

ANNA VAN DER COGHEN OCDS  
**METODY MODLITWY MYŚLNEJ**

Dla człowieka religijnego najistotniejszym zadaniem jest wznoszenie swej duszy do Boga i oddawanie Mu całej swej istoty, wszystkiego co posiadamy i czym się zajmujemy. Modlitwa obejmuje wtedy swym zasięgiem i funkcją całe życie.

Człowiek modlący się przechodzi pewne transformacje. Z czasem, modlitwa myślna staje się coraz bardziej prostą i cichą, a zarazem głębszą. Myślenie samo się przekształca, przechodząc stopniowo w spokojne patrzenie na Boga. Zanim jednak to nastąpi należy wchodzić świadomie na drogę rozmyślania (medytacji), które to regularnie odprawiane kształtują w nas życie modlitwy.

Medytacja w tradycji chrześcijańskiej jest jedną z form modlitewnych, które w metodyczny sposób wykorzystują aktywność władz umysłowych człowieka: pamięci, rozumu i woli. Wskazuje to na ćwiczenia duchowe oparte na powtórzeniach. Jest to, najogólniej mówiąc, aktywność człowieka, polegająca na przyswajaniu treści, które zostały zarejestrowane w pamięci, w procesie czytania lub słuchania.

Medytacja jest formą modlitwy chrześcijańskiej, umiejscowioną pomiędzy modlitwą ustną i kontemplacyjną, która dzięki zaangażowaniu myśli i serca prowadzi do coraz bardziej osobowego kontaktu z Bogiem, owocując w konsekwencji konkretnymi postawami życiowymi i większą miłością.

W tradycji patrystycznej kładziono nacisk na modlitwę liturgiczną, rozumianą jako pełne zaangażowanie w sprawowanie sakramentów (gł. Eucharystii) a co za tym idzie wysiłek zmierzający do przyswojenia tajemnicy wiary przez osobistą modlitwę myślną. Z drugiej strony, opierała się ona na ciągłym kontakcie ze Słowem Bożym w formie *lectio divina*. Św. Benedykt w swojej Regule nakazywał wręcz czytanie i rozważanie tekstu Pisma świętego lub Ojców Kościoła. Tradycję patrystyczną związaną z ruchem benedyktyńskim zebrał w XII w. Guigo II Kartuz w traktacie „*Drabina do raju*”. Medytacja jest u niego drugim stopniem drabiny, po której człowiek wznosi się z ziemi do nieba. Pierwszym jest lektura (*lectio*), drugim medytacja (*meditatio*), trzecim modlitwa (*oratio*), czwartym kontemplacja (*contemplatio*). Autor zwraca uwagę na wyjątkową wartość lektury w zbliżaniu człowieka do Boga, gdyż następująca po niej medytacja jest jakby na granicy między lekturą tekstu a osobistą rozmową z Bogiem <sup>1</sup>.

W momencie pojawienia się pierwszych metod modlitewnych (Hugo od św. Wiktora, św. Tomasz z Akwinu) powyższy podział na *lectio*, *meditatio*, *oratio*, *contemplatio* został zarzucony, a termin medytacja zaczął być utożsamiany z modlitwą myślną i z czasem stał się jej synonimem. Od tego czasu pojęcie

---

<sup>1</sup> Por. Guigo Kartuz, *Drabina do raju*, w: *Lectio divina*, Kraków 1991, s. 54-78.

medytacja oznacza typ modlitwy, w którym dominuje refleksja dyskursywna<sup>2</sup>.

Zasadniczo medytacja zmierza do nadania wierze charakteru pogłębionego przyłgnięcia do tajemnicy Boga, poznawanego w Jezusie Chrystusie, odwołując się do mocy duchowych człowieka, pamiętając jednocześnie, że aktywność człowieka na modlitwie jest wynikiem działania łaski.

Podział na formy medytacyjne, które będziemy poniżej rozważać, będzie się odwoływał do stopnia zaangażowania poszczególnych władz człowieka. Będzie to: medytacja bazująca na wyobraźni, inna będzie akcentować działalność intelektu, a inna sferę woli związanej z dziedziną uczuciowości. A więc - wzbudzenie uczuć, następnie aktów woli, prowadzących do miłości Boga i osobowego kontaktu z Nim. Autorzy metod medytacji, które będą przedmiotem naszych rozważań, określają medytację:

- św. Ignacy Loyola – rozmową (colloquium),
- św. Teresa od Jezusa – serdeczną rozmową (colloquium affectivum),
- św. Franciszek Salezy – uważną myślą powracającą, dobrowolnie zatrzymywaną w duszy, by doprowadzić wolę do świętych i zbawiennych uczuć oraz rozwiązań.

