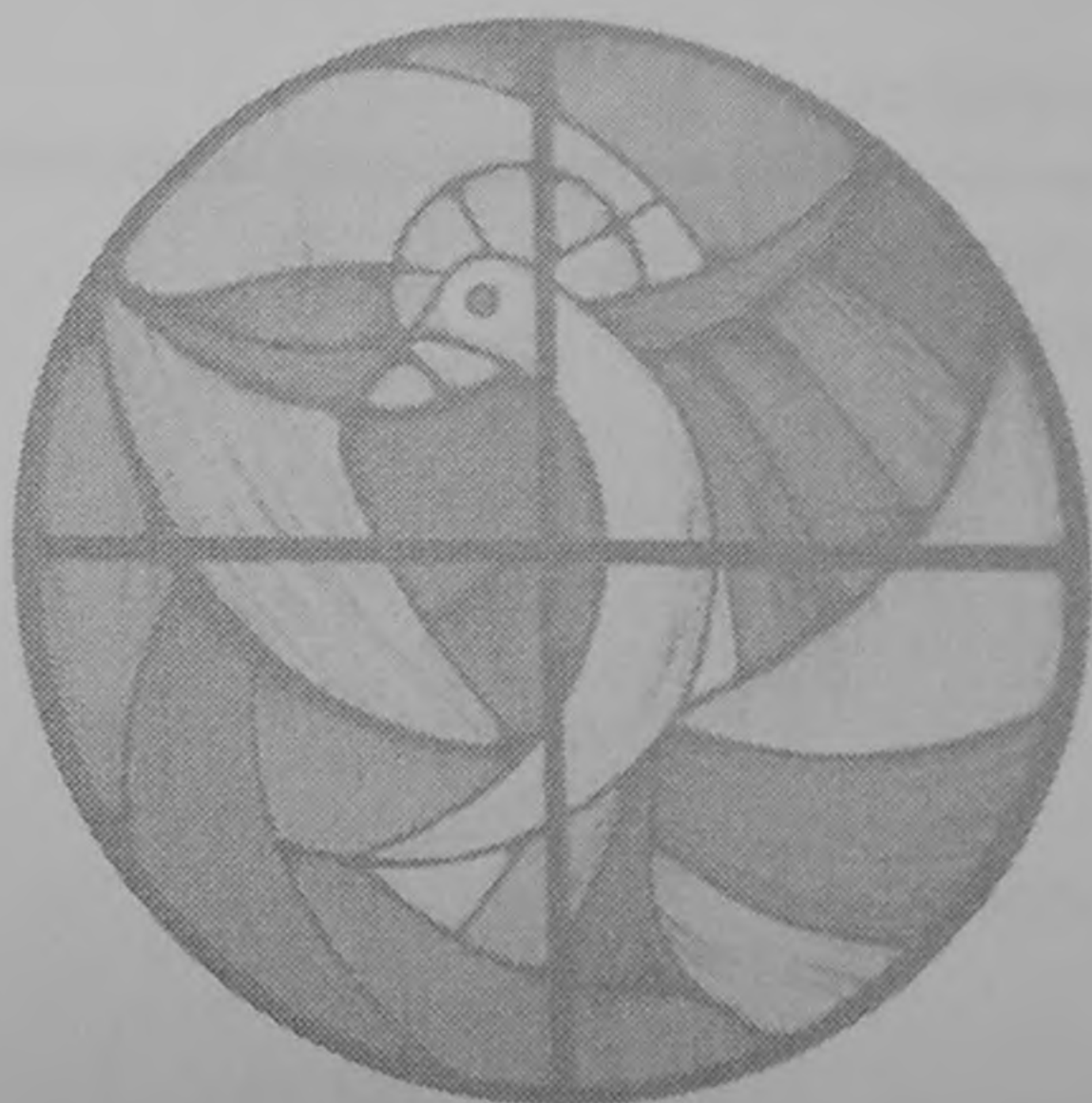


050

Wprowadzenie do modlitwy kontemplacyjnej



Opracował Marcin Gajda

Jak rzekło Pismo:

Strumienie wody żywej popłyną z jego wnętrza

J 7,38



MODLITWA KONTEMPLACYJNA

Im więcej chcemy mówić o modlitwie, tym bardziej narażamy się na to, że powiemy źle, ponieważ życie wewnętrzne człowieka jest tajemnicą spotkania z Nieskończonym Bogiem¹, więc jak mówić o czymś, co jest z natury swojej osobiste i wyjątkowe? Słowa tylko komplikują tę niewyraźną rzeczywistość. Im dojrzałsze i bardziej pogłębione życie człowieka, tym większa prostota jego modlitwy. Im głębiej się zanurzamy, tym mamy mniej do powiedzenia...

A jednak powinniśmy mówić o modlitwie, dzielić się jej doświadczeniem, a także modlić się we wspólnocie. Tradycja katolicka wyodrębnia pewne

¹ Modlitwa jest żywym i osobistym związkiem z Bogiem żywym i prawdziwym (KKK 2558).

wspólne dla wszystkich etapy życia wewnętrznego. Powinniśmy czerpać z doświadczenia tych, którzy nas poprzedzali, aby wiedzieć, dokąd mamy iść, co to w ogóle znaczy „iść” oraz po to, by uniknąć pułapek, które nieprzyjaciół modlitwy zastawił na naszej drodze². Sięgając do dzieł wielkich nauczycieli i świadków modlitwy, ojców i doktorów Kościoła unikniemy subiektywizmu w życiu wewnętrznym.

Wszyscy poważni i powszechnie uznani w Kościele mistrzowie życia wewnętrznego są zgodni odnośnie do spraw najważniejszych:

1. Nawet jeśli człowiek nie zdaje sobie z tego sprawy, to sam fakt, że się modli, jest już owocem działania darmowej łaski w jego wnętrzu: to Bóg pierwszy szuka i wzywa człowieka. W modlitwie wierny Bóg zawsze wychodzi pierwszy z miłością do człowieka; zwrócenie się człowieka do Boga jest zawsze odpowiedzią³. Człowiek nie szukałby Boga, gdyby Ten wcześniej go nie odnalazł jako pierwszy⁴.

² Por. Mt 13,19: Do każdego, kto słucha słowa o królestwie, a nie rozumie go, przychodzi Zły i porywa to, co zasiane jest w jego sercu. Takiego człowieka oznacza ziarno posiane na drodze.

³ Por. KKK 2567.

⁴ Blaise Pascal.

2. **Celem chrześcijańskiego życia modlitwy jest zjednoczenie z Bogiem** (kontemplacja wlana tajemnic wiary) i do tego zjednoczenia człowiek dochodzi poprzez wierne praktykowanie modlitwy oraz ascezę. Każdy chrześcijanin jest powołany do zjednoczenia przebóstwiającego⁵ – jest to powszechne powołanie każdego,

⁵ Aby zbliżyć się do tej tajemnicy zjednoczenia człowieka z Bogiem, które Ojcowie greccy nazywali przebóstwieniem człowieka, i by dobrze zrozumieć, w jaki sposób to się dokonuje, należy przede wszystkim pamiętać o tym, że człowiek w swojej istocie jest stworzeniem i stworzeniem pozostanie na wieki, nigdy więc nie będzie możliwe wchłonięcie ludzkiego „ja” przez „Ja” Boskie, nawet w najwyższych stanach łaski. Jednakże trzeba uznać, że osoba ludzka jest stworzona „na obraz i podobieństwo” Boże i pierwowzorem tego obrazu jest Syn Boży, w którym i przez którego zostaliśmy stworzeni (por. Kol 1, 16). Właśnie ten pierwowzór objawia nam największe i najpiękniejsze misterium chrześcijaństwa: Syn jest wiecznie „innym” od Ojca, a jednak w Duchu Świętym jest „współistotny Ojcu”; w konsekwencji „inność” nie jest złem, ale raczej największym dobrem. Istnieje „inność” w Bogu, który ma jedną naturę w trzech Osobach, oraz „inność” między Bogiem i stworzeniem, która wynika z różnicy natury. Wreszcie w Eucharystii, a także w innych sakramentach – i analogicznie w swoich czynach i słowach – Chrystus daje nam siebie, czyniąc nas uczestnikami swojej Boskiej natury, bez naruszania natury stworzenia, w której On sam uczestniczy przez Wcielenie. Rozważanie tych prawd prowadzi do zdumiewającego odkrycia, że w chrześcijaństwie ponad wszelką miarę, bez unicestwiania w morzu Absolutu osobowego „ja”,

kto chce słuchać nauki Chrystusa. Do tego zjednoczenia dochodzi się drogą oczyszczenia i oświecenia⁶.

