o tyle inaczej, że nie powtarzamy jednego słowa, ale grupę słów (po polsku 33). Mimo to powyższe, doświadczenia dostatecznie wykazują niemożliwość zwracania uwagi przez dłuższy czas na słowa koronki.

² Np. Pius XI nadał odpust zupełny za odmówienie części różańca wobec Przenajśw. Sakramentu.

³ Odnośnie ogólnej teorii modlitwy por. Woroniecki J. „Pełnia modlitwy”, str. 156.

Jako przykład podamy tutaj parę myśli związanych z pierwszą tajemnicą radosną (Zwiastowanie). Oto co się nasuwa na myśl natychmiast po wygłoszeniu tej tajemnicy:

W porządku modlitwy pochwalnej: nieskończona mądrość i miłość Boża, która nam zgotowała Wcielenie; kryształowa dusza Najświętszej Panny, niepokalanie poczętej, łaski pełnej; Jej niezrównane cnoty oraz ich akty w chwili Zwiastowania; miłość Boża, posłuszeństwo, czystość, pokora itd.

W porządku modlitwy dziękczynnej: Wcielenie, największy dar, jaki Bóg mógł ludzkości uczynić: dał Samego Siebie.

W porządku modlitwy błagalnej, prośba o ziszczenie celu Wcielenia w świecie, o cnoty, które kontemplujemy w NM. Pannie, dla nas i dla naszych bliskich itd.

W porządku modlitwy przebłagalnej, niewdzięczność świata i nasza za Wcielenie, bluźnierstwa przeciw Bogarodzicy, nasze upadki w zakresie cnót kontemplowanych w Najświętszej Pannie itd.

Oczywiście ta lista zawiera tylko kilka elementarnych myśli, i daleko jej do doskonałości. Im kto więcej wie i więcej myśli, tym więcej rzeczy będzie miał Bogu do powiedzenia w tej „tajemnicy”. Miałem znajomego, który skarżył się przede mną, że nigdy nie może „porządnie”, jak mawiał, odprawić różańca, bo zaledwie zacznie rozważać pierwszą tajemnicę, a tu już koniec piątej dziesiątki. Nawiasem mówiąc jego różaniec był bez wątpienia „porządnie” odmówiony, bo nie należy sobie nakładać zbyt sztywnych ram i przerywać dobrze idącej kontemplacji dlatego tylko, że dziesiątka skończona. Jak w każdej modlitwie, tak i w różańcu trzeba iść za natchnieniem: spiritus flat ubi vult.

CZĘŚĆ II. PSYCHOLOGIA UWAGI A UWAGA W RÓŻAŃCU.

Ale ta elementarna i klasyczna już niejako odpowiedź nie rozwiązuje wszystkich trudności. Istotnie, jeśli mamy w czasie różańca myśleć o czym innym niż mówimy, czy nie lepiej by było zaniechać zupełnie tego bądź co bądź bezmyślnego „klepania”,

a ześrodkować całą uwagę na myśli o tajemnicach? Innymi słowy, czy zwykła modlitwa myślna nie zastąpiłaby z korzyścią różańca?

Tak ujęty zarzut wydaje się bardzo mocny i przyznając, że rzadko się spotyka obrońcę różańca, który by miał odwagę śmiało go postawić i potrafił nań odpowiedzieć. A tymczasem zarzut ten jest bezpodstawny i to właśnie w świetle psychologii, mianowicie psychologii uwagi, na którą przeciwnicy różańca lubią się powoływać.

Istotnie całe zagadnienie obraca się około uwagi, chodzi nam o uzyskanie w modlitwie maximum uwagi. Trzeba się nam więc bliżej zająć tą ważną a nader tajemniczą czynnością, względnie stanem psychicznym. Podkreślimy tutaj szczególnie dwa elementarne prawa, które dadzą nam klucz do rozwiązania naszego zagadnienia.