W *Orationis formas* czytamy: „Jeżeli w Kościele poszukuje się nowych metod medytacji, to zawsze należy pamiętać, że autentyczna modlitwa chrześcijańska jest spotkaniem dwóch wolności: nieskończonej wolności Boga z ograniczoną wolnością człowieka”<sup>3</sup>. Dalej list Kongregacji konkluduje: „Medytacja chrześcijańska prowadzi modlącego się do tego, by w zbawczych dziełach Boga dokonanych w Chrystusie, Słowie Wcielonym, i w darze Jego Ducha, pojąć objawiającą się w nich zawsze – poprzez wymiar ludzki, ziemski – głębię Boga”<sup>4</sup>. Kard. Lecaro w swej książce o metodach napisał, iż rozważanie, jako owoc działania ludzkiego, jest sztuką i jak każdej sztuki można się nauczyć. Metoda zaś jest środkiem zwyczajnym, łatwym, bezpiecznym i krótkim, przyswojenia sobie sztuki<sup>5</sup>.

Istnieje czternaście metod chrześcijańskiej modlitwy myślniej. O. prof. Dominik Wider OCD, prezentując trzy typy metody modlitwy: ignacjańską, sulpicjańską i terezjańską twierdzi, iż wszystkie inne metody mieszczą się w ramach tych trzech typów. Kładą bowiem nacisk albo na rozważanie dyskursywne, albo poddają rozbudzenie uczuć, albo bezpośrednio wprowadzają w tajemnicę Boga obecnego, żywego i osobowego<sup>6</sup>.

## **I. Ignacjańska metoda modlitwy**

To pierwsza doskonała metoda czasów nowożytnych. Początkowo

<sup>2</sup> Por. G. Lercaro, *Metodi di orazione*, Milano 1969, s. 3-4.

<sup>3</sup> List Kongregacji Nauki Wiary do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas*, w: *L'Osservatore Romano*, wyd. pol., nr 12 (118) 1989, pkt. 3.

<sup>4</sup> Tamże, pkt. 11.

<sup>5</sup> Por. G. Lecaro, *Methodes mentale*, s. 3 za: D. Wider OCD, *Spojrzenie na trzy typy metody modlitwy chrześcijańskiej: ignacjańską, sulpicjańską, terezjańską*, w: *Medytacja chrześcijańska. Materiały z sympozjum*, Kraków 1994, s. 66.

<sup>6</sup> Por. D. Wider OCD, *Spojrzenie na trzy typy ...*, dz. cyt., s. 66.

przeznaczona była do tego, aby ludzi świeckich i światowych przemieniać w ludzi duchowych, wprowadzając ich w życie wewnętrzne i nadprzyrodzone. Stanowi ona istotę formacji wewnętrznej człowieka. Ćwiczenia bowiem ukazujące tę metodę mają doprowadzić do zdecydowanego wyboru Chrystusa oraz do nieustannego odnawiania tej decyzji<sup>7</sup>. Jest to metoda określana jako „*ćwiczenia trzech władz duszy*” (pamięci, rozumu i woli). Rozważanie o grzechu – stanowi model modlitwy dyskursywnej. Rozważanie życia Chrystusa – to model rozważania wyobrazeniowego i uczuciowego, to kontemplacja epizodów ewangelicznych. Rozważanie o miłości Bożej – doprowadza do trwania w duchu modlitewnym podczas działania. Kresem, do którego prowadzi metoda *Ćwiczeń*, jest kontemplacja tajemnicy paschalnej. „*Mówi się o pięciu schematach metodycznych, czy o trzech sposobach modlenia, o sześciu metodach ignacjańskich, albo też jedynie o dwóch. (...) Metody te kształtują się według przedmiotów, które są rozważane, wyników jakie pragnie się osiągnąć, szczególnie według upodobań i dyspozycji aktualnych modlącego się. (...) Nie trzeba jednak kurczowo trzymać się poszczególnych punktów, ani nie zawsze się nimi posługiwać. Obowiązuje discreta caritas – miłość kierowana przez roztropność*”<sup>8</sup>. A oto prosty schemat podstawowej medytacji<sup>9</sup>.

