

PRZED BOGIEM

DARIUSZ HYBEL

Droga duchowa człowieka nie przebiega zgodnie z jakimś gotowym wzorem czy wytycznymi podręczników życia wewnętrznego. To przecież żywa relacja z Bogiem, której nie można zaplanować i wyznaczyć, np. wybrać określone formy religijne raz na zawsze, a inne odrzucić. Dialog z Niestworzonym dzieje się w wolności – Jego i naszej. Jest procesem, który zawiera elementy zaskoczenia, nieprzewidywalności, przemieniających powrotów, zadziwiających natchnień czy nowego zrozumienia starych prawd. Dotyczy to także praktyki *medytacji*. Spojrzenie na nią w sposób sztywny, jednowymiarowy, pozbawiałoby ją czegoś istotnego.

Bogactwo praktyk

W chrześcijaństwie można odkryć różne rodzaje medytacji. Ich specyfika wynika przede wszystkim z konsekwencji doświadczenia reli-

MEDYTACJA
CHRZEŚCIJAŃSKA
ROZWINĘŁA SIĘ
W DWÓCH NURTACH
– DYSKURSYWNYM
I MONOLOGICZNYM.
Z OBU MOŻNA
KORZYSTAĆ W RÓŻNYCH
MOMENTACH ŻYCIA.

gijnego wpływowych przewodników i nauczycieli życia duchowego.

Sam termin *medytacja*, który pochodzi od łacińskiego czasownika *meditari*, jest niezwykle pojemny; oznacza: rozmyślać nad czymś, rozważać coś powoli i w skupieniu, kierować uwagę ku czemuś, a w pierwotnym, biblijnym znaczeniu (hebr. *haga*): pomrukiwać, kwilić, wzdychać czy (gr. *melete*) powtarzać ćwiczenie, prak-

tykować coś. W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* przy hasle *medytacja* występują jako synonimy słowa: rozważanie, kontemplacja, rozmyślanie.

Przyjrzyjmy się najbardziej charakterystycznym praktykom, wypracowanym w tradycji chrześcijaństwa, którym przypisuje się miano medytacji.

Medytacja *Lectio Divina*

To medytacja biblijna, duchowe czytanie Pisma Świętego. Ta metoda sięga czasów starożytnego chrześcijaństwa. Ojcowie Kościoła, np. św. Klemens Aleksandryjski, Orygenes czy św. Grzegorz z Nyssy, wypracowali wtedy tzw. duchową egzegezę Biblii, odkrywając głębszy niż tylko literalny, dosłowny sens czytanego Słowa.

Metoda *Lectio Divina* sformalizowana została później przez Gwidona Kartuzę (XII w.). W dziele *Scala claustralium* („Drabina mnichów”), nawiązując do Ewangelii według św. Mateusza (Mt 7,7), spuentował ją następująco: „Szukajcie czytając, a znajdziecie rozmyślając; pukajcie modląc się, a będzie wam otworzone przez kon-

DARIUSZ HYBEL jest nauczycielem w lubińskim Ośrodku Medytacji Chrześcijańskiej, z którym jest związany od 1991 roku, a także koordynatorem grupy medytacji chrześcijańskiej przy klasztorze jezuitów w Poznaniu. Przez wiele lat był asystentem o. Jana Berezy OSB.

templację". Wskazał w ten sposób na cztery klasyczne elementy tej metody:

1. **lectio** – uważna lektura wybranego fragmentu Biblii,
2. **meditatio** – rozważanie tekstu, także przy użyciu pytań; zawiera elementy powtarzania słów, które szczególnie poruszyły medytującego,
3. **oratio** – modlitwa w nawiązaniu do przeczytanego fragmentu i owoców medytacji; może mieć formę uwielbienia, dziękczynienia, prośby,
4. **contemplatio** – trwanie przed Bogiem w milczeniu, zasluchaniu, otwarciu na Jego obecność.