Oto jak one brzmią:

1. Niepodobna zwracać uwagi przez czas dłuższy niż parę sekund na niezłożony i stały przedmiot.

2. Niepodobna całej uwagi ześrodkować na jednym przedmiocie.

Pierwsze z tych praw brzmi na pierwszy rzut oka dość dziwnie: wszak przypominamy sobie, żeśmy nieraz i cały kwadrans, jeśli nie dłużej o jakiejś ważnej rzeczy myśleli, zatrzymując uwagę na niej bez przerwy. Ale o to nie chodzi: mówimy o przedmiocie niezłożonym i stałym, rozpatrywanym z jednego stanowiska. Na takim przedmiocie niepodobna w rzeczy samej zatrzymać uwagi nawet przez kilka sekund, a jeśli „myślimy” dłużej o jednej rzeczy, to dlatego, że rozpatrujemy ją kolejno z różnych stanowisk, niejako z różnych stron i pod kątem widzenia różnych innych rzeczy, które nam w związku z nią na myśl przychodzą.

Weźmy dla przykładu za przedmiot uwagi „krzyż”. Skoro tylko zacznę o nim myśleć, zjawi się najpierw wyobrażenie narzędzia męki Zbawiciela; to wyobrażenie pozostanie być może przez czas jakiś — ale uwaga, to jest ośrodek, ognisko pola

świadomości przywiąże się do niego tylko na chwilę, na mgnienie oka zazwyczaj: zaraz wyłonią się z podświadomości inne, coraz nowe i nowe wyobrażenia, myśli, sądy, uczucia — a uwaga będzie się po nich ślizgała jak korek po wzburzonych falach rwącej rzeki.

I nic dziwnego: nasze życie psychiczne jest dynamizmem, jest „prądem świadomości”, jak mawiał William James. Modlitwa nie może być zatem zatrzymaniem uwagi na jednym przedmiocie, ale jest ruchem myśli i uwagi w określonym kierunku.

W jakim kierunku? Oczywiście w takim w jakim chcemy. Ale nasza wola nie jest samowładną panią całego owego prądu. Nie tylko z podświadomości wyłaniają się nieraz samorzutnie niepożądane czynniki i pędzą nasz prąd na manowce, ale i poza tym, tak w samej duszy, jak i poza nią istnieją siły, które oddziałują niekorzystnie na jego kierunek. W duszy, to ta część energii psychicznej, której nie zdołaliśmy ześrodkować w głównym korycie i która tworzy osobne strumyki, skłonne do odciągania energii od ośrodka. Poza duszą, to zewnętrzne bodźce, nieuchronne nawet w kościele, które również mogą zmienić kierunek głównego prądu.

Te przeszkody zewnętrzne i wewnętrzne działają na mocy drugiego z powyżej wymienionych praw: niepodobna skupić całej energii, czyli uwagi w jednym korycie. Psychologowie nauczyli się badać a nawet mierzyć w przybliżeniu tę nieześrodkowaną część uwagi. Jej istnienie nie ulega obecnie żadnej wątpliwości. Znamy tylko jeden przyrodzony⁴ wyjątek do tego prawa, mianowicie chorobliwy stan monoideizmu, w którym chory ześrodkowuje rzeczywiście prawie 100 proc. uwagi na jednym prądzie myśli. Poza tym dusza wykonuje zawsze prócz czynności głównej szeregu czynności drugorzędnych: doznaje wrażeń, te wrażenia przechodzą w spostrzeżenia, dostają się do świadomości, kojarzą z pokrewnymi elementami

⁴ Piszę przyrodzony, bo istnieją poza tym wyjątki nadprzyrodzone, w zakresie nadzwyczajnych stanów mistycznych. Te stany przekraczają jednak kompetencje psychologii religii. Zresztą choć mistyka powinna być celem każdego z nas (mystyka to nic innego jak doskonałość chrześcijańska), nadzwyczajne stany mistyczne są przywilejem niewielu wybranych dusz i zwykły chrześcijanin nie powinien ani ich pragnąć, ani zbyt nimi zajmować.

podświadomymi i tworzą owe niezależne od myśli głównej i szkodliwe dla niej strumyki poboczne.

Obejść się bez nich normalnie nie da, ale można przynajmniej tyle dokonać, by te strumyki nie tworzyły beładnej sieci i nie płynęły w przeciwnym kierunku niż prąd główny, ale łączyły się w jeden strumień wtórny, neutralny, albo nawet korzystny dla świadomej myśli.