### 1. Przygotowanie

- Bliższe: wieczorem przygotować punkty do medytacji i określić przedmiot modlitwy. Przypomnieć sobie punkty przed zaśnięciem i ustalić godzinę rannego wstawania.
- Bezpośrednie: zatrzymać się przez chwilę przed miejscem modlitwy i stawić się w obecności Bożej. Obudzić akt adoracji, a jeśli można, nawet wyrazić go gestem. Odmówić dowolną modlitwę przygotowawczą.

Trzy „przedsionki”:

- *historyczny* – krótkie przypomnienie faktu, który ma się rozważać (pomija się go, gdy chodzi o medytację prawdy teologicznej),
- *wyobrażeniowy* – wyobrazić sobie miejsce, w którym dokonał się fakt medytowany (dozwolone uzupełnienia, gdy rozmyślanie nie bierze pod uwagę faktów),
- *prośby* – prosić o łaskę, która ma być owocem modlitwy.

### 2. Medytacja

Ćwiczenie pamięci: przypomnieć sobie część rozważanego przedmiotu bez wnikania w szczegóły.

Ćwiczenia rozumu: refleksja - przejście się rozważanym przedmiotem i zgłębienie go.

Zastosowanie - wyprowadzenie praktycznych wniosków, odnoszących się do

<sup>7</sup> Por. E. Ancilli, *Utilita di un metodo per pregare*, s. 87-92. w: D. Wider OCD, dz. cyt., s. 67.

<sup>8</sup> D. Wider OCD, dz. cyt., s. 67.

<sup>9</sup> Wszystkie przykłady medytacji zaczerpnięto: bp Wacław Świerzawski, *Medytacja chrześcijańska. Teoria i praktyka*, Sandomierz 1996.

osobistego postępowania i przewidywanie, w jakich okolicznościach będą mogły być zastosowane.

Ćwiczenie woli: uczucia pobożne (adoracji, chwały, miłości, żalu, wstydu...) obudzone jako następstwo refleksji; powinny trwać przez cały czas modlitwy, a zwłaszcza przy jej zakończeniu.

Postanowienia: praktyczne, szczegółowe, aktualne, a przy tym pokorne.

### 3. Zakończenie

Rozmowa (z Bogiem Ojcem, Chrystusem lub Matką Najświętszą) – prośba o łaski. Modlitwa ustna: krótka (Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Duszo Chrystusowa)

### 4. Po rozmyślanii

Zrobić rachunek sumienia dotyczący przebiegu modlitwy aktualnie ukończonej. Zanotować światła i natchnienia, jakie otrzymaliśmy podczas modlitwy.

Mówiąc najogólniej o podstawowych etapach modlitwy ignacjańskiej, podzielić je można na:

etap I – rozmyślanie (gdzie jak widzieliśmy pamięć, wyobrażenia i rozum znajdują u neofitów obfity pokarm),

etap II – modlitwa uczuć (kiedy to po trudnym okresie roztargnień, powoli świat nadprzyrodzony, Boży, stanie się czymś na co dzień zwyczajnym, gdy przeniknie do wszystkich naszych czynności, myśli, zapatrywań, uczuć, motywów, gdy przepoi całe nasze życie<sup>10</sup>).

Chcąc natomiast rozwiązać problem korelacji trzech tradycyjnych dróg (oczyszczającej, oświecającej i jednoczącej) z podziałem *Ćwiczeń* na cztery tygodnie, można to wytłumaczyć następująco. Św. Ignacy, trzymając się trzech dróg, prowadzi nas przez etapy:

- oczyszczania (*via purgativa* – I tydzień)
- oświecenia (*via illuminativa* – II tydzień)
- zjednoczenia („*mecum in poena et mecum in gloria*”; zgodnie ze słowami św. Pawła: „*skoro wspólnie z Nim cierpimy*” – III tydzień; „*to po to aby wspólnie z Nim mieć udział w chwale*” – IV tydzień)<sup>11</sup>.

W metodzie *Ćwiczeń* zawsze najpierw jest – wizja, ogląd; z wizji rodzi się miłość; a z miłości – pragnienie wydania się i przyłączenia do Umilowanego Pana, żeby Mu pomagać i służyć w wypełnieniu Jego misji. Jest to więc metoda swoistej „*ars amandi*”. Jest to także metoda: konfrontacji i wzajemności, pedagogicznych antycypacji, metoda powtórzeń, miłości roztropnej, a zarazem budzenia wielkich pragnień. Sednem *Ćwiczeń* jest z pewnością „transcendencja porywu miłości i immanencja roztropnego realizmu”<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> S. Dzierżek SJ, *Rozwój modlitwy myślanej*, w: *Modlitwa w ćwiczeniach duchownych. Materiały z VIII Kursu Duchowości Ignacjańskiej*, Czechowice – Dziedzice 1991, s. 31-36.

<sup>11</sup> M. Bednarz SJ, *Całościowa wizja ćwiczeń duchownych św. Ignacego*, w: *Wokół fundamentu ćwiczeń. Referaty V Kursu duchowości Ignacjańskiej*, Czechowice – Dziedzice 1985, s.13.

<sup>12</sup> Tamże, s. 14-15.

## II. Sulpicjańska metoda modlitwy

Metoda ta jako afektywna, uważana jest za dopełnienie dyskursywnej metody ignacjańskiej. Opracowana została przez mistrzów duchownych w seminarium św. Sulpicjusza w Paryżu na przełomie XVII i XVIII w. Celem tej modlitwy metodycznej jest przyłgnięcie do Słowa Wcielonego Jezusa Chrystusa. Zauważyć zatem należy, iż autorzy znali już *Ćwiczenia* św. Ignacego z Loyoli, a także zalecenia św. Teresy od Jezusa, by zawsze trzymać się „*człowieczeństwa Jezusa*”, „*modlitwę uczuć*” św. Franciszka Salezego, a także wskazanie św. Jana od Krzyża, który zaleca upodobnienie swego życia do życia Jezusa. A oto schemat medytacji sulpicjańskiej<sup>13</sup>.

### 1. Przygotowanie

- Przygotowanie bliższe: wieczorem wybrać przedmiot i określić szczegółowo, co będziemy rozważać w Chrystusie. Zachować głębokie skupienie aż do momentu modlitwy.
- Przygotowanie bezpośrednie: stawić się w obecności Bożej, tj. ożywić wiarę w obecność Bożą, uklęknąć i uczynić pobożnie znak krzyża, adorować Boga w głębokim uniżeniu. Zjednoczyć się z Chrystusem: uznać naszą niegodność, żałować za grzechy. Wezwać Ducha Świętego: wyznać swoją nieudolność w przeprowadzeniu modlitwy.

### 2. Modlitwa

- Akt adoracji („*Jezus przed oczyma*”): rozważyć w Chrystusie określony przedmiot i patrzeć na zachowanie się Chrystusa w podobnej sytuacji. Przedstawić Mu naszą postawę – podziw, adorację, chwałę, dziękczynienie, miłość, radość, współczucie.
- Akt zjednoczenia („*Jezus w sercu*”): przeświadczenie przez motyw wiary, rozumu albo przez prostą analizę dojść do przekonania o korzyści i konieczności zastosowania w życiu tego, co zauważyłem w postawie Jezusa. Refleksja: zobaczyć, jak bardzo jestem oddalony od Boskiego Wzoru Chrystusa. Obudzić przy tym uczucie żalu za przeszłość, zawstydzenia za terażniejszość i pragnienie poprawy na przyszłość. Prośba: prosić Boga o Ducha Jezusowego, aby wzbudził w nas te uczucia, jakie zauważyliśmy.
- Akty współdziałania („*Jezus w rękach*”): uczynić postanowienia szczegółowe, aktualne, pokorne, skuteczne. Odnowić postanowienia z rachunku sumienia szczegółowego i ożywić w sobie treść pracy szczegółowej. Ofiarować siebie Duchowi Świętemu, aby działał w nas i przez nas.

### 3. Zakończenie

Podziękować za światło i łaski otrzymane, prosić o przebaczenie za niewierności i niedbalstwa popełnione podczas modlitwy, ofiarować wszystko Matce Najświętszej, prosząc o pomoc w realizacji postanowień, ułożyć motto

<sup>13</sup> W. Świerzawski, dz. cyt, s. 20-23.

na cały dzień, odmówić *Pod Twoją obronę*.

Jest to metoda wzniosła i na wskroś ewangeliczna i dla swojego teologicznego charakteru odpowiada wielu osobom, jednak ze względu na afektywny charakter tego rozmyślenia metoda ta nie zawsze może być przydatna dla początkujących.

### **III. Karmelitańska (terezjańska) metoda modlitwy**

Schemat modlitwy karmelitańskiej jest bardzo prosty<sup>14</sup>.

#### **1. Etap I – ożywienie wrażliwości duchowej [Przygotowanie]**<sup>15</sup>.

Jest ono podobnie jak w poprzednich metodach bliższe i dalsze<sup>16</sup>.

- Dalsze – dotyczy sposobu życia człowieka modlącego się. Przejawia się ono w czystości serca i praktyce bezinteresownej miłości. To również praktyka milczenia i wewnętrznej samotności. Stanowi ono pewną formę zarówno zewnętrznego jak i wewnętrznego oderwania się od rzeczy i ludzi czyli pewnego wyciszenia.
- Bliższe – to głębokie skupienie, uświadomienie sobie obecności żywego Boga, który mieszka w nas i jest również w Eucharystii.

Wpatrując się w twarz Boga, rozpoznaj ogrom Jego czystej świętości i swą grzeszną słabość. Stań wobec Prawdy i w prawdzie. Powierz się tej Miłości Miłosiernej. Zaproś Boga w swoją codzienność. Proś o łaskę dobrej modlitwy.

#### **2. Etap II – czytanie tekstu lub analiza wydarzenia [Czytanie]**

Tekst ma pobudzać nie tylko rozum, ale i wolę do miłości oraz szukać sposobu, jak we własnym życiu słowa te wykorzystać.

Z jednej strony temat ma nam pomóc nawiązać kontakt z Bogiem, a w przypadku rozproszeń ma stanowić drogę powrotu przed oblicze miłującego Boga.

#### **3. Etap III – medytacja nad tekstem lub sytuacją [Rozważanie]**

Wytworzyć ogólną wizję (wyobrażenie) związaną z tekstem, nie wnikając w szczegóły, by utożsamić się z sytuacją, tak jakby scena z Ewangelii „działa się” w nas.

Refleksja nad tekstem. Ma ona doprowadzić do głębszego zrozumienia Bożej miłości, ożywienia wielkich pragnień, a nade wszystko woli bycia przy Panu. Modlitwa jest miłosnym udzielaniem się Boga i służy temu, by napęlić się, zagubić się w Nim.

#### **4. Etap IV. – miłosna uwaga skierowana na Boga [Rozmowa]**

To centralna część modlitwy. Rozpoczyna się, gdy pojawia się przeświadczenie, że Bóg wymaga miłosnej odpowiedzi. Należy wtedy zupełnie zamilknąć, rozwijać uczucia głębokiego podziwu, zapatrzenia w ciemności

<sup>14</sup> Cały tekst medytacji przytoczono za: M. Zawada OCD, *Medytacja karmelitańska*, Kraków 1997, s. 24-28.

<sup>15</sup> W nawiasach kwadratowych podano siedem punktów, z których składała się metoda modlitwy karmelitańskiej opracowana przez ucznia św. Teresy o. Jana od Jezusa i Maryi.

<sup>16</sup> Por. J. W. Gogoła OCD, *Teologia komunii z Bogiem*, Kraków 2000, s. 326.

wiary w twarz Pana i tak trwać w wewnętrznej ciszy. Modlitwa staje się ciszą pełną miłości.

### **5. Etap V. – zakończenie**

Dziękczynienie za dobroć Boga i dar rozmyślenia [Dziękczynienie].

Ofiarowanie siebie jako ofiary miłości i wyraz wdzięczności [Ofiarowanie].

Prośby, jako wyraz zaufania i zaproszenia Boga w codzienność [Prośba].

Metoda ta jest bardzo elastyczna, pozwala swobodnie wznosić się do Boga. Równocześnie jest pośrodku pomiędzy intelektualizmem i sentymentalizmem. Jest rozmową przepełnioną miłością. Człowiek modlący się metodą karmelitańską nie sam pochyla się nad rozważaniem danej prawdy, ale wspólnie z samym Bogiem. Nie jest stworzona po to, by czynić z nas filozofów czy teologów: została stworzona po to, aby rozpaść się Panem.<sup>17</sup>

Jan Paweł II, wielki mistyk naszych czasów, w *Oriente lumen* napisał, iż medytacja to „*milczenie przeniknięte obecnością Bożą. Potrzebuje go [...] dzisiejszy, ogłuszony hałasem człowiek, który często nie umie milczeć, gdyż boi się spotkać samego siebie, odsłonić się, doświadczyć pustki, która staje się pytaniem o sens. Wszyscy, wierzący i niewierzący, muszą nauczyć się milczenia, które pozwoli Bogu mówić, kiedy i jak zechce, a nam rozumieć Jego słowo*”.

---

<sup>17</sup> Por. A. A. Ballestrero OCD, *Wiara, nadzieja i miłość drogą do świętości*, Kraków 2000, s. 317-322.