Ukoronowaniem *Lectio Divina* jest *contemplatio*. W „Liście o życiu kontemplacyjnym” Gwidon tak pisał o kontemplacji: „*Podobnie jak w niektórych czynnościach cielesnych dusza bywa pokonana przez żądzę do tego stopnia, iż traci wszelką zdolność używania rozumu, a człowiek przez to staje się całkowicie cielesny, odwrotnie w tej wzniosłej kontemplacji dusza tak pokonuje i pochłania wszystkie poru-*

5. **collatio** – dzielenie się słowem z innymi, wspólna rozmowa,

6. **operatio** – osobiste świadectwo życia, zaangażowanie w przemianę świata.

Należy pamiętać, by podchodzić do metody elastycznie, np. uwzględniać swój temperament czy metodę „pracy” z tekstem – można go czytać jakby „przeżywając”, można odkrywać odpowiedzi na określone pytania lub też czytać w sposób spontaniczny, pozwalając, by Słowo samo „przemawiało”. Oprócz Biblii, w *Lectio Divina* wykorzystuje się też teksty klasyków duchowości.

Medytacja ignacjańska

Bardzo znaną praktyką, która powstała w czasach nowożytnych, jest medytacja ignacjańska. Jej autorem jest św. Ignacy Loyola (XV/XIV), założyciel zakonu jezuitów. Opisał ją w *Ćwiczeniach duchownych*, a tworząc tę metodę korzystał z tradycji modlitewnej Kościoła i własnej historii nawrócenia. Zaproponowana przez

cie w Bożej obecności, przypomnienie przedmiotu medytacji), **modlitwę przygotowawczą** (prośba, by ćwiczenie zbliżyło do Boga, otwarło na Jego prawdę), **wprowadzenie** (wyobrażenie sobie miejsca, okoliczności, w których dzieje się przedmiot medytacji; prośba o dobre jej owoce), **puncta** – może być ich kilka (to zasadnicza medytacja: słuchanie, co Bóg mówi przez dany tekst, smakowanie, czucie tego, co najbardziej dotyka, zobaczenie, jak się to odnosi do życia), **rozmowę końcową** – to modlitwa do Boga; św. Ignacy porównał ją do rozmowy przyjaciół: „jakby przyjaciel mówił do przyjaciela”), **refleksję końcową** – podsumowanie przebiegu medytacji.

Wśród sposobów modlitwy, które św. Ignacy zalecił w *Ćwiczeniach duchownych*, znajduje się również metoda wykorzystująca rytmiczność oddechu. Polega ona na wypowiedaniu między wdechem a wydechem po jednym słowie modlitwy „*Ojcze nasz*” czy „*Zdrowaś Maryjo*”. Choć metoda ta różni się od klasycznej modlitwy monologicznej z wykorzystaniem oddechu (opisanej dalej), warto odnotować tę intuicję założyciela jezuitów.

Oprócz medytacji, rozumianej w *Ćwiczeniach duchownych* jako rozmyślanie, św. Ignacy wyróżnił również swoistą kontemplację. Czym się różni medytacja od kontemplacji? W medytacji położony jest akcent na pracę rozumu i pamięci. Natomiast w kontemplacji ignacjańskiej ważniejszą rolę odgrywa wyobraźnia, a w niej zmysłowe patrzenie, smakowanie czy zasluchanie.

Medytacja ignacjańska jest charakterystyczną i popularną metodą modlitwy myślniej w Kościele. Ale nie

NALEŻY PAMIĘTAĆ, BY PODCHODZIĆ DO METODY LECTIO DIVINA ELASTYCZNIE, NP. UWZGLĘDNIĄĆ SWÓJ TEMPERAMENT CZY METODĘ „PRACY” Z TEKSTEM.

szenia cielesne, iż ciało w niczym się nie sprzeciwia duchowi, a człowiek staje się jakby całkowicie duchowy”.

W niektórych szkołach łączy się modlitwę *oratio* i *contemplatio*, albo do wspomnianych czterech elementów dodaje się jeszcze dwa, które zawierają aspekt przenoszenia owoców *Lectio Divina* w codzienność:

niego praktyka składa się z kilku zasadniczych części, które – zwłaszcza dla nowicjusza tej metody – mogą się jawić jako nadto skomplikowane.