Osiągnąć to można, wykonując równoległe z czynnością główną jakąś drobną i łatwą, a jednak pewnej minimalnej uwagi wymagającą czynność zewnętrzną. Skupia ona na sobie całą, albo prawie całą resztę uwagi, nie skupionej w prądzie głównym. Wielu ludzi stosuje ten środek instynktownie: w chwili, gdy chcą energicznie natężyć uwagę w jakimś kierunku, zaczynają np. rysować coś na papierze, albo bębnić palcami jakąś melodię na stole itp. Klasycznym tego przykładem są piękne figury, kreślone przez wybitnych finansistów i polityków w czasie ważnych konferencji.

Otóż tę samą rolę spełnia wobec myśli głównej różańca jego rytm zewnętrzny, to jest przesuwanie paciorków i wymawianie słów modlitwy. Składa się on z czynności dość automatycznych, aby nie przeszkadzać myśli zasadniczej, tj. rozważaniu tajemnic, a równocześnie nie dość prostej, aby obchodzić się zupełnie bez uwagi. W dodatku słowa które przy tym wymawiamy, przywołują ustawicznie na pamięć główny temat. To też różaniec należycie odmawiany może rzeczywiście dać maximum uwagi: skupia całą resztę, nieużytkowaną w rozważaniu, na jednym przedmiocie, względnie prądzie dodatkowym, i równoległym do głównego, przeszkadzając tworzeniu się owych niepożądanych, dzikich strumyków pobocznych.

Mógłby ktoś jeszcze zarzucić, że mimo wszystko układ różańca nie jest korzystny dla celu, bo po każdej dziesiątce przerywa myśl główną, wymagając wysiłku, aby przypomnieć sobie następną tajemnicę.

Co do mnie widzę w tym zaletę psychiczną różańca: ta przerwa gwarantuje nam powrót do właściwej myśli przynajmniej co 10 „Zdrowaś Maryja”. Kto uczył się rozmyślać i wie jak ludzie są na ogół mało uzdolnieni do dłuższej systematycznej

modlitwy⁵, jak trudno utrzymać wyobraźnię we właściwych ramach — i to nawet wytrawnym zakonnikom — ten przyzna, że przypominanie myśli głównej co pewien czas jest bardzo cennym, żeby nie powiedzieć genialnym urządzeniem.

A równocześnie przypominanie tajemnic nie przeszkadza istotnie tym, którzy tego przypominania nie potrzebują — bo wszystkie tajemnice są związane ze sobą i nowa tajemnica może najwyżej zapłodnić i podniecić zaczęłą już myśl. Pomijam już przy tym odmawianie różańca wspólnie (najwłaściwsze), w którym wysiłek przypominania tajemnic spada prawie wyłącznie na przewodniczącego.

Skądinąd różaniec jest doskonałą pomocą dla tych, którzy nawet przez 10 „Zdrowaś Maryja” nie potrafią się modlić myślnie — a takimi jesteśmy w pewnych okolicznościach niemal wszyscy. Ci mogą zawsze uciec się w różańcu do modlitwy

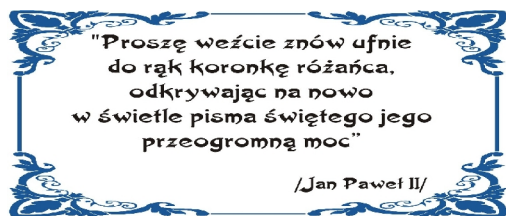
ustnej. Istotnie, nawet owo osławione „klepanie” nie jest bez wartości, bo jeśli jest aktem świadomym i dobrowolnym, czyli moralnym, posiada wartość u Boga, a równocześnie oddziałuje na wolę, wzmacniając w niej (na zasadzie prawa reakcji, o którym pomówimy kiedy indziej) sprawność religijną.

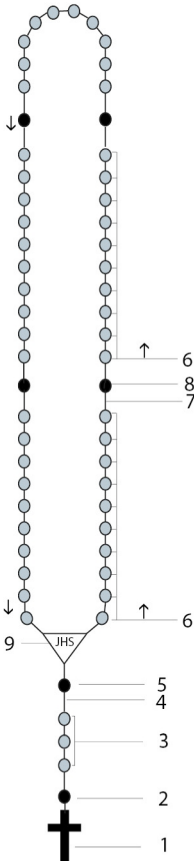
WNIOSKI.