3. Owocem autentycznego życia modlitwy jest miłość Boga, która jest nierozdzielna od miłości bliźniego (a także od miłości samego siebie).
4. Życie wewnętrzne ma swoją dynamikę i podlega rozwojowi. Jeśli człowiek podejmuje wiernie łaskę modlitwy będzie ona rozwijać się w dwóch okresach: przedkontemplacyjnym, który jest niezbędnym przygotowaniem i w okresie kontemplacyjnym, który jest niejako docelowym sposobem obcowania z Bogiem (który to „sposób” zostanie przeniesiony w wieczność⁷).
5. Zły duch robi wszystko, aby chrześcijanie w ogóle nie byli świadomi swego powołania,

z zachowaniem statusu stworzenia, spełniają się wszystkie pragnienia zawarte w modlitwie innych religii (List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas*, 14, 15).

⁶ Kontemplacja wlana tajemnic wiary znajduje się na normalnej drodze świętości, por. *Trzy okresy życia wewnętrznego* Reginald Garrigou-Lagrange OP.

⁷ Częstka, której nie będziemy pozbawieni. Por. Łk 10,42: *Maria obrała najlepszą częstkę, której nie będzie pozbawiona*.

albo by uznali się za niegodnych lub zbyt słabych, by do zjednoczenia dążyć⁸.

Przyjrzyjmy się pokrótce rozwojowi modlitwy. W okresie wstępnym (przedkontemplacyjnym) dużą rolę odgrywają zmysły, wyobraźnia i intelekt: człowiek zazwyczaj zaczyna modlić się, używając słów. Na początku są to najczęściej znane modlitwy (pacierz) oraz czytanie Pisma Świętego. Może się także pojawić rozważanie Bożego Słowa (refleksja, medytacja) oraz modlitwa spontaniczna – początkujący opiera się na własnych możliwościach (słowo, wyobraźnia, uczucie). Okres przedkontemplacyjny jest w życiu wewnętrznym bardzo ważny, a formy modlitwy dla niego typowe nigdy nie zanikają i są obecne w życiu wewnętrznym osób, które postąpiły bardzo daleko na drodze zjednoczenia. Modlitwa słowem, prośby i dziękczynna jest na trwałe obecna w Kościele, choćby w liturgii. Byłoby

⁸ Aby to stwierdzenie zweryfikować, można by zrobić sondę wśród przeciętnych wiernych, a nawet księży z zapytaniem, czy kiedykolwiek słyszeli o tym, że są powołani do tego, by stać się Bogiem przez uczestnictwo w Bogu na kazaniu, lekcji religii lub w seminarium (określenie użyte przez Jana od Krzyża w *Żywym płomieniu miłości*). Nie chodzi nam tutaj o dosłowny cytat, ale o nakreślenie perspektywy i celu życia wewnętrznego.

błędem uważać modlitwę dyskursywną, medytację (z użyciem wyobraźni) lub afektywną za coś, co trzeba odrzucić przy przejściu w okres kontemplacyjny. Przeciwnie – **kontemplacja przenika i przemienia dotychczasowe formy modlitwy, nadając im nową jakość i świeżość**, podobnie jak woda niezbędna do życia człowieka znajduje się we wszystkich pokarmach choć w różnym stopniu⁹.

Okres kontemplacyjny rozpoczyna się, gdy słowo, wyobraźnia, intelekt przestają wystarczać lub wręcz zaczynają przeszkadzać. To, co do tej pory karmiło, staje się jakby jałowe lub nawet męczące. Święty Jan od Krzyża podaje trzy kryteria, które świadczą o tym, że człowiek powinien się niejako „przełączyć” na modlitwę kontemplacyjną, które można streścić w następujący sposób: 1) to, co do tej pory karmiło, przestaje wystarczać; 2) człowiek jednak nadal pragnie się modlić (nie należy mylić

⁹ *Pan prowadzi każdą osobę drogami i sposobami, zgodnymi z Jego upodobaniem. Każdy wierny odpowiada Mu zgodnie z postanowieniem swojego serca i osobistą formą swojej modlitwy. Tradycja chrześcijańska zachowała jednak trzy główne formy życia modlitwy: modlitwa ustna, rozmyślanie, kontemplacja. Ich wspólną cechą jest skupienie serca. Ta czujność w zachowywaniu słowa i trwaniu w obecności Boga czyni z tych trzech form intensywne chwile życia modlitwy (KKK 2699).*

tego stanu z oziębłością wynikającą na przykład z niewierności lub życia w grzechu); 3) „ulgę” przynosi modlitwa w ciszy (sprawiająca wrażenie, jak gdyby się nie modliło).

Doktor Kościoła wyraźnie stwierdza, że moment, o którym mówimy (nazwijmy go dla naszych potrzeb *przełączeniem kontemplacyjnym*), nadchodzi wcześniej czy później u każdego, kto na serio podejmuje drogę wewnętrzną. Według świętego karmelity niezwykle istotne jest, aby tego momentu „nie przegapić”, lecz podjąć poprzez odpowiednią postawę wewnętrzną¹⁰. **Potrzeba zatem świado-**

¹⁰ *Nie wolno porzucić pracy rozmyślania dyskursywnego ani za wcześnie, ani za późno, lecz wtedy, kiedy duch tego żąda. Trzeba się uwolnić z nich w czasie właściwym, aby w drodze do Boga nie przeszkadzały. Nie można jednak opuszczać wspomnianych rozmyślań wyobrazeniowych przedwcześnie, aby wstecz się nie cofnąć. Oto są znaki, które zauważyć winien w sobie człowiek duchowy, by mógł poznać, kiedy powinien opuścić rozmyślanie i rozumowanie, a przejść do stanu kontemplacji. Pierwszym znakiem jest stan, w którym człowiek nie może już rozmyślać ani posługiwać się wyobraźnią. Nie ma w tym upodobania, jak to było poprzednio, lecz raczej znajduje w tym oschłość, co pierwiej zasilało umysł i potęgowało upodobanie. Drugim znakiem jest stan, w którym nie ma żadnej chęci do zajmowania wyobraźni ani zmysłów innymi rzeczami szczegółowymi, tak zewnętrznymi, jak wewnętrznymi [nie Bożymi – MG]. Trzeci najpewniejszy znak jest wtedy, gdy dusza upodoba sobie jedynie w trwaniu przy Bogu z miłosną uwagą, w wewnętrznym pokoju, ukojeniu –*

mej decyzji o zmianie formy modlitwy osobistej. Jeśli taka decyzja nie zapadnie, to człowiek nie postępuje dalej, a niejednokrotnie staje się oziębły i porzuca drogę modlitwy rozczarowany swoim życiem wewnętrznym.

I tak, dzięki swoistemu *przełączeniu*, rozpoczyna się okres kontemplacyjny. On także nie jest jednorodny (rozwój trwa nadal) – możemy w nim wyróżnić dwa podokresy: kontemplacji nabytej i kontemplacji wlanej (niektórzy tę drugą uznają za kontemplację właściwą i samo słowo „kontemplacja” rezerwują wyłącznie dla kontemplacji wlanej, która jest czystym darem Bożym).

Kontemplacja nabyta to czas, w którym człowiek aktywnie podejmuje modlitwę ciszy i pozostając w wewnętrznym skupieniu, dokłada starań, aby odsuwać każdą myśl, obraz czy inne poruszenia intelektu lub wyobraźni, uznając je za rozproszenia, nawet gdyby były pobożnymi i dobrymi myślami lub obrazami. Chodzi o **łagodne skupienie, w któ-**

i odpoczynieniu, bez szczegółowych rozważań oraz bez aktów i ćwiczeń władz. [...] Dusza trwa przy Bogu jedynie za pomocą uwagi i ogólnego miłosnego poznania, a bez zastanawiania się nad czymkolwiek (św. Jan od Krzyża Droga na Górę Karmel wybrane fragmenty).

rym koncentrujemy się na Obecności Boga, nie wykazując żadnej aktywności poza uważnością. Czyniąc tak, stajemy się naprawdę ubodzy w duchu, bo rezygnujemy z tego, co wydaje się być naszym ważnym ludzkim atrybutem (intelekt, wyobrażenia). Ten sposób modlitwy nazywamy kontemplacją nabytą, ponieważ niejako *nabywamy* pewnej nowej umiejętności. Jednak nawet kontemplacja nabyta nie staje się nigdy techniką, ćwiczeniem na koncentrację lub sposobem na osiągnięcie stanu bezmyślenia. *Nikt nie może przyjść do Mnie, jeśli go nie pociągnie Ojciec, który Mnie posłał*¹¹ – **kontemplacja pozostaje zawsze modlitwą powołania i spotkania.** Jeśli nawet wydaje nam się, że to my podjęliśmy decyzję o tym, żeby się modlić, nasza decyzja zrodziła się pod wpływem działania łaski. Bardzo się mylą ci wszyscy, którzy nie widzą różnic pomiędzy modlitwą kontemplacyjną a medytacją niechrześcijańską, w której całe działanie zależne jest od człowieka, a nie od Boga¹².

¹¹ Por. J 6,44.

¹² W Nowym Przymierzu modlitwa jest żywym związkiem dzieci Bożych z ich nieskończonego dobrego Ojcem, z Jego Synem Jezusem Chrystusem i z Duchem Świętym. Łaska Królestwa Bożego jest „zjednoczeniem całej Trójcy Świętej z całym wnętrzem (człowieka)”. Życie modlitwy polega zatem na stałym trwaniu

By lepiej zrozumieć, na czym to *przełączenie kontemplacyjne* polega, posłużymy się kilkoma obrazami z otaczającego nas świata.

Obraz tańca. Kto chce się nauczyć jakiegoś tańca, najczęściej zapisuje się na kurs lub prosi o pokazanie kroków kogoś, kto już potrafi tańczyć. Taniec początkującego jest bardzo niedoskonały: uczeń koncentruje się na nogach i często porusza się niezdarnie – upłynie jeszcze trochę czasu, zanim taniec zacznie mu sprawiać wielką przyjemność. Pierwsze lekcje przynoszą sporo trudności, a ciało staje się źródłem wielu upokorzeń. Właśnie dlatego wielu adeptów rezygnuje po pierwszych zajęciach, stwierdzając, że taniec jest dla nich zbyt trudny. Jednak tak naprawdę nie potrafią znieść faktu, że coś im nie wychodzi. Ci jednak, którzy nie zrezygnują, stopniowo pogłębiają swoją znajomość tańca. Coraz mniej muszą zwracać uwagę na rytm lub kroki, poruszają się coraz bardziej spontanicznie, aż następuje cudowny moment: uczeń przestaje już zwracać uwagę na siebie, jego ciało zostaje w pełni

w obecności trzykroć świętego Boga i w komunii z Nim. Ta komunია życia jest zawsze możliwa, gdyż przez chrzest staliśmy się jedno z Chrystusem. Modlitwa jest o tyle chrześcijańska, o ile jest komunią z Chrystusem i rozszerza się w Kościele, który jest Jego Ciałem. Ma ona wymiary miłości Chrystusa (KKK 2565).

uwolnione. To nie on tańczy do muzyki, to muzyka zaczyna „tańczyć nim”. Ten moment to obraz czystej kontemplacji, w której człowiek wyzbywszy się całkowicie siebie, staje się pojemny na Obecność Boga. Zamiast mówić, że ktoś się modli, można już wtedy raczej powiedzieć, że człowiek stał się modlitwą, modlitwa go zagarnia i porywa w głębiny Boga.

Obraz chleba. Dopóki trzymamy bochenek w dłoni, możemy posługiwać się intelektem i zmysłami, aby poznawać, czym jest chleb. Możemy go oglądać i wachać, a nawet poddać analizie chemicznej. Jeśli go ugryziemy możemy poczuć jego smak. Jednak chleb został upieczony po to, aby nas nakarmić i dopiero gdy go zjemy, zaczyna odgrywać swoją rolę. Tak naprawdę chleb nas karmi, gdy nie mamy już jego smaku w ustach, wykonuje swoją cichą pracę dopiero wtedy, gdy go już nie czujemy i nie widzimy. Nie można nakarmić się chlebem i ciągle trzymać go w dłoni (mając do niego dostęp zmysłami). Albo mamy chleb w ręku, albo w żołądku. Podobnie jest w życiu modlitwy: dopóki mówimy do Boga, rozmyślamy o Bogu, wyobrażamy Go sobie i próbujemy odczuć Jego obecność, Bóg pozostaje niejako „na zewnątrz nas” jak chleb trzymany w ręku. Nasz intelekt (choćby był najbardziej

błyskotliwy), wyobrażenia (choćby najbardziej rozwinięta) czy słowo (choćby najwznioślejsze) nie mogą Boga uchwycić, gdyż On nas przewyższa w sposób nieskończony. Gdy jednak otworzymy się na modlitwę kontemplacyjną (zjemy chleb), to poprzez wiarę (nie przez zmysły!), nie odczuwając i nie myśląc, przyjmujemy Jego życiodajną Obecność w naszym wnętrzu. Wiele osób podejmujących modlitwę kontemplacyjną było przyzwyczajonych do tego, by podczas modlitwy odczuwać, działać, myśleć, słuchać (dostęp zmysłowy). Gdy zaczynają się modlić na sposób kontemplacyjny mają wrażenie zniknięcia Boga (tak jak znikł chleb) – jednak właśnie ten moment pozornego zniknięcia jest momentem, w którym Duch zaczyna ich karmić od wewnątrz. Choć tego nie czują, to po owocach rozpoznają, że Bóg stał im się tak bliski jak nigdy dotąd. Jest wewnątrz... Rzeczywiście *źródła wody żywej zaczynają w nas tryskać*¹³. Słowo zaczyna wykonywać w nas swoją cichą pracę¹⁴: choć nie odczuwamy nic, jesteśmy karmieni od środka, a owoce tego zaczynają się ujawniać w naszym życiu. Nie wiemy kiedy i jak

¹³ Por. J 7,38.

¹⁴ *Z królestwem Bożym dzieje się tak, jak gdyby ktoś nasienie wrzucił w ziemię. Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy nasienie kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak* (Mk 4,26-27).

się to dzieje, bo podczas modlitwy nie odczuwamy nic. Widzimy jednak, że dzień po dniu, stajemy się coraz bardziej łagodni, że nasze wnętrze (psychika, ciało, duch) integruje się tak szybko, jak nigdy dotąd, że zaczynamy widzieć i poznawać na sposób kontemplacyjny (nadprzyrodzony), że to, co było dotąd prawem narzuconym nam z zewnątrz, staje się czymś wewnętrznym, w jakimś sensie oczywistym. Najważniejszym owocem staje się miłość miłosierna: jednoczymy się z Ojcem w pochyleniu nad tym, na kim Mu najbardziej zależy, nad grzesznikiem. Gdy ktoś nas rani, reagujemy spontaniczną miłością, tak jak dotąd się nam nie zdarzało, bo nie jest to wynikiem naszej pracy nad sobą, polegającej na poskramianiu agresji, lecz wewnętrznym odruchem serca¹⁵. Zauważamy także, że nasze czyny i decyzje spontanicznie układają się w logiczną całość, jesteśmy prowadzeni, ale dzieje się to od wewnątrz. Już nie potrzebujemy zastanawiać się, jaka jest wola Boża – wiemy to, choć nie musimy sobie tego uświadamiać, ani o tym mówić. Pojawia się w nas zgoda na to, co się dzieje z nami i wokół nas.

¹⁵ *W modlitwie chrześcijańskiej posuwamy się aż do przebaczenia nieprzyjaciółom. Przemienia ona ucznia, upodabniając go do jego Nauczyciela. Przebaczenie jest szczytem modlitwy chrześcijańskiej (KKK 2844).*

Nasze czyny i działania, często bardzo nieporadne lub w ogóle ukryte, przynoszą nadspodziewane „efekty” – zaczynamy zauważać, że mają nadprzyrodzoną moc, choć nie ma w nich nic niezwykłego¹⁶. Stajemy się pokorni, a osiągając szczęście i pokój, właściwie sobie tego nie uświadamiamy. Sami nie wiemy, jak to się dzieje... *Mistrzowie życia duchowego – parafrazując Mt 7, 7 – w ten sposób streszczają dyspozycje serca karmionego słowem Bożym w czasie modlitwy: „Szukajcie czytając, a znajdziecie rozmyślając; pukajcie modląc się, a będzie wam otwarte przez kontemplację”¹⁷.*

Internet. Każdy kto ma komputer wie, że może się połączyć z siecią i uzyskać w ten sposób dostęp do niemal nieskończonych zasobów danych. Pozostaje tylko problem prędkości połączenia z Internetem, które im jest szybsze, tym lepiej. Gdybyśmy zasoby internetowe porównali do Boga, a człowieka do komputera, który chce się z Nim połączyć jak najszybciej, jak najgłębiej, jak najściślej (wejść w komunie) to możemy zauważyć coś ciekawego.

¹⁶ Jezus często usuwa się w ustronne miejsce, w samotność, na górę, najchętniej nocą, aby się modlić [...] Jego słowa i dzieła są zatem widzialnym przejawem Jego modlitwy „w ukryciu” (KKK 2602).

¹⁷ KKK 2654.

Bóg jest Duchem nieskończonym i w nieskończony sposób przerasta człowieka. Liczba danych do przekazania jest nieskończona. Jakie łącze wykorzystać? Jakie okaże się najlepsze? Nasz umysł to bardzo kiepskie łącze, nasz rozum ma bardzo małą wydajność, gdy modlimy się, opierając na przyrodzonych możliwościach, to owszem, coś do nas dociera, ale ma się to do Boga tak, jak kropla do oceanu, nasze łącze jest bardzo nieefektywne. Czy możemy „poprawić wydajność” tego łącza? Może trzeba doskonalić tak słabe narzędzie, jakim są nasze zmysły? Czy droga wiedzie przez wyteżanie i doskonalenie umysłu oraz wyobraźni, przez potęgowanie doznań zmysłowych lub uczuciowych? Nie! Wręcz przeciwnie, poprzez... porzucenie ich! Święty Jan od Krzyża zachęca, by zrezygnować z tych bardzo nieefektywnych „łącz” i wejść w bezpośredni kontakt z Bogiem poprzez wiarę. Pisząc „wiara”, nie mamy tu jednak na myśli wiary w Boga, ani nawet wiary w znaczeniu zaufania. W tym przypadku chodzi o taką postawę podczas modlitwy, w której umysł i zmysły są wyłączone, Jan od Krzyża ten stan nazywa „nocą wiary” – gdy modlimy się kontemplacyjnie, zmysłami nie odbieramy nic. Trzeba zawierzyć, że coś się dzieje, choć rozum tego nie dosięga! Nasz umysł przypo-

mina wtedy ekran komputera, który przetwarzając ogromne ilości informacji, nie wykonuje pozornie żadnych czynności (na ekranie nie widać żadnego ruchu, komputer jest niejako zawieszony)¹⁸. Nasze porównanie jest niedoskonałe w tym znaczeniu, że kontemplacja to nie łączenie się z Internetem, ale stawanie się Internetem – zjednoczenie przebóstwiające nie dokonuje się na drodze intelektualnej lub zmysłowej, lecz na drodze ciemnej wiary, powie wielki doktor Kościoła. Trzeba zrezygnować z czegoś częściowego, by przyjąć wszystko i stać się Wszystkim. Dopóki człowiek opiera modlitwę na swoich możliwościach, nie może w pełni otworzyć się na Nieskończoność. Właściwie to bardzo logiczne: jeśli ktoś powie, że zrozumiał, poznał lub zobaczył Boga jedno jest pewne: to na pewno nie był Bóg...

Przeczytajmy, jak o tej konieczności *przełączenia kontemplacyjnego* pisał w XVI w. wielki święty i doktor Kościoła Jan od Krzyża.

¹⁸ Niektórzy w tym momencie boją się, że stracili wiarę, bo przyzwyczajeni do odczuć zmysłowych na modlitwie utracili to, co do tej pory wypełniało ich umysł. Jest jednak odwrotnie: nie tylko nie utracili wiary, lecz dopiero teraz zaczęli doświadczać jej prawdziwej natury.

Ten, kto chce dojść do zjednoczenia z Bogiem, nie powinien iść przez rozumowanie ani opierać się na smakowaniu, odczuwaniu, czy wyobraźni – lecz ma wierzyć w istotę Boga, która nie podpada pod rozum, pożądanie, wyobraźnię, ani pod żaden inny zmysł. W tym życiu bowiem nie można mieć całkowitego poznania Boga, przeciwnie, nawet najwyższe odczucie czy doznanie Boga jest nieskończenie dalekie od Boga i od posiadania Go całkowicie.

Należy zaznaczyć, że w tym dążeniu wejść na drogę znaczy zejść ze swej drogi, albo jaśniej mówiąc, odrzucenie własnego, ograniczonego sposobu postępowania, jest dojściem do celu, jest dojściem do tego co nie ma ograniczenia, to jest do Boga. Dusza przychodząca do tego stanu nie ma swoich sposobów postępowania i nie przywiązuje się wcale, ani się do nich przywiązać nie może. Mówię tylko o sposobach rozumowania, doznawania i odczucia, lecz odnosi się to do wszystkich innych i gdy dusza nie ma żadnego z nich, ma wszystko. Wychodząc bowiem odważnie ze swego naturalnego ograniczenia, czy to wewnętrznego, czy zewnętrznego, wchodzi w dziedzinę nadprzyrodzoną, która nie zawiera w sobie jakiegoś poszczególnego sposobu, zawierając je wszystkie w istocie. Przybyć więc tu – to odejść od siebie daleko, odejść od tego co

niskie, do tego co wyższe ponad wszystko. Jasne jest przeto, że rozum, aby mógł złączyć się z Bogiem, musi oślepnąć dla wszystkich ścieżek, po których iść może.

Z tego cośmy już powiedzieli, można zrozumieć, że rozum, aby był zdolny do tego boskiego zjednoczenia, musi być opróżniony i oczyszczony z wszystkiego, co podpada pod zmysły; ogołocoony i uwolniony od tego, co sam może jasno pojąć; wreszcie wewnętrznie uspokojony, uciszony i oparty na wierze, która jest jedynym proporcjonalnie najodpowiedniejszym środkiem zjednoczenia dusz z Bogiem.

Wewnętrzne zmysły ciała, to jest wyobraźnię i fantazję musimy uwolnić od wszystkich form i pojęć wyobrażeniowych, jakie mogą przyjmować drogę naturalną. Niemożliwe jest, by dusza doszła do zjednoczenia z Bogiem, dopóki nie przestanie się nimi posługiwać. Wyobrażenia te bowiem nie mogą służyć jako właściwy i najbliższy środek do zjednoczenia.

Stąd ci, którzy wyobrażają sobie Boga pod postacią jakiejś rzeczy, np. wielkiego ognia, blasku lub innego kształtu, sądząc, że coś z tego będzie podobne do Boga, oddalają się bardzo znacznie od Niego. Takie rozważania, formy i sposoby rozmyślania są konieczne dla początkujących, by się pomnażali w miłości

i wzmacniali duszę poprzez zmysły, jak to później objaśnimy. Służą one wtedy jako środek dalszy do zjednoczenia z Bogiem. I zwykle tę drogę muszą przebyć dusze, zanim przyjdą do celu, do komnaty odpoczynienia duchowego. Jest to jednak stan przejściowy i nie mogą zawsze w nim trwać, gdyż nigdy nie doszłyby do prawdziwego celu, który jest inny, jak te dalsze środki i nie ma z nimi nic wspólnego.

Dlatego bardzo się mylą te osoby duchowe, które po okresie wznoszenia się ku Bogu przez obrazy, kształty i rozmyślanie, stosowane dla początkujących, stawiają opór, gdy je Bóg zaprasza do dóbr bardziej duchowych, wewnętrznych i niewidzialnych, do opuszczenia już upodobań i smaku w medytacji dyskursywnej. Mylą się również, gdy nie umieją i nie odważają się wyrzec tych dotykanych sposobów, do których się przyzwyczaiły, owszem czynią wszystko, aby je zatrzymać, bo uważając, że nie ma innej drogi, chcą jak przedtem iść przez rozmyślanie i rozważanie kształtów. Wiele się w tym trudzą, a mało, lub zgoła żadnego nie znajdują smaku, raczej nawet zwiększa się i wzrasta oschłość, utrudzenie i zaniepokojenie duszy, im bardziej starają się o ten pierwotny smak, którego już bezwarunkowo dawnym sposobem osiągnąć nie mogą. Dusza bo-

wiem, jakośmy rzekli, nie ma już upodobania w owym tak zmysłowym pokarmie, a tylko w innym, bardziej delikatnym, wewnętrznym, mniej zmysłowym, który nie polega na pracy wyobraźni, ale na odpoczynieniu duszy i na pozostawaniu w ukojeniu i spoczynku, to zaś jest bardziej duchowe.

Ponieważ zaś te dusze nie rozumieją jeszcze tajemnicy owej nowości, wyobraźnia wmawia w nie, że są opieszale i bezczynne. Stąd nie mogą się uspokoić, oraz starają się rozważać i rozmyślać. W rezultacie napęłniają się oschłością i uznojeniem, chcąc wycisnąć trochę soku, którego już dawnym sposobem nie otrzymują. Możemy o nich powiedzieć, że im więcej się trudzą, tym mniej zyskują, bo im więcej się upierają przy tamtym sposobie postępowania, tym gorzej się czują, bo tym bardziej pozbawiają **duszę pokoju duchowego. W ten sposób opuszcza się większe dla mniejszego,** zaczyna na nowo drogę już przebytą i robi się to, co już zrobione.

Człowiek duchowy [...] powinien nauczyć się trwać w miłosnej uwadze na Boga, z całkowitym spokojem umysłu, choć mu się zdaje, że nic nie czyni. [...] Niech unika niepotrzebnych już form, wyobrażeń i rozmyślań [...]. Kto by się zaś obawiał, że nic nie czyni, niech zważy, że wiele

czyni uspokajając duszę i utrzymując ją w odpoczynieniu bez jakiegokolwiek działania i pożądania. Wtedy bowiem spełnia to, co Pan mówi przez Dawida: „Uspokójcie się i obaczcie, że ja jest Bogiem” (Ps 45,11); czyli: Uwolnijcie się od wszystkich rzeczy (tak wewnętrznie jak i zewnętrznie), a zobaczycie, że ja jestem Bogiem¹⁹.

Zatem każdy, kto podejmuje wezwanie Ducha do modlitwy kontemplacyjnej, będzie zaproszony do tego, by uspokajać zmysły i umysł, a podejmować najprostszą drogę trwania w obecności Bożej. Najprostszą w znaczeniu prostoty, a nie łatwości. Bóg jest nieskończenie prosty – im bardziej skomplikowany i pokręcony jest człowiek, tym trudniej mu wejść na drogę prostej i ubogiej kontemplacji, prawdziwej modlitwy pustych rąk.

¹⁹ Na podstawie *Drogi na Górę Karmel* (wybrane fragmenty, podkreślenia MG).

Wszystko to, co jest w tej książce, jest
właściwie, jakbyśmy powiedzieli, że jest to
książka, która jest dla nas, dla nas, dla nas.

Wszystko to, co jest w tej książce, jest
właściwie, jakbyśmy powiedzieli, że jest to
książka, która jest dla nas, dla nas, dla nas.

Wszystko to, co jest w tej książce, jest
właściwie, jakbyśmy powiedzieli, że jest to
książka, która jest dla nas, dla nas, dla nas.



MODLITWA MONOLOGICZNA (KONTEMPLACJA NABYTA)

Na przestrzeni wieków wielcy chrześcijańscy nauczyciele modlitwy świadomi trudności, jakie stwarza umysł (kłopoty z rozproszeniami), poszukiwali różnych sposobów na to, by utrzymać myśl w prostym adoracyjnym skupieniu na Bogu żyjącym we wnętrzu człowieka. **Jednym z najbardziej znanych i uświęconych wielowiekową tradycją sposobów jest modlitwa monologiczna** (modlitwa jednego słowa), podczas której powtarza się w duchu *słowo modlitewne* w celu przytrzymywania naszej uwagi przy Bogu. Słowo samo w sobie nas nie interesuje (chcemy skupić się na Obecności, a nie na *słowie*), używamy go jedynie w tym celu, by na nowo zebrać rozproszone myśli i powrócić

do uważności na Pana. Gdy to osiągamy, przestajemy powtarzać *słowo modlitewne*, chyba że znów zauważymy, że zgubiliśmy Obecność Bożą. *Słowo modlitewne* pomaga nam powracać do Pana, jest jak pasterz, który pilnuje, by myśli niczym owce nie rozchodziły się po pastwisku bez żadnej opieki²⁰.

W modlitwie nie chodzi nam nigdy o perfekcyjną koncentrację, lecz o czułe, pełne łagodności i radości, miłosne trwanie w Obecności Bożej. *Słowo* powtarzane w ciszy serca może nam w tym pomóc. Naszym celem nie jest osiągnięcie wyższego stanu świadomości lub oświecenie w tym znaczeniu, w jakim używają tego słowa religie niechrześcijańskie. *Słowo modlitewne* (formuła) nie jest rodzajem mantry, a wyraża naszą pokorną zgodę na to, co Pan daje. *Słowo* to wyraz naszego wewnętrznego

²⁰ *Najczęstszą trudnością w naszej modlitwie jest roztargnienie. W modlitwie ustnej może ono dotyczyć wyrazów i ich sensu; o wiele bardziej może dotyczyć Tego, do którego się modlimy w modlitwie ustnej (liturgicznej czy osobistej), w czasie rozmyślenia i podczas kontemplacji. Próba odrzucenia roztargnienia równałaby się popadnięciu w jego sidła, podczas gdy wystarczy powrócić do swego serca: roztargnienie wyjawia nam, do czego jesteśmy przywiązani, i pokorne uświadomienie sobie tego przed Panem powinno obudzić naszą miłość przede wszystkim do Niego przez zdecydowane ofiarowanie Mu naszego serca, by je oczyścić. Tu właśnie ma miejsce walka: chodzi o wybór Pana, któremu mamy służyć (KKK 2729).*

ubóstwa. Gdy jesteśmy w pełni ubodzy, stajemy się pojemni na łaskę. Droga wiedzie nas do komunii, a nie do nirwany. Naszym celem nie jest unikanie cierpienia przez oderwanie od świata stworzonego, lecz zjednoczenie z Chrystusem ukrzyżowanym i zmartwychwstałym²¹.

²¹ Występujące dziś zjawisko rozpowszechniania się wschodnich metod medytacji w świecie chrześcijańskim i we wspólnotach kościelnych stawia nas wobec gwałtownego powrotu do niepozbawionych ryzyka i błędów usiłowań połączenia medytacji chrześcijańskiej z niechrześcijańską. Tego rodzaju propozycje są liczne i bardziej lub mniej radykalne; jedne stosują metody wschodnie jedynie jako psychologiczne przygotowanie do prawdziwie chrześcijańskiej kontemplacji, inne idą dalej, próbując przy pomocy różnych technik osiągnąć duchowe doświadczenia analogiczne do doświadczeń znanych z opisów niektórych mistyków katolickich; jeszcze inne nie wahają się umieszczać proponowany przez teorię buddyjską absolut bez obrazów i pojęć na tym samym poziomie, co majestat Boga objawionego w Chrystusie, który jest większy niż cała rzeczywistość stworzona. W tym celu posługują się „teologią negatywną”, która idzie dalej aniżeli jakiekolwiek pozytywne twierdzenia o Bogu, utrzymując, że nic z tego, co jest na świecie, nie może być śladem wskazującym na nieskończoność Boga. Owe metody proponują nie tylko porzucenie medytacji zbawczych dzieł Boga Starego i Nowego Przymierza dokonanych w historii, ale także samej idei Trójjedynego Boga, który jest miłością, na rzecz zanurzenia się w „nieokreślonej otchłani Boskości”. Te i podobne propozycje pogodzenia medytacji chrześcijańskiej z technikami wschodnimi, jeśli nie mają prowadzić do zgubnego synkretyzmu, muszą być stale poddawane weryfikacji, w której dokładnie będzie się

Jakie słowo wybrać? Tu znów istnieją różne tradycje. Najbardziej znana jest modlitwa Jezusowa, w której powtarza się święte imię Jezus, można jednak wybrać dowolne słowo, a nawet zdanie z Pisma Świętego (pierwotnie przez Ojców Pustyni używany był fragment Nowego Testamentu „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!”), byleby było proste i nie zatrzymywało naszej uwagi na sobie, lecz prowadziło dalej, ku Bożej Obecności. Kontemplacja nabyta (której jedną z form jest modlitwa monologiczna) ma nas otwierać na dar kontemplacji własnej, w której człowiek nic już nie czyni, jest porwany przez łagodny strumień łaski i w nadprzyrodzony sposób jednoczy się z Bogiem.

Przez wieki sposoby praktykowania modlitwy kontemplacyjnej były nazywane na wiele sposobów, dlatego też mamy: modlitwę monologiczną, modlitwę głębi, modlitwę Jezusową, nabytej kontemplacji, modlitwę wewnętrzną, modlitwę wiary, modlitwę serca, czystą modlitwę, modlitwę prostoty, aktywnego myślenia, aktywnej ciszy, modlitwę

rozdzielić metodę od treści (List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas*, 12).

prowadzącą do środka, medytację chrześcijańską²² lub po prostu kontemplację. Wszystkie te nazwy określają mniej więcej to samo: modlitwę, która prowadzi poza intelekt i wyobraźnię, ku pełnej komunii z Nim.

Modlitwa kontemplacyjna była praktykowana przez Ojców Pustyni z Egiptu, Palestyny i Syrii, takich jak Ewargiusz, Jan Kasjan i św. Jan Klimak. Modlili się nią ludzie w każdej epoce, na przykład ojcowie Kościoła – św. Augustyn i św. Grzegorz Wielki na Zachodzie oraz Pseudodionizy i hezychasci na Wschodzie; w średniowieczu św. Bernard z Clairvaux, William z St. Thierry, Gwidon Kartuz; mistycy reńscy, tacy jak: św. Hildegarda, św. Matylda, Mistrz Eckhart, Roysbrek i Tauler; następnie autor „Naśladowania Chrystusa” i angielscy mistycy z XIV wieku, jak na przykład autor „Obłoku Niewiedzy” oraz Walter Hilton, Richard Roll, Julianna z Norwich; po reformacji karmelici: św. Teresa z Avila, św. Jan od Krzyża i św. Tereska z Lisieux; spośród autorów duchowych szkoły francuskiej: św. Franciszek Salezy, św. Joanna de Chantal i kardynał Berulle; spośród jezuitów ojcowie: de Caussade, Lallemont i Surin,

²² W odróżnieniu od medytacji ignacjańskiej, podczas której używa się słów, refleksji i wyobraźni.

spośród benedyktynów: o. Augustyn Baker i o. Jan Chapmana, a spośród współczesnych trapiści: Vital Lehodey oraz Tomasz Merton.

Nie ma najmniejszej wątpliwości, że modlitwę kontemplacyjną znał i praktykował Karol Wojtyła, który na początku swojej drogi duchowej zetknął się ze sługą bożym Janem Tyranowskim²³. Krawiec – mistyk z Krakowa, stał się kierownikiem duchowym wielu osób. O owocności jego życia kontemplacyjnego niech zaświadczy fakt, że z grona jego podopiecznych wyrosło jedenastu księży, w tym przyszły papież. Młody Karol Wojtyła poznał Tyranowskiego w lutym 1940 podczas rekolekcji dla młodzieży męskiej w parafii św. Stanisława Kostki na Dębnikach. Późniejszy papież wspominał: *Od niego nauczyłem się między innymi elementarnych metod pracy nad sobą, które wyprzedziły to, co potem znalazłem w seminarium. Tyranowski, który sam kształtował się na dziełach św. Jana od Krzyża i św. Teresy od Jezusa, wprowadził mnie po raz pierwszy w te niezwykłe, jak na mój ówczesny wiek, lektury*²⁴. To dzięki Tyra-

²³ W 1997 r. rozpoczął się diecezjalny proces beatyfikacyjny Jana Leopolda Tyranowskiego. Został on zakończony w marcu 2000 r., a dokumentację przekazano watykańskiej Kongregacji Spraw Kanonizacyjnych.

²⁴ Jan Paweł II *Dar i tajemnica*.

nowskiemu Wojtyła poznał mistykę Jana od Krzyża, a rok po śmierci krawca obronił rozprawę doktorską zatytułowaną: *Zagadnienie wiary u świętego Jana od Krzyża*. Trzeba w tym miejscu koniecznie przypomnieć, że promotorem pracy doktorskiej Karola Wojtyły był wytrawny teolog, dominikanin Reginald Garrigou-Lagrange, którego dzieło zatytułowane *Trzy okresy życia wewnętrznego* jest obecnie uznawane za klasykę współczesnej teologii, a zostało napisane przez wielkiego profesora między innymi po to, by wykazać, że droga kontemplacyjna jest ze swej natury powołaniem każdego chrześcijanina.

Na koniec przywołajmy słynny tekst Karola Wojtyły, w którym sam poetycko opisuje modlitwę kontemplacyjną:

Z wolna słowom odbieram blask,
spędzam myśli jak gromadę cieni,
– z wolna wszystko napełniam nicością,
która czeka na dzień stworzenia.

To dlatego, by otworzyć przestrzeń
dla wyciągniętych Twych rąk,

to dlatego, by przybliżyć wieczność,
w którą byś tchnął.

Nie nasycony jednym dniem stworzenia,
coraz większej pożadam nicości,
aby serce nakłonić do tchnienia
Twojej Miłości ²⁵.

²⁵ Jan Paweł II, *Pieśń o Bogu ukrytym*, fragment cz. I.



WSKAZÓWKI DO MODLITWY KONTEMPLACYJNEJ²⁶

- I. Wybierz *słowo modlitewne* jako znak twojego zamiaru przyjęcia Bożej Obecności i działania Boga w tobie.

Słowo jest wybierane w czasie krótkiej modlitwy do Ducha Świętego. Najlepiej użyć słowa krótkiego, na przykład: *Bóg, Jezus, Ojciec, Abba, Matka, Maryja, Amen*. Inne możliwości to: *Miłość, Słuchaj, Pokój, Cisza, Wiara, Ufam, Spokój, Maranatha*²⁷.

²⁶ Metodą monologiczną.

²⁷ W zależności od podziału sylab – *Przyjdź Panie* lub *Pan Przychodzi*, użyte przez św. Jana na końcu Apokalipsy.

Ważne, aby Słowo wynosiło Cię ku Obecności Bożej. Można je zmieniać dopasowując do swego aktualnego nastroju²⁸.

II. Siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami, wycisz się (krótco) i w ciszy wprowadź *słowo modlitewne* jako znak Twojego zamiaru przyjęcia Bożej Obecności.

1. Siedzenie wygodnie oznacza względną wygodę, tak by nie sprzyjała ona spaniu podczas modlitwy i pozostawała postawą pełną szacunku. Można także użyć krzesła z oparciem lub stołeczka modlitewnego.
2. Nasz kręgosłup trzymamy zawsze w pozycji wyprostowanej, bez względu na postawę ciała, jaką przyjmujemy.
3. Zamykamy oczy, by uwolnić się od tego, co dzieje się dookoła nas.
4. Staramy się pozostawać w bezruchu, ale bez zbędnego napięcia.

²⁸ Ku miłości i Obecności Bożej może wynosić nas nie tylko słowo modlitewne, ale także na przykład spojrzenie na ikonę (oczy otwarte) lub obraz, do którego powracamy wyobraźnią (przy zamkniętych oczach), by uspokoić myśli i zwrócić się ku Bogu. Wykorzystujemy w wolności wszystko, co kieruje nas ku celowi: skupieniu w miłości na Bożej Obecności.

5. Wprowadzamy (w duchu) *słowo modlitewne* tak delikatnie, jak byśmy kładli piórko na skrawku bawełny; przy *słowie* pozostajemy tak długo, jak długo jesteśmy jeszcze rozproszeni, gdy znajdziemy Bożą Obecność pozostajemy w Niej bez żadnej aktywności, z miłosną, pełną łagodnej radości uwagą.
6. W razie zaśnięcia, po przebudzeniu kontynuujemy modlitwę²⁹.

III. Gdy zaangażujesz się w „myśli”, nieustannie delikatnie powracaj do *słowa modlitewnego*.

1. Określenie „myśli” obejmuje każdą percepcję, włączając w to doznania cielesne i zmysłowe, uczucia, obrazy, wspomnienia, plany, reflek-

²⁹ Modlitwa kontemplacyjna praktykowana w prawidłowy sposób prowadzi do swego rodzaju rozjaśnienia umysłu i nie tylko nie sprzyja zasypianiu, a wręcz odwrotnie – może je utrudnić (dlatego nie poleca się modlić tuż przed snem). Jeśli ktoś na tej modlitwie regularnie zasypia trzeba rozpatrywać różne przyczyny, mogą nimi być: zwyczajne niewyspanie jako skutek niehigienicznego trybu życia, zbyt wysoki poziom cukru we krwi, modlitwa tuż po posiłku, emocjonalne mechanizmy obronne i inne.

sje, pomysły, komentarze oraz doznania duchowe³⁰.

2. Myśli stanowią normalną, nieuniknioną i integralną część *modlitwy kontemplacyjnej* w pierwszym okresie (kontemplacja nabyta). Naszym celem nie jest pozbywanie się ich, lecz delikatne odsuwanie za pomocą słowa modlitewnego.
3. Należy unikać prowadzenia analiz przebiegu modlitwy, obserwowania siebie („Jak mi idzie, jak się tu znalazłem, jakie to piękne” *etc.*).
4. Powracając nieustannie łagodnie i delikatnie do słowa modlitewnego, angażujemy minimalny wysiłek, który jest jedyną czynnością zainicjowaną przez nas w czasie kontemplacji.
5. Jeśli wstajemy z modlitwy rozczarowani i zmęczeni, to jest to wyraźny znak tego, że nie siadaliśmy do niej z pełną bezinteresownością, bez oczekiwań (spodziewaliśmy się czegoś) oraz że zamiast spoczywać w Bogu,

³⁰ Jest bardzo ważne, by w kontemplacji pomijać także natchnienia, przychodzące słowa, powszechnie traktowane jako proroctwa, słowa poznania czy wiedzy. Odsuwamy każdą myśl, nawet pobożną, aby dać miejsce nocy wiary.

zajmowaliśmy się sobą (kontrolowaniem, obserwacją, oceną).

6. Modlitwa kontemplacyjna uczy nas najważniejszego języka i działania Boga, jakim jest cisza i łagodność.

IV. Kończąc modlitwę, przez kilka minut pozostań w ciszy z zamkniętymi oczami.

1. Koniec modlitwy może być sygnalizowany delikatnym dzwonkiem budzika.
2. Dodatkowe minuty umożliwiają nam wprowadzenie atmosfery ciszy w nasze codzienne życie.
3. Jeśli modlitwa odbywa się w grupach, prowadzący może powoli wypowiadać np. *Ojcze nasz*, gdy inni słuchają, pozostając w postawie modlitewnej z zamkniętymi oczami.
4. Minimalny czas na tę modlitwę to dwadzieścia minut. Zaleca się podjąć dwie modlitwy dziennie, z samego rana oraz po południu lub wczesnym wieczorem. Z czasem można wydłużyć modlitwę do trzydziestu lub więcej minut.



GRUPY MODLITWY KONTEMPLACYJNEJ

Dlaczego spotykamy się we wspólnocie?

Za łaską Bożą coraz więcej osób w Polsce chce podejmować modlitwę kontemplacyjną, tak bardzo prostą i ubogą, w której rzeczywiście mamy puste ręce. Nasze spotkania modlitewne odbywają się pod patronatem Przyjaciół Miłości Miłosiernej (www.przyjaciele.pl), których duchowym opiekunem jest ksiądz Wacław Grądalski z diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej. Świeckimi inicjatorami Przyjaciół są małżonkowie Monika i Marcin Gajdowie (www.gajdy.pl) pochodzący z diecezji szczecińsko-kamieńskiej. Marcin jest lekarzem i teologiem, Monika jest pedagogiem ogólnym i specjalnym, oboje są psychoterapeutami od lat zaangażowa-

nymi w prowadzenie rekolekcji za wiedzą i zgodą władz kościelnych.

Spotkania grup modlitewnych są otwarte dla wszystkich, którzy pragną pogłębiać swoje życie wewnętrzne poprzez praktykowanie modlitwy wewnętrznej, zgodnie z nauczaniem Kościoła katolickiego, pod przewodnictwem takich mistrzów duchowych, jak Jan od Krzyża, Teresa z Avila, Teresa od Dzieciątka Jezus i innych. Uczestnictwo w grupie modlitewnej zachęca do wytrwałości w modlitwie osobistej, daje możliwość dalszego rozwoju poprzez odpowiednią lekturę, wykłady lub dyskusje oraz oferuje wsparcie i dzielenie się doświadczeniem duchowej podróży. Cieszymy się każdym, kto podejmuje modlitwę kontemplacyjną zarówno w wymiarze osobistym, jak i wspólnotowym. Naszym celem jest wspierać formacyjnie osoby świeckie i duchowne, szczególnie w momencie, który wcześniej nazwaliśmy *przełączeniem kontemplacyjnym*.

Zasady tworzenia grup

Grupa modlitewna może powstać wszędzie tam, gdzie znajdą się minimum dwie osoby, które chcą

się wspólnie modlić. Naszym gorącym pragnieniem jest, aby grupy miały widoczne umocowanie w Kościele katolickim, stąd najlepiej, aby szukały miejsca przy parafii lub innych strukturach kościelnych i spotykały się w ich budynkach za wiedzą i zgodą proboszcza (gospodarza miejsca). Byłoby wspaniale, gdyby z grupą chciał się modlić prezbiter lub diakon, ale uczestnictwo duchownego nie jest warunkiem niezbędnym do tego, aby grupa mogła powstać – wystarczy nam błogosławieństwo. Pragniemy, aby grupy znajdowały się blisko miejsca zamieszkania uczestników, tak by dotarcie na spotkanie nie zabierało dużo czasu – stąd zależy nam na tym, aby w dużych aglomeracjach było wiele punktów modlitwy. Lepiej spotykać się w mniejszym gronie z lepszą lokalizacją niż w dużej wspólnotie z długim dojazdem. Chodzi więc o to, by spotykać się tam, gdzie jest wygodnie dotrzeć – grupy modlitewne mają być miejscem odnawiania życia, a nie kolejnym obowiązkiem utrudniającym życie. Jeśli grupa nie może powstać z różnych względów w parafii, niech spotyka się w domu i czeka na „lepsze czasy”.

Częstotliwość spotkań

Oczywiście najlepiej byłoby, aby grupy spotykały się co tydzień, tego samego dnia o stałej godzinie (ważne, aby nie było to w czasie parafialnej Mszy Świętej, najlepiej bezpośrednio po). Taka częstotliwość nie zawsze jednak jest możliwa (zwłaszcza gdy grupa nie jest liczna i członkowie nie mogą się wymieniać), w związku z tym można się spotykać raz na dwa tygodnie lub w innym systemie. Lepiej spotykać się rzadziej, ale regularnie, niż w ogóle. Doświadczenie pokazuje, że grupy spotykające się raz na miesiąc rzadko kiedy są trwałe.

Miejsca spotkań

Modlitwa chrześcijańska ma zawsze kierować nas ku Ojcu, w Duchu Świętym, poprzez Jezusa Chrystusa. Zgodnie ze słowami Pana Jezusa: *Strumienie wody żywej popłyną z jego wnętrza* (por. J 7,38) wierzymy, że droga wewnętrzna prowadzi do zjednoczenia z Trójcą żyjącą w każdym człowieku. Spotkania w ramach grupy mają prowadzić uczestników ku coraz głębszemu odkrywaniu Obecności we własnym wnętrzu, dlatego najlepszym miejscem na spotkania będzie schludna, wyciszona, ciepła sala.

W modlitwie wewnętrznej odkrywamy cudowny fakt, że my sami jesteśmy świątynią (tabernakulum), w której mieszka Bóg³¹. Gdyby okazało się, że nie ma innej możliwości, to oczywiście możemy spotykać się w kaplicy, zawsze jednak zaznaczając charakter modlitwy kontemplacyjnej, która jest czymś odmiennym od adoracji Najświętszego Sakramentu. W modlitwie wewnętrznej chodzi nam o odkrywanie Obecności Bożej wewnątrz naszego serca, a nie na zewnątrz³², co nie znaczy oczywiście, że nie doceniamy piękna i wartości nabożeństwa eucharystycznego³³.

³¹ *Słowo, Syn Boży, wraz z Ojcem i Duchem jest przez swą obecność istotnie ukryty w najgłębszej istocie duszy. Dusza, zatem jeśli chce Go znaleźć musi wyjść ze wszystkich rzeczy odnośnie przywiązań i woli. Musi wejść w siebie przez głębokie skupienie tak, aby wszystkie rzeczy uważała jakoby nie istniały, To właśnie wyraża św. Augustyn: Nie znalazłem Cię Panie na zewnątrz, gdyż szukałem Cię błędnie na zewnątrz, a Tyś był wewnątrz mnie. Przebywa zatem Bóg ukryty w duszy i tam Go powinien szukać z miłością człowiek kontemplatywny pytając: Gdzie się ukryłeś? Nie odczuwamy Go, ponieważ nie wchodzimy w to ukrycie, by Go znaleźć i odczuć (wybrane fragmenty Pieśni duchowej św. Jana od Krzyża).*

³² Por. Mt 6,6: Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.

³³ *Aby Osoby Boże mieszkały w nas, trzeba, abyśmy mogli poznać je w sposób niejako doświadczalny i miłujący, oparty na*

Urządzenie sali i przebieg spotkania

Sala powinna być estetyczna – choć podczas modlitwy mamy zamknięte oczy to piękno nadal ma duże znaczenie. Proponujemy modlitwę na krzesłach ustawionych w podkowę (mogą to być oczywiście także krzeselka modlitewne), w centralnym miejscu proponujemy ustawić ikonę, świecę, jakiś kwiatusek (jednak nie adorujemy ikony), można także ustawić Pismo Święte na stoliczku przykrytym białym obrusem.

miłości wlanej, która daje nam jakby wspólność natury (connaturalitas), czyli sympatię [współodczuwanie – MG] z życiem wewnętrznym Boga. [...] Od czasu do czasu zdarza się, że Bóg daje nam się odczuć jako dusza naszej duszy, życie naszego życia. [...] Według tej nauki Trójca Święta mieszka w duszy sprawiedliwego w pewnym znaczeniu bardziej i lepiej niż Ciało Zbawiciela w Hostii Konsekrowanej. Jest Ono wprowadzone realnie i substancjalnie obecne pod postaciami eucharystycznymi, ale te postacie chleba nie poznają i nie miłują. Trójca Święta mieszka w duszy sprawiedliwego jak w żywej świątyni, która poznaje i miłuje w różnym stopniu. [...] Ta wewnętrzna obecność Trójcy Świętej w nas nie zwalnia oczywiście od przyjmowania Eucharystii, od modlitwy przed tabernakulum, gdyż Trójca Święta jest związana o wiele ściślej niż z nami ze świętą duszą Zbawiciela, złączoną osobowo ze Słowem. [...] To „doświadczalne poznanie Boga” przebywającego w nas nie tylko samo w sobie nie jest czymś nadzwyczajnym, jak widzenia, objawienia, stygmaty, ale jest na normalnej drodze świętości. (R. Garrigou-Lagrange OP, Trzy okresy życia wewnętrznego, część I, rozdział 4, Trójca Święta obecna w nas jako niestworzone źródło naszego życia wewnętrznego).

Źródłem modlitwy kontemplacyjnej jest zamieszkująca w nas Trójca: Ojciec, Syn i Duch Święty. Kontemplacja jest zawsze zakorzeniona w Słowie Boga zarówno w Biblii, jak i Osobie Jezusa Chrystusa. Modlitwa ze Słowa wypływa i do Słowa prowadzi. Chcemy być wierni prastarej Tradycji Kościoła i dlatego spotkania naszych grup kontemplacyjnych mają formę *Lectio Divina*, na które składają się: *lectio* (czytanie), *meditatio* (rozważanie), *oratio* (spontaniczna odpowiedź) i *contemplatio* (kontemplacja). Spotkanie trwa godzinę i przebiega według następującego schematu:

- ✓ Zawiązanie wspólnoty.
- ✓ Znak krzyża.
- ✓ Akt żalu.
- ✓ Znak pokoju.
- ✓ Czytanie duchowe³⁴ (ok. 15 min).
- ✓ *Lectio, meditatio i oratio* (łącznie ok. 15 min).
- ✓ *Contemplatio* (20 min).
- ✓ Ojcze nasz...
- ✓ Rozesłanie.

³⁴ Czytamy dokumenty Kościoła oraz dzieła wielkich chrześcijańskich świadków modlitwy kontemplacyjnej.

Jeśli chcesz do nas dołączyć, sprawdź na naszej stronie, czy w Twoim mieście spotyka się grupa (www.przyjacielemm.pl). Jeśli w pobliżu Twego domu nie ma grupy modlitwy kontemplacyjnej, może sam zainicjujesz jej powstanie? W tym celu skontaktuj się z nami mm@gajdy.pl, pomożemy Ci w tym.

Maryjo, Matko przewodząca nam na drogach modlitwy kontemplacyjnej módl się za nami!

Błogosławiony Janie Pawle Wielki, św. Franciszku z Asyżu, św. Tereso od Dzieciątka Jezus, św. Janie od Krzyża módlcie się za nami!

Polecane lektury:

1. Katechizm Kościoła Katolickiego – część IV („Modlitwa chrześcijańska”).
2. Kongregacja Nauki Wiary *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej Orationis formas.*
3. Wszystkie dzieła św. Jana od Krzyża, a szczególnie *Droga na Górę Karmel*, ks. II, rr. 12-15; *Noc ciemna*, ks. I, rr. 8-10, *Żywy płomień miłości*, strofa 3, 31- 62.
4. *Księga mojego życia* – Teresa z Avila.
5. *Trzy okresy życia wewnętrznego* – Reginald Garrigou-Lagrange.
6. *Chcę widzieć Boga* – Eugeniusz Maria od Dzieciątka Jezus.
7. *Jestem córką Kościoła* – Eugeniusz Maria od Dzieciątka Jezus.

8. *Obłok niewiedzy* – anonimowy autor z XIV w.
9. *Modlitwa nieustanna* – s. Miriam od Krzyża.
10. *O praktykowaniu Bożej Obecności*
– Brat Wawrzyniec od Zmartwychwstania.
11. *Ani joga ani zen* – Wilfrid Stinissen.
12. *Wieczność pośrodku czasu* – Wilfrid Stinissen.
13. *Powiew kontemplacji* – Thomas Merton.
14. *Nikt nie jest samotną wyspą* – Thomas Merton.
15. *Modlitwa kontemplacyjna* – Thomas Merton.
16. *Rekolekcje kontemplatywne* – Franz Jalics.
17. *Otwarty umysł, otwarte serce* – Thomas Keating.
18. *Modlitwa prowadząca do środka*
– Basil Pennington.
19. *Życie w głębi* – Basil Pennington.
20. Anselm Grün – wszystkie pozycje wydane
przez benedyktynów tynieckich
w serii *Z tradycji mniszej*.

Z Księgi Wyznań świętego Augustyna, biskupa

Upomniałeś mnie, abym wszedł w siebie i prowadzony przez Ciebie wniknąłem w tajniki mej duszy i zdołałem to uczynić, „bo stałeś się moim wspomożycielem”. Wniknąłem tam i słabym wzrokiem mojej duszy, ponad nią i ponad moim duchem ujrzałem światłość niezmienną. Nie było to owo zwyczajne światło, dla każdego widoczne, które by tylko o wiele jaśniej świeciło i wszystko przenikało swoim blaskiem. Nie takie było to światło, lecz zupełnie inne, całkowicie różniące się od tamtego. I nie było ono rozpostarte nade mną tak jak olej na wodzie czy też niebo nad ziemią, lecz płynęło z wysoka, ponieważ ono mnie uczyniło, a ja byłem poniżej, bo przez nie byłem uczyniony. Ten, kto zna prawdę, zna i tę światłość.

O prawdo wiekuista i miłości prawdziwa, i wieczności miła! Ty jesteś Bogiem moim, za Tobą tęsknię dniem i nocą. Gdym Cię tylko poznał, pochwyciłeś mnie, abym ujrzał, że to światło, które widziałem, jest, gdy mnie jeszcze nie było. I znieść nie mogłem jaskrawego blasku bijących we mnie Twoich promieni, i zadrżałem z miłości i bojaźni, i ujrzałem siebie tak daleko od Ciebie, w krainie tak innej, i tak jakbym słyszał Twój głos z wysokości: „Jestem pokarmem dorosłych; dorastaj, a będziesz mnie pożywał. A ty nie zmienisz

Mnie w siebie, jak pokarm, który bierzesz, lecz ty przemienisz się we Mnie”.

Szukałem więc drogi do nabrania siły, która by mi dała cieszyć się Tobą i nie znajdowałem, dopóki nie pochwyciłem „pośrednika między Bogiem a ludźmi, człowieka, Chrystusa Jezusa, który jest ponad wszystkim, Bóg błogosławiony na wieki”, wzywającego mnie i wołającego: „Ja jestem drogą, prawdą i życiem”. On to daje jako pokarm ciało, albowiem „Słowo stało się ciałem”, aby Twoja mądrość, przez którą wszystko stworzyłeś, karmiła, niby mlekiem, naszą niedojrzałość. A do przyjęcia tego pokarmu nie byłem jeszcze zdolny.

Jakże późno Cię ukochałem, Piękności tak dawna a tak nowa, jakże późno Cię ukochałem. A oto byłeś we mnie, a ja byłem cały na zewnątrz i szukałem Cię na zewnątrz i jakże niepięknie rzucałem się na piękno, a ono było przecież tylko stworzone przez Ciebie. Byłeś ze mną, ale ja nie byłem z Tobą. Z dala od Ciebie trzymały mnie stworzenia, które by nie istniały, gdyby w Tobie nie istniały. Ale zawołałeś mnie i wezwałeś, i głos Twój otworzył moje uszy. Zabłysnąłeś, zajaśniałeś i rozproszyłeś moją ślepotę. Owiała mnie Twa wonność i przeniknęła, i brak mi tchu bez Ciebie. Zakosztowałem i teraz spragniony jestem, i zgłodniały. Dotknąłeś mnie i płonę pożądaniem Twego pokoju.