I tak mamy kolejno: **przygotowanie dalsze** (zapoznanie się wcześniej, np. poprzedniego dnia, z tekstem rozmyślania), **przygotowanie bliższe** (wyciszenie wewnętrzne, stanie-

C O T O J E S T

jedyną. Obok niej istnieją praktyki podobne co do istoty, np. medytacja sulpicjańska (oparta na triadzie: *Jezus przed oczyma, Jezus w sercu, Jezus w rękach*), karmelitańska, salezjańska czy prosta medytacja wg św. Karola de Foucauld.

Medytacja monologiczna

Odminnym typem praktyki duchowej, której korzenie sięgają czasów Ojców Pustyni (III–VI w.), jest medytacja monologiczna. Jej fundamenty położyli mnisi żyjący na pustyniach Egiptu, Syrii, Palestyny.

Praktyka, którą zainicjowali, polega na nieustannym powtarzaniu formuły modlitewnej – wersetu Pisma Świętego (szczególnie z Księgi Psalmów), wezwania modlitewnego czy imienia Bożego. Esencję tej metody medytacji wyraża dopowiedzenie: *monologiczna*, którego źródłosłów jest złożeniem dwóch słów języka greckiego: *monos* – pojedynczy, prosty i *logos* – słowo, mowa. Chodzi o wypowiedzianie – najczęściej w samotności na głos bądź w milczeniu – jednej prostej formuły modlitewnej.

Szczególną postacią medytacji monologicznej jest modlitwa Jezusowa,

zwana też hezychazmem bądź modlitwą serca. Charakterystycznym wyznacznikiem jest dla niej kult imienia Jezus. A najbardziej popularnym wezwaniem, nawiązującym do słów niewidomego żebraka spod Jerycha – Bartymeusza (por. Mk 10, 48; Łk 18, 39), stała się modlitwa: *Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem*.

Powtarzano także inne wezwania. Św. Jan Kasjan (IV/V w.) w swoich *Collationes Patrum* („Rozmowach z Ojcami”, nr X) proponował – za pouczeniem otrzymanym w Egipcie od abby Izaaka – by powtarzać słowa:



Boże, wejrzyj ku wspomnieniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu! Z kolei św. Benedykt, zafascynowany lekturą Kasjana, zalecił rozpoczynanie tym wezwaniem wspólnych modlitw mnichów. Weszło ono na stałe do liturgii brewiarzowej Kościoła. Na Zachodzie anonimowy autor *Obłoku niewiedzy* (XIV w.) zalecał, by wznosić serce/umysł do Stwórcy, dosłownie za pomocą tylko jednego słowa: *Bóg* albo *Miłość*.

Z czasem wezwania modlitewne zaczęto łączyć z oddechem. Jeden z zasłużonych twórców i nauczycieli modlitwy, św. Jan Klimak (VI/VII w.) z klasztoru św. Katarzyny na Synaju, napisał w dziele *Drabina do nieba*: „*Niech pamięć o Jezusie złączy się z twoim oddechem, a wtedy poznasz pożytek z wewnętrznego wyciszenia (hezychii)*”. Zresztą już wcześniej św. Atanazy Wielki (III/IV w.) w *Żywocie* opisującym św. Antoniego Pustelnika (III/IV w.) wspominał: „*Zawsze powinniście oddychać Jezusem*”. Choć to zdanie miało znaczenie przenośne, wskazuje jednak na sens medytacji.

W późniejszych wiekach oddech połączono ze stabilną, siedzącą postawą ciała w trakcie medytacji. *Naukę praktyki formalizowano m.in.* w klasztorach na górze Atos (nauczanie np. Grzegorza z Synaju, św. Grzegorza Palamasa – XIII/XIV w.). Postawa zawiera w sobie elementy charakterystyczne także dla metod dalekowschodnich. Jak widać, intuicje ludzi poszukujących Absolutu bywają podobne. Nic więc dziwnego, że niektórzy współcześni katolicy praktykujący medytację monologiczną stosują – w duchu przesłania

zawartego w Liście Kongregacji Nauki Wiary o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej – postawy znane również z buddyzmu czy hinduizmu.

Różnice

Czym różnią się przedstawione tu praktyki medytacyjne? Możemy wyróżnić dwa zasadnicze nurty rozumienia medytacji w chrześcijaństwie. Kluczowe jest podejście do wewnętrznej pracy człowieka i towarzyszących okoliczności.

W pierwszym nurcie (reprezentowanym tu przez *Lectio Divina* czy medytację ignacjańską) kładzie się nacisk na różnorodną aktywność rozumu, pamięci, woli, uczuć, wyobraźni. Medytacja ma określony, czasem zadany przez kierownika duchowego, temat bądź tekst. Ten rodzaj praktyki klasycznie nazywany jest medytacją dyskursywną – myślną bądź przedmiotową. Nie należy jednak rozumieć tych określeń w sposób jednoznaczny. Praktyka ta zawiera bowiem elementy znane z kontemplacji, gdzie trwa się w wyciszeniu przed Bogiem.

Medytacja w nurcie dyskursywnym ma rozbudowaną metodologię, która jest w znacznym stopniu uwarunkowana okolicznościami zewnętrznymi. Potrzebny jest choćby określony tekst oraz sprzyjające miejsce. Trudno medytować w ten sposób w atmosferze silnego bodźcowania, np. w zatłoczonym tramwaju czy centrum handlowym.

Praktyka tego rodzaju ma w swej perspektywie wiele możliwych celów, np. rozeznanie woli Bożej, wejście głębsze w określoną prawdę re-

ligijną, poznanie siebie w świetle Bożego prawa. Niewątpliwie te poszczególne cele częściowe mają prowadzić do pogłębienia miłosnej relacji z Bogiem.

Drugi nurt praktyki, reprezentowany przez medytację monologiczną, charakteryzuje się dużą prostotą, w której kładzie się nacisk na swoiste wyciszenie wewnętrznych władz duchowych. Są one skupione, poprzez powtarzanie formuły, na przebywaniu w Bożej Obecności, niezależnie od miejsca i okoliczności. Jest to nurt medytacji niedyskursywnej, nieprzedmiotowej. Jeśli można tutaj podkreślić znaczenie którejś z władz duchowych człowieka, byłyby to pamięć i wola. Tu rodzi się wierne przywoływanie formuły modlitewnej.

Metoda praktyki jest uniwersalna. Można ją stosować dosłownie w każdych warunkach. Co nie znaczy, że nie należy troszczyć się o właściwą przestrzeń i formę medytacji. Dotyczy to zwłaszcza medytacji praktykowanej w pozycji na siedząco, z wykorzystaniem oddechu. Ale i tu łatwo ją zaadaptować do zmieniających się okoliczności, np. podczas jazdy autobusem, stania w kolejce czy jako dziękczynienie po komunii św. Celem medytacji monologicznej (niedyskursywnej) nie jest odnajdywanie odpowiedzi na określone kwestie religijno-moralne, choćby bardzo wzniosłe, a jeśli tak się dzieje, to niejako „przypadkiem”. Bywa że odpowiedzi przychodzą same, zwłaszcza w praktyce medytacji w milczeniu. Praktyka prowadzi do „wejścia” w Bożą Obecność i skupienia wewnętrznego. Medytacja niejako objawia się w zaskakują-

cych momentach życia. Potrafi sama „zapukać od środka” i przypominać o Bożej Obecności podczas zakupów, spaceru czy w pracy.

Z czasem praktyka rodzi trwałą dyspozycję serca/umysłu – miłującą pamięć o Bogu, trwanie przed Nim niezależnie od uwarunkowań zewnętrznych. Nie trzeba wtedy powtarzać formuły modlitewnej. Serce/umysł „pulsują” modlitewnie w Bożej Obecności, bez myśli, pojęć, obrazów, niejako samoczynnie; medytacja jako „technika” spełniła swoją pomocniczą rolę. W ten sposób może być dalej praktykowana bez powtarzania określonej formuły. To doświadczenie jest wejściem w kontemplację, w której władze człowieka są uspokojone, niejako zawieszone, skupione na Jednym – zwrócone ku Bogu.

Podobieństwa

Każda medytacja, bez względu na to, w jakim nurcie, jest formą modlitwy – pielęgnowaniem relacji z Bogiem, oddaniem Mu chwały, zgodnie z zachętą św. Piotra: *„Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony”* (1 P 4, 11). Odejście od tego podstawowego celu powoduje, że medytacja przeradza się w domorosłe uprawianie teologii, zostaje zredukowana do myślenia o Bogu. Albo też praktykujący koncentruje się wyłącznie na samej metodzie medytacji, a nie na pogłębianiu więzi z Niestworzonym.

Podobnie w przypadku medytacji monologicznej (np. w wariacie medytacji siedzącej) – z praktyki modlitewnej może się ona przekształcić w metodę rozmyślenia i wewnętrznej wiwisekcji. Zredukowanie medytacji do techniki relaksacyjnej ozna-

cza mijanie się z istotą medytacji. Technika nie jest niczym złym, wręcz przeciwnie – bywa pomocna; tak jak wartością jest wyciszenie, uważność czy koncentracja. Ale ważna jest świadomość tego, czym jest medytacja w swym pierwotnym celu: fundamentalne w medytacji jest szukanie Boga.

MEDYTACJA, BEZ WZGLĘDU NA TO, W JAKIM NURCIE,
JEST FORMĄ MODLITWY – PIELĘGNOWANIEM RELACJI
Z BOGIEM, ODDANIEM MU CHWAŁY, ZGODNIE
Z ZACHĘTĄ: „ABY WE WSZYSTKIM BÓG BYŁ UWIELBIONY”.

Medytacja w obu nurtach pomaga odwrócić się od egoizmu, zapomnieć o sobie. Praktyki kierunkują na miłość Niestworzonego, a stąd na miłość bliźniego i stworzenia. Oba nurty mają pomagać chrześcijaninowi w życiu. Różnorodność doświadczeń jest tu tak duża, jak bogactwo ludzkich historii. Czy będzie to np. rozpoznanie słabości i podjęcie wyzwań z tym związanych, co dokona się w medytacji myślniej, czy będzie to np. przyjęcie natchnienia podczas siedzącej medytacji bezprzedmiotowej – to rzecz wtórna. Niewątpliwie byłoby tragiczną pomyłką, gdyby ktoś traktował medytację jako ucieczkę od rzeczywistości i podejmowania codziennych obowiązków. A takie subtelne zagrożenie istnieje.

Przeciwstawianie jednego nurtu medytacji drugiemu byłoby niezrozumieniem dynamiki życia religijnego i silnie zindywidualizowanego procesu wędrówki do Boga. Należy

wskazywać na ich odmiennność, ale nie wartościować. Praktyka duchowa wyraźnie pokazuje, że w różnych momentach życia ludzie potrzebują i mogą korzystać z odmiennych rodzajów medytacji. Trudno zachęcać kogoś do dalszego praktykowania medytacji dyskursywnej, gdy odczuwa pragnienie wejścia w dłuższe,

proste modlitewne trwanie przed Bogiem. Ale także nie ma potrzeby zalecać komuś medytacji monologicznej, gdy radość duchową sprawia mu modlitewne rozważanie Słowa Bożego.

Wzajemne dopełnianie się to klucz, który dobrze oddaje rolę obu nurtów medytacji w życiu duchowym chrześcijanina. Medytacja monologiczna, akcentująca wymiar kontemplacyjny, znakomicie może dopełniać medytację dyskursywną i być jej przedłużeniem. Układ *Lectio Divina* bądź innych klasycznych metod myślnych prowadzi przecież do kontemplacji. Ale to nie znaczy, że metody dyskursywne nie mogą być pomocą na drodze duchowej dla osoby, która czuje się zaproszona do praktykowania medytacji monologicznej, otwierając się tym samym na kontemplację. Intymna, miłosna tęsknotą do Niestworzonego nie ma przecież jednej, raz na zawsze ustalonej metody zaspokajania...