Różaniec wytrzymuje więc krytykę psychologiczną, co więcej, w jej świetle okazuje się, że jest rzeczywiście niezwykłą instytucją: od góry do dołu, od dusz najdoskonalszych do początkujących, od uczonych teologów do prostaków, wszystkim oddaje znakomite usługi. Ma w sobie — jak zresztą wiele innych rzeczy w Kościele — coś wiecznego. Dziś jeszcze możemy bez obawy nazwać go najbardziej

⁵ Półgodzinne rozmyślanie (nie mówiąc już o godzinnym) wymaga bardzo długiego i bardzo systematycznego ćwiczenia, o czym nie zawsze się pamięta. Osobiście nie wierzę, by nowicjusz — pomijając nadzwyczajną łaskę Bożą — potrafił rozmyślać pół godziny, o ile nie przygotowywał się do tego od szeregu lat. Brak nam niestety i pod tym względem materiału statystycznego: jak w innych działach psychologii katolickiego życia religijnego, tak i tu, niemal wszystko jest jeszcze do zrobienia.

„modnym” sposobem modlenia się. Ale lepiej nie używać tego zanadto ludzkiego wyrażenia, bo choć początek różańca ginie w pomroce dziejów, samo rozważanie jego naprawdę genialnego charakteru nasuwa myśl, że jest on istotnie darem Najświętszej Panny.





Wykonujemy znak krzyża i mówimy: W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen

1. Na krzyżyku odmawiamy Skład Apostolski (Credo).

Wierzę w Boga: Wierzę w Boga, Ojca Wszechmogącego, Stworzyciela nieba i ziemi. I w Jezusa Chrystusa, Syna Jego Jedyne, Pana Naszego, który się począł z Ducha Świętego, narodził się z Maryi Panny. Umęczon pod Ponckim Pilatem ukrzyżowan, umarł i pogrzebion. Zstąpił do piekiel. Trzeciego dnia zmartwychwstał; wstąpił na niebiosa, siedzi po prawicy Boga, Ojca wszechmogącego. Stamtąd przyjdzie sądzić żywych i umarłych. Wierzę w Ducha Świętego, święty Kościół powszechny, świętych obcowanie, grzechów odpuszczenie, ciała zmartwychwstanie, żywot wieczny. Amen

2. Odmawiamy Ojczę nasz.

Ojczę Nasz: Ojczę Nasz, któryś jest w niebie, święć się imię Twoje; przyjdź królestwo Twoje; bądź wola Twoja jako w niebie, tak i na ziemi. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj; i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom; i nie wódz nas na pokuszenie, ale nas zbaw ode Złego. Amen

3. Teraz są trzy paciorki na każdym z nich odmawiamy Zdrowaś Maryjo.

Modlimy się za pogłębienie (wiary, nadziei, miłości).

Zdrowaś Maryjo: Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławionaś Ty między niewiastami i błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus. Święta Maryjo, Matko Boża, módl się za nami grzesznymi teraz i w godzinę śmierci naszej. Amen

4. Odmów Uwielbienie Trójcy Przenajświętszej.

Chwała Ojcu: Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu. Jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen

5. Zapowiadamy tajemnicę, która ma być rozważana. Odmawiamy 1 raz Ojczę nasz.

6. Pozycję szóstą reprezentuje 10 paciorków na każdym z nich odmawiamy Zdrowaś Maryjo.

7. Na przerwie odmawiamy Chwała Ojcu, następnie O mój Jezu,

O mój Jezu, przebac nam nasze grzechy, zachowaj nas od ognia piekielnego, i zaprowadź wszystkie dusze do Nieba, a szczególnie te, które najbardziej potrzebują Twojego Miłosierdzia.

następnie wypowiadamy tytuł kolejnej tajemnicy danej części Różańca.

8. Na pozycji ósmej odmawiamy Ojczę nasz. Potem przechodzimy do punktu 6.

9. W intencji Ojca Świętego, aby otrzymać odpust Różańcowy: Ojczę Nasz, Zdrowaś Maryjo, i Chwała Ojcu oraz

Pod Twoją obronę: Pod Twoją obronę uciekamy się, święta Boża Rodzicielko, naszymi prośbami racz nie gardzić w potrzebach naszych, ale od wszelakich złych przygód racz nas zawsze wybawiać. Panno chwalebna i błogosławiona. O Pani nasza, Orędowniczko nasza, Pocieszycielko nasza. Z Synem swoim nas pojednaj, Synowi swojemu nas polecaj, swojemu Synowi nas Oddawaj.

Kończąc, wykonujemy znak krzyża i mówimy: W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen