

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA W UJĘCIU ŚW. IGNACEGO LOYOLI

Treść: Wstęp; 1. Medytacja chrześcijańska; 2. Warunki odprawienia medytacji ignacjańskiej- Zasadnicze wymogi medytacji ignacjańskiej; 3. Wprowadzenie do medytacji ignacjańskiej; 4. Metody medytacji ignacjańskiej; Podsumowania.

Wstęp

Pan Bóg objawia się człowiekowi poprzez swoje Słowo¹. Człowiek sięga do słowa Bożego poszukując samego Boga, a wraz z Nim chcąc otrzymać pomoc, odpowiedzi na nurtujące go pytania, szukając pocieszenia, zrozumienia czy też sensu życia. Pomocą w tej kwestii jest praktyka modlitwy słowem Bożym, która jest mocno wpisana w tradycję Kościoła. Katechizm Kościoła Katolickiego zaznacza, iż „rozmyślanie polega przede wszystkim na poszukiwaniu. Duch szuka zrozumienia pytań „dlaczego” i „jak” życia chrześcijańskiego, aby przyłgnąć do tego, o co Bóg prosi, i udzielić na to odpowiedzi” (KKK 2705). Aby to osiągnąć szczególnie przydatnym będzie wykorzystanie wypracowanych metod modlitwy i medytacji chrześcijańskiej. Spośród wielu metod medytacji chrześcijańskiej wartą uwagi staje się metoda św. Ignacego Loyoli (†1556).

Główny problem artykułu wyrażam w formie następującego pytania: jaki wpływ na duchowy rozwój człowieka ma metoda medytacji św. Ignacego Loyoli. Udzielając odpowiedzi podejmuję następujące problemy: (1)

Ks. mgr Radosław Mielczarek – Prezbiter Diecezji Świdnickiej. Święcenia kapłańskie otrzymał w 2019 roku. Pracuje w parafii pw. św. Aniołów Stróżów w Wałbrzychu. W 2018 roku obronił pracę magisterską „Medytacja św. Ignacego Loyoli drogą wzrostu duchowego człowieka” Obecnie jest doktorantem specjalistycznych studiów teologicznych na Papieskim Wydziale Teologicznym we Wrocławiu przy Katedrze Duchowości Kapłańskiej i Życia Konsekwentnego, której kierownikiem jest bp prof. dr hab. Jacek KICIŃSKI CMF.

¹ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994, nr 1700,[dalej: KKK].

czym jest medytacja chrześcijańska i ignacjańska (2) czym się one charakteryzują? (3) co warunkuje – według św. Ignacego owocne odprawienie medytacji? (4) czym charakteryzuje się metoda medytacji i kontemplacji według św. Ignacego Loyoli? Metoda badawcza polegała na analizę tekstów źródłowych św. Ignacego Loyoli w świetle komentarzy i opracowań dostępnych w tym temacie. Wyjaśniałem pojęcie medytacji chrześcijańskiej i porównywałem jej cechy z medytacją ignacjańską. Zdefiniowałem dwie metody medytacji. Wyodrębniłem genezę, strukturę i cechy praktyki metody medytacji ignacjańskiej.

Niniejszy temat podejmuję, ponieważ jedynym polskim opracowaniem, które w całości jest poświęcone zagadnieniu medytacji ignacjańskiej to pozycja Józefa Augustyna: „Medytacja Ignacjańska. Geneza i praktyka”². Pozycja ta, choć poświęcona jest zagadnieniu medytacji, to jednak nie stanowi jego kompendium.

1. Medytacja chrześcijańska

Medytacja (łac. *Meditrai*) oznacza „cierpliwie rozważać; w skupieniu o czymś myśleć; w spokoju otwierać się wewnętrznym na jakąś tajemnicę; wytrwale się ćwiczyć; z upodobaniem ciągle do czegoś powracać i w ten sposób to coś rozwijać”³.

Katechizm Kościoła Katolickiego wymienia rozmyślanie wśród trzech tradycyjnych form życia modlitwy (modlitwa ustna, rozmyślanie, kontemplacja). Cechuje się ono skupieniem serca, które prowadzi do zachowywania słowa i stawania w obecności Bożej (por. KKK 2699). Rozumiane jest jako dążenie do czegoś poprzez zadawanie pytań „dlaczego” i „jak” w odniesieniu do życia chrześcijańskiego, aby odszukać wolę Bożą (por. KKK 2705). Pochylenie się nad konkretnym tekstem powoduje weryfikację treści tekstu z odniesieniem do swojego życia. Medytacja to przejście od myślenia do rzeczywistości (por. KKK 2706) metody tej modlitwy prowadzą do ćwiczenia wyobraźni, myśli, uczuć i pragnień, co prowadzi do pójścia za Chrystusem (por. KKK 2708).

² J. Augustyn, *Medytacja Ignacjańska. Geneza i praktyka*, Kraków 2012.

³ S. Zarzycki, *Medytacja*, w: *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. Chmielewski, LublinKraków 2002, s. 501.

1.1. Istota medytacji chrześcijańskiej

Medytacja wymaga od człowieka wysiłku, którego owocem jest przebywanie z Bogiem. Istota medytacji jest łącznikiem między ludzką codziennością a życiem wiary. Stanisław Urbański opisuje to w następujący sposób: „medytacja rozumiana jako refleksja na temat prawd wiary oznacza w praktyce rozpatrywanie ich w kontekście objawienia słowa Bożego zawartych w Piśmie Świętym w odniesieniu do konkretnej sytuacji, w jakiej znajduje się modlący”. Medytacja „jest więc prostą modlitwą wewnętrzną, myślną refleksją nad prawdami wiary, przenikaniem w głąb wewnętrznego ich znaczenia i przyswojenia sobie przez odniesienie ich do siebie samego”⁴.

1.2. Podmiot medytacji chrześcijańskiej

Podmiotem medytacji jest cały człowiek rozumiany integralnie (duch, dusza, ciało)⁵. Człowiek będący podmiotem w medytacji otwiera się na łaskę Boga działającą w jego życiu. Przez tę łaskę człowiek osiąga owoce medytacji. W rozmyślaniu zaangażowany jest cały człowiek.⁶

1.3. Przedmiot medytacji chrześcijańskiej

Przedmiot medytacji rozumie się jako jej treść. W medytacji chrześcijańskiej wyróżniamy przedmiot istotowy i tematyczny. Przedmiotem istotowym jest Chrystus, natomiast tematycznym jest bogactwo wiary chrześcijańskiej. Treści te są ukazane poprzez symbole, znaki, obrazy, postaci i sceny biblijne związane z wyznawaną wiarą, celem ich wykorzystania będzie ostateczne odniesienie do Chrystusa⁷.

1.4. Owoce medytacji chrześcijańskiej

Poprzez medytację podmiot wychodzi z życia zewnętrznego, by wejść w własne życie wewnętrzne poprzez zwolnienie tępa pracy, życia. Rozmy-

⁴ S. Urbański, *Pedagogia medytacji*, „Homo Orans”, Lublin 2001, t. 1, s. 53-57.

⁵ W. Słomka, *Medytuję więc jestem*, Łódź 1992, s. 45-48.

⁶ S. Zarzycki, *Medytacja*, art. cyt., s. 508.

⁷ M. Chmielewski, *Istotne elementy chrześcijańskiej medytacji*, „Homo Orans”, Lublin 2001, t. 1, s. 73-74.

ślanie prowadzi do poznania sensu życia, do wiedzy o świecie transcendentnym do poznania Boga. Medytacja kieruje więc człowieka do jedności własnego „ja”, swojej tożsamości. Dzięki tej praktyce człowiek wyzbywa się powierzchowności i koncentracji na sobie, a zdobywa miłość i jedność wewnętrznego „ja”, umożliwia ona zatem odkrycie własnego powołania⁸.

Medytacja chrześcijańska, której cechy zostały wymienione jest ramą dla metody, którą obierze podmiot medytujący. Systematyczne ćwiczenie się w medytacji formuje życie modlitewne chrześcijanina. Pomocna w tym jest metoda medytacji. W Kościele powstały zróżnicowane metody rozmyślenia. Wartość metod rozmyślenia była doceniana przez tych, którzy formowali życie duchowe innych. Stąd Ignacy Loyola opracowuje swoją metodę medytacji zwaną medytacją ignacjańską. Ignacy jako pierwszy opracowuje pełną metodę medytacji⁹.

2. Warunki odprawienia medytacji ignacjańskiej- Zasadnicze wymogi medytacji ignacjańskiej

2.1. Odnalezienie właściwego miejsca modlitwy

Skuteczność metody, jest zależna od wielu czynników, które zawarte są w Ćwiczeniach duchowych¹⁰. Św. Ignacy założył, że podczas medytacji człowiek, może osiągnąć większe dobro „o ile bardziej oddali się od przyjaciół i znajomych i od wszelkich trosk ziemskich” (ĆD 20). Oddalenie jest niezbędne. Pozostawienie wszelkich trosk, o których pisze Ignacy Loyola, ma na celu wejście w ciszę, która owocuje duchowym pokojem¹¹.

2.2. Wyciszenie podczas medytacji

Wyciszenie podczas medytacji powoduje dystans od niektórych bodźców zewnętrznych, między innymi od hałasu, rozmowy czy od różnych codziennych czynności. Czesław Kozłowski zwraca uwagę na działanie bodźców zewnętrznych. Człowiek jest ciągle poddawany różnym bodźcom, które zmuszają mózg do pracy. Żeby czynności, które podejmuje człowiek,

⁸ W. Słomka, *Medytuję...*, dz. cyt., s. 50-51.

⁹ Otto od Aniołów, *Zagadnienia życia wewnętrznego. Wprowadzenie w życie modlitwy*, Kraków 1960, s. 59-63.

¹⁰ I. Loyola, *Ćwiczenia duchowe. Duchowość Ignacjańska*, Kraków 1996, [dalej ĆD].

¹¹ J. Augustyn, *Medytacja Ignacjańska...*, dz. cyt., s. 27-28.

były możliwe do realizacji, potrzebuje on pobudzenia. Optymalne działanie bodźców pozwala człowiekowi utrzymać prawidłową sprawność w czasie działania. Jeśli organizm otrzymuje zbyt mało bodźców, momentalnie próbuje je znaleźć lub gdy jest ich za dużo, stara się je ograniczyć. „Bodźce mają swoje źródło w naszej aktywności zewnętrznej i wewnętrznej”. Człowiek w sytuacji braku pobudzenia poszukuje nowych bodźców i w tym momencie źródłem stymulacji może stać się aktywność (duchowa), która za źródło przyjmie wyobraźnię, myśli, to, co dotyczy intelektu i życia psychicznego. Ignacy Loyola poleca, aby pozostawić wszystko, co mogłoby przeszkadzać oraz zaprzętać serce i myśli. Ignacy zachęca do wolności od tego, co zewnętrzne, od bodźców zewnętrznych¹².

2.3. Miejsce i czas medytacji ignacjańskiej

Czas modlitwy powinien być poprzedzony starannym przygotowaniem. Czas przeznaczony na medytację powinien być indywidualnie dopasowany do planu dnia i tygodnia danej osoby. Pomocą z pewnością jest konkretne zapanowanie pory dnia, która będzie przeznaczona na medytację. Warto również, by miejsce modlitwy było pomocne w uzyskaniu wewnętrznej ciszy i w osiągnięciu koncentracji na przedmiocie medytacji¹³. Święty Ignacy zaznacza, że „miejsce, gdzie odprawia ćwiczenia [rekoлектant], niech będzie takie, by go jak najmniej widziano i by [nie miał okazji] z nikim rozmawiać”¹⁴.

2.4. Postawa ciała podczas medytacji ignacjańskiej

Człowiek został stworzony jako integralna całość, którą stanowi jedność duszy i ciała. Podczas medytacji duch i ciało mają znaczącą rolę¹⁵. Postawa w czasie medytacji wyraża szacunek do Boga, stąd też jej waga jest tak ważna¹⁶.

Ciało obok duszy zajmuje uprzywilejowane miejsce w medytacji, ponieważ pomaga w procesie fizycznego wyciszenia i oddalenia aktywności fizycznej na korzyść aktywności wewnętrznej. M. Laird opisuje to w ten

¹² C., Kozłowski, *Psychologia rekoлектyjnego milczenia.*, w: *Co zabrać ze sobą? Po fundamencie Ćwiczeń Duchownych*, red. J. Augustyn, Kraków 2008, s. 134-141.

¹³ *Modlitwa Ignacjańska* w: I. Loyola, *Pisma Wybrane*, t. 2, Kraków 1968, s. 532-533.

¹⁴ I. Loyola, *Dyrektorium I*, w: Tenże, *Pisma Wybrane*, t. 2, Kraków 1968, s. 216.

¹⁵ J. B. Lotz, *Wprowadzenie w medytację*, tłum. J. Zychowicz, Kraków 1983, s. 95.

¹⁶ K. Osuch, *Modlitwa w szkole św. Ignacego Loyoli*, Kraków 2014, s. 11.

sposób: „Fizyczne wyciszenie kieruje nas ku przeżywaniu życia wewnątrz naszych ciał”. Spokój ciała i postawa, którą obiera osoba kontemplująca, pomaga w wewnętrznym przeżywaniu medytacji¹⁷.

Ignacy proponuje, aby podczas medytacji szukać właściwej dla siebie postawy ciała. zachęca, aby „rozpocząć kontemplację albo klęcząc, albo leżąc krzyżem, albo leżąc na wznak, albo siedząc, albo stojąc” (por. *ĆD* 76). Ponadto należy zwracać uwagę na wewnętrzne poruszenia podczas obranych postaw. Jeśli będąc w jednej postawie, osoba coś odnalazła lub odkryła podczas modlitwy, nie powinna danej postawy zmieniać (por. *ĆD* 76).

3. Wprowadzenie do medytacji ignacjańskiej

3.1. Struktura medytacji ignacjańskiej

Św. Ignacego Loyolę dużą uwagę poświęca solidnemu przygotowaniu medytacji. Józef Kozłowski przedstawia przygotowanie medytacji w trzech częściach. Pierwszą jest przygotowanie dalsze, które polega na dokładnej lekturze tekstu, który będzie poddany medytacji. Człowiek w tym przygotowaniu kompletuje treści do dalszego namysłu i modlitwy (*ĆD* 73). Kolejną częścią jest przygotowanie bliższe dotyczące czasu tuż przed rozpoczęciem medytacji (*ĆD* 75) gdzie człowiek powinien się wyciszyć i udać się na miejsce odosobnienia, aby jeszcze raz przypomnieć sobie, czym będzie się teraz zajmował, co będzie przedmiotem medytacji i jakie słowa zwróciły jego uwagę podczas wcześniejszego czytania fragmentu tekstu (por. *ĆD* 75). Ostatnią częścią jest przygotowanie bezpośrednie, które polega na uważnej lekturze tekstu z Biblii w celu poznania tekstu oraz na swoistym smakowaniu czytanego tekstu. Smakowanie tekstu polega na kilkukrotnym zatrzymywaniu się nad kolejnymi zdaniem lub poszczególnymi wyrazami w celu poszukiwania tego, co dane Słowo zechce objawić medytującemu.¹⁸

3.2. Modlitwa przygotowawcza

Przed rozpoczęciem medytacji Ignacy poleca modlitwę przygotowaw-

¹⁷ M. Laird, *W krainie ciszy. przewodnik po chrześcijańskiej praktyce kontemplacji*, tłum. T. Mucha, Kraków 2014, s.63-64.

¹⁸ J. Kozłowski, *Zrodzeni w Chrystusie. Podręcznik do Ćwiczeń duchowych I tygodnia*, Łódź 2000, s. 21-23.

czą, która następuje przed każdym ćwiczeniem, gdzie „należy Boga, naszego Pana, prosić o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, czyny i prace skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu” (ĆD 46). Modlitwa zawarta w Ćwiczeniach duchowych jest prośbą o uczciwość i wierność, która broni przed egoizmem, miłością do samego siebie¹⁹.

3.3. Dwa wprowadzenia do medytacji ignacjańskiej

Po modlitwie następują dwa wprowadzenia, które pomagają rozpocząć właściwą medytację. Pierwsze wprowadzenie jest związane z wyobrażeniem miejsca złączonego z obrazem medytacji. Ignacy zachęcał, aby odprawiającemu ćwiczenie w tym momencie pomogła wyobraźnia, która ułatwi rozmowę z Bogiem²⁰. Ignacy w Ćwiczeniach duchowych zawiera wiele obrazów do medytacji min.: wyobrażenie Synagogi, miasteczka, osady, w których odbywało się głoszenie Ewangelii przez Jezusa Chrystusa (ĆD 91). Ignacy chce, aby osoba odprawiająca wyobrażała sobie: drogę z Nazaretu do Betlejem (ĆD 112), siebie stojącego przed Bogiem (ĆD 151). Z przedstawionych obrazów wyraźnie widać, że Ignacy bardzo mocno akcentował rolę wyobraźni w medytacji.

Wprowadzenie drugie polega na prośbie o dobry owoc medytacji. Św. Ignacy proponuje, aby przy prowadzeniu drugim „prosić Boga, naszego Pana, o to, czego chcę i czego pragnę” (ĆD 48). Wiedział o tym, że pragnienia duchowe mogą być dla człowieka kierunkowskazem na drodze wiary. Dlatego przy tym wprowadzeniu zachęcał do odpowiedzi na pytania o pragnienia duszy. Ignacy określa się cel, jaki przyświeca odprawianiu konkretnych ćwiczeń duchowych, do którego chce dojść medytujący²¹. Prośba o owoc rozmyślenia musi być związana z przedmiotem medytacji. „Jeżeli przedmiotem kontemplacji jest zmartwychwstanie (prosić) – o radość z Chrystusem radosnym; jeżeli jej przedmiotem jest męka o ból, łzy i cierpienie z Chrystusem umęczonym” (por. ĆD 48). Ćwiczeniach duchowych można odnaleźć wiele takich prośb min.: prosi o „wielką i głęboką boleść i łzy za moje grzechy” (ĆD 55), „wewnętrzne odczucie kary, jaką cierpią potępieni, żeby jeżeli z powodu moich upadków zapomnę o miłości Pana wieków, przynajmniej obawa przed karą powstrzymała mnie od po-

¹⁹ *Wprowadzenie do Ćwiczeń*. Tydzień I, w: I. Loyola, *Pisma Wybrane*, t. 2, Kraków 1968, s. 23.

²⁰ J. Kozłowski, *Zrodzeni...*, dz. cyt., s. 23.

²¹ J. Kozłowski, *Zrodzeni...*, dz. cyt., s.38-39.

padnięcia w grzech” (ĆD 65). Prośby te są bardzo konkretne i pokazują, jak bardzo Ignacy Loyola zwraca uwagę na to, by były odpowiednio dopasowane do treści.

4. Metody medytacji ignacjańskiej

4.1. Metoda medytacji na etapie wewnętrznego oczyszczenia

Modlitwa słowem Bożym, którą opracował autor Ćwiczeń duchowych jest oparta na dwóch zasadniczych metodach modlitwy myślniej. Jedną z nich jest medytacja, która jest refleksyjnym sposobem modlitwy, drugą jest kontemplacja, która opiera się na wykorzystaniu wyobraźni. Dwa sposoby modlitwy różnią się między sobą wykorzystaniem władz poznawczych²².

Człowiek podczas modlitwy myślniej konfrontuje własne życie w świetle słowa Bożego. Prawdziwe słuchanie słowa Bożego podczas medytacji nie polega na nadmiernym myśleniu i racjonalizowaniu treści rozważanej, lecz na pasywnej otwartości i oczekiwaniu na to, co sam Bóg chce przekazać człowiekowi. Koncentracja na słowie Bożym pozwala człowiekowi odczuwać natchnienia, które pojawiają się podczas medytacji. Jeśli człowiek podczas medytacji otworzy się na słowo Boże, będzie ono prowadziło go do wewnętrznego etapu oczyszczenia²³.

W czasie trwania modlitwy myślniej można doświadczyć różnych poruszeń wewnętrznych. Treści, które są rozważane, mogą zarówno wywoływać uczucia dobre, jak i te, które będą budziły opór w osobie medytującej. Józef Augustyn uwrażliwia na badanie poruszeń, nazywając je natchnieniami i uczuciami. Uczucia pozytywne budzące pokój wewnętrzny takie jak: euforia, radość, zaufanie oraz te negatywne, które wywołują opór podczas modlitwy słowem Bożym. Słowo Boże pozwala wejść człowiekowi w siebie, w jego odczucia i natchnienia, które pokazują mu to, kim naprawdę jest. Słowo, które jest medytowane, odkrywa przed nim jego zranione miejsca, nieuporządkowane uczucia i emocje. Jest prawdą, która bardzo wiele mówi o nim samym. Osoba, która rozpoczyna praktykę modlitwy medytacyjnej, ujawnia poprzez słowo Boże zakryty przed nią samą wewnętrzny niepokój,

²² T. M. Gallagher, *Medytacja i kontemplacja. Św. Ignacy uczy, jak modłać się Pismem Świętym pokochać Jezusa*, tłum. M. Chojnacki, Kraków 2015, s. 8-9.

²³ J. Augustyn, *Medytacja Ignacjańska...*, dz. cyt., s. 42.

„brak uporządkowania, winy i pożądania, strach i opór, wielorakie formy przywiązania i zniewolenia. Człowiek przeżywa wówczas swoje Ja, które kryje się zwykle na co dzień za maską człowieka poczciwego”²⁴.

W metodzie medytacji na etapie oczyszczenia, którą opracował św. Ignacy Loyola sprawą wielkiej wagi jest poznanie siebie w świetle słowa Bożego. W Liście do Hebrajczyków autor w sposób bardzo wyraźny ukazał rolę słów, które kieruje do nas Pan. „Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stanów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca” (Hbr 4, 12). Jeśli człowiek podczas medytacji otworzy się na słowo Boże, będzie ono prowadziło go do wewnętrznego etapu oczyszczenia²⁵.

Ignacy Loyola nakreślił ogólną zasadę medytacji, nazywając ją metodą trzech władz duszy: pamięci, rozumu i woli (por. *ĆD* 45). Metoda medytacji ignacjańskiej według M. Ivensa posiada trójstopniowy cykl: pierwszą kwestią jest uświadomienie sobie prawdy o sobie samym, którą już się posiada (władza pamięci), następnie rozpoczyna się proces rozumowego poznawania i przyjmowania treści (władza rozumu), zastosowanie trzeciej władzy duszy polega na odpowiedzi uczuć i serca człowieka (władza woli). Taki proces medytowania wyklucza niebezpieczeństwo racjonalizowania treści medytowanej prawdy²⁶.

W zasadniczej treści medytacji Ignacy podaje bardzo proste, bez bogatej narracji punkty do rozmyślenia. Obowiązkiem osoby, która praktykuje modlitwę, jest indywidualne przepracowanie materiału i przyjęcie go. Medytacja nigdy nie może prowadzić do teoretycznych wniosków i owoców, naturą medytacji jest jej konkretność i praktyczny wymiar²⁷.

Pierwszy etap rozwoju duchowego w medytacji ignacjańskiej polega na uporządkowaniu, czyli na oczyszczeniu wnętrza człowieka, jego uczuć, emocji, intencji. Loyola podkreśla, że jest on etapem „przygotowania i usposobienia duszy po to, żeby się pozbyć nieuporządkowanych przywiązań, a gdy się już ich pozbędziemy, żeby szukać woli Bożej i odnajdywać ją w ułożeniu własnego życia tak, by zbawić duszę” (*ĆD* 1).

Uczucia nieuporządkowane, należy rozumieć w kluczu pozytywnych i negatywnych pragnień i upodobań. Uczucia nieuporządkowane wpływa-

²⁴ Tamże, s.43.

²⁵ Tamże, s.44.

²⁶ M. Ivens, *Przewodnik po Ćwiczeniach Duchowych*, tłum. G. Piłkowska, Kraków 2013, s. 89-90.

²⁷ I. Loyola, *Dyrektorium I*, w: Tenże, *Pisma Wybrane*, t. 2, Kraków 1968, s. 24.

ją na podejmowane decyzje, myśli oraz zachowania. Ignacy Loyola w Ćwiczeniach duchowych używa hiszpańskiego słowa *ordenar*²⁸ (porządek, doprowadzać do porządku) wiele razy, aby podkreślić wagę tego procesu. Medytacja jest ćwiczeniem duchowym, które „prowadzi do przewyciężenia samego siebie i do uporządkowania swego życia” (ĆD 21).

W fundamencie Ćwiczeń duchowych Ignacy sklasyfikował to, co jest, a co nie jest uporządkowane. „Człowiek po to jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją. Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi są stworzone dla człowieka i aby mu pomagały do osiągnięcia celu, dla którego jest on stworzony” (ĆD 26). Ignacemu zależało, aby intencja uporządkowania była czysta, niewymieszana z innymi intencjami. Gdy środki stają się celem, a cel – środkiem, brak jest wtedy uporządkowania. Nieuporządkowaniem nazwać można więc wszystko to, co nie jest zgodne z celem, jaki zakłada autor Ćwiczeń. Jeżeli człowiek będzie ukierunkowany na Boga, jego życie będzie również uporządkowane (por. ĆD 26).

Medytacja na etapie wewnętrznego oczyszczenia przyjmuje formę rozmowy. „Rozmowa odbywa się właściwie, jeżeli (medytujący) mówi, jak przyjaciel mówi do przyjaciela lub jak sługa do pana, raz prosząc o jakąś łaskę, to znów się obwiniając z powodu uczynionego zła, a czasem przedstawiając swoje sprawy i prosząc o radę” (ĆD 54). Sposób rozmowy podczas medytacji świadczy o specyficznym charakterze modlitwy medytacyjnej. Metoda medytacji wskazuje na dążenie człowieka do relacji z Panem Bogiem. Rozmowa sama w sobie zakłada słuchanie i mówienie, a więc ta modlitwa jest dialogiem Bogiem²⁹.

4.2. Kontemplacja ewangeliczna na etapie wewnętrznego oświecenia i zjednoczenia

Terminy medytacja (ĆD 45) i kontemplacja mogą być różnie pojmowane. M. Ivens opisuje ich różnice. „Kontemplacja jest modlitwą charakteryzującą się afektywnością (działaniem), receptywnością i prostotą”. Dalej zaznacza, iż medytacja jest modlitwą osób początkujących i dotyczy tego, w co wierzy człowiek, natomiast kontemplacja jako przedmiot modlitwy

²⁸ A. Marca, B. Jardel, *Mały słownik Hiszpański-Polski. Polsko-Hiszpański*, Warszawa 1985, s. 225.

²⁹ M. Ivens, *Przewodnik...*, dz. cyt., s. 100.

wykorzystuje zawsze osoby³⁰. T. M. Gallanger zaznacza, iż kontemplacja jest „aktywnym udziałem w wydarzeniu ewangelicznym za pomocą wyobraźni”³¹.

W kontemplacji ewangelicznej zaangażowane są władze wyobrażeniowe. Ignacy Loyola w zasadniczej części modlitwy nakazuje, aby widzieć wzrokiem wyobraźni osoby i rozważać to, co robią i w jakich okolicznościach się znajdują (por. *ĆD* 122), słuchać uszami wyobraźni, co mówią lub co mogłyby mówić w danej sytuacji (por. *ĆD* 123), węchem i smakiem wyobraźni czuć i smakować (por. *ĆD* 124) oraz aby dotykiem wyobraźni dotykać, jakby obejmować i całować miejsca, po których te osoby chodzą lub gdzie siadają (*ĆD* 125). Autor *Ćwiczeń duchowych*, zachęcając do korzystania ze zmysłów, przy każdym z nich podkreśla, aby wyciągnąć z tego doświadczenia jakiś pożytek dla siebie, odkryć to, czego Bóg chce dokonać w człowieku³².

Sceny biblijne dzięki kontemplacji ożywają w wyobraźni i w sercu człowieka. Treść, którą można odnaleźć w Piśmie Świętym, kieruje pracą wyobraźni człowieka. Fundamentem modlitwy kontemplacyjnej jest prawda teologiczna, która, wykorzystując wyobraźnię, jest głębiej rozważana. Dzięki wyobrazeniowej kontemplacji człowiek ma ciągle dostęp do obecnej łaski, która pozwala na nowo przeżywać wydarzenia z przeszłości np. narodzenie Jezusa. Człowiek, oddając się kontemplacji przez to, co widzi i słyszy, przygotowuje serce do przyjęcia tych prawd teologicznych dzisiaj³³.

Kontemplacja ewangeliczna powoduje to, że człowiek poprzez wyobraźnię uczestniczy w jakimś konkretnym wydarzeniu, które jest zapisane na kartach Pisma Świętego w sposób osobisty. Aby to osiągnąć potrzebna jest wewnętrzna wolność i wyobraźnia. Natomiast pozostałe zmysły takie jak węch i smak mają w *Ćwiczeniach* szersze znaczenie. Ich zadaniem jest doprowadzenie rekolektanta do dostrzegania postaw i odczuć innych ludzi znajdujących się w biblijnym tekście. Odczuwanie pomaga bezpośrednio dostrzec obecność osób w kontemplowanym fragmencie Biblii³⁴.

Święty Ignacy w sposób bezpośredni mówi o wyobrazeniowym uczestnictwie w scenie ewangelicznej w *Ćwiczeniach duchowych*, jednocześnie zaprasza do udziału w niej. Proces kontemplacji zawiera takie czyn-

³⁰ M. Ivens, *Przewodnik...*, dz. cyt., s. 89.

³¹ T. M. Gallagher, *Medytacja...*, dz. cyt., s. 10.

³² Tamże, nr 122-125.

³³ Tamże, s. 43-44.

³⁴ M. Ivens, *Przewodnik...*, dz. cyt., s. 160.

ności jak: widzenie osób biorących udział w wydarzeniu, słuchanie tego, co i o czym mówią, jak i widzenie tego co robią³⁵.

Kontemplacja ewangeliczna dla świętego Ignacego jest rozważaniem „tajemnic życia Chrystusa, Pana naszego” (ĆD 261). Widzenie uczestników sceny ewangelicznej, słuchanie słów, które wypowiadają uczestnicy sceny oraz obserwacja poczynań tychże osób prowadzi do szczytu i głębi kontemplacji wyobrażeniowej, który jest spotkaniem ludzkiego serca z Bogiem³⁶.

Podczas rekolekcji ignacjańskich mocno akcentuje się fakt, iż kontemplacje ewangeliczne nie są przywoływaniem martwych, pozbawionych życia sytuacji z przeszłości, lecz, tak jak stwierdza K. Osuch, formą kontaktu z Chrystusem, który jest ciągle obecny i działa. Jezus sprawia, że Ewangelia nie jest tylko historycznym zapisem, lecz opisem wiecznie żyjącego Boga, udzielającego się wielu ludziom. Pan udziela się, ilekroć człowiek sięga po Pismo Święte, zwłaszcza czyniąc kontemplację. Odnajdując w biblijnych scenach Jezusa, szukając Go w wydarzeniach oraz przyjmując Jego słowa, które są poddane rozważaniu, otrzymujemy zapewnienie, iż On samym Sobą wypełnia „kontemplowane przez nas Jego słowa, czyny i całe Jego życie”³⁷.

Podsumowanie

Poznanie metod, zasad i reguł medytacji na etapie wewnętrznego oczyszczenia i kontemplacji ewangelicznej na etapie wewnętrznego oświecenia i zjednoczenia pozwala ujrzeć drogę wzrostu duchowego człowieka zawartą w „Ćwiczeniach duchowych”. Rozumienie metody medytacji i kontemplacji ignacjańskiej daje człowiekowi możliwość ujrzenia wizji człowieka uformowanego przez rekolekcje, które opracował św. Ignacego.

Streszczenie

Chrześcijanin mający w sercu pragnienie żywej relacji z Bogiem w obliczu sytuacji współczesnego świata, w którym często panuje zubożenie duchowe i moralne, powszechna laicyzacja, selektywność wiary oraz pomyczenie sfery sacrum i profanum może czuć się zagubiony w otaczającej go rze-

³⁵ T. M. Gallagher, *Medytacja...*, dz. cyt., s. 40-41.

³⁶ T. M. Gallagher, *Medytacja...*, dz. cyt., s. 44-48.

³⁷ Por. Osuch K., *Dar...*, dz. cyt., s. 28.

czywistości. Sytuację takiego człowieka można porównać do ewangelijnej zagubionej owcy, która oczekuje wybawienia przez swojego pasterza (por. Łk 15, 1- 7). Istotą chrześcijaństwa jest być odnalezionym. Zagubienie natomiast jawi się jako szansa na radość z bycia odnalezionym, ale, aby być odnalezionym i uratowanym należy nauczyć się wsłuchiwać w głos Boga, który nieustannie szuka każdego człowieka.

Wsłuchiwanie się w głos Boga uczy od XVI w. św. Ignacy Loyola, który napisał książeczkę *Ćwiczeń duchowych* zawierając w niej metodę medytacji, którą praktykuje się do dziś od ponad pięciu wieków na całym świecie. W niniejszym artykule „Medytacja chrześcijańska w ujęciu św. Ignacego Loyoli” autor dowodzi wiarygodności i skuteczności metody św. Ignacego. Autor artykułu podejmuje problem rozróżnienia i charakterystyki medytacji chrześcijańskiej i ignacjańskiej. Szuka odpowiedzi na pytanie: co warunkuje – według św. Ignacego owocne odprawienie medytacji? W Artykule została opisana metoda medytacji i kontemplacji według św. Ignacego Loyoli. Autor zapewnia, że słuchanie słowa Bożego metodą ignacjańską pozwala człowiekowi doświadczyć bycia odnalezionym przez Boga.

Słowa kluczowe: *Medytacja Chrześcijańska, medytacja ignacjańska, kontemplacja ewangeliczna, Ćwiczenia duchowe, Św. Ignacy Loyola, istota medytacji, przedmiot medytacji, podmiot medytacji, owoce medytacji, rozwój duchowy, modlitwa.*

Christian meditation according to St. Ignatius of Loyola

Summary

The modern world is often times deprived of the moral and spiritual aspects, filled with omnipresent secularization, selectivity of faith as well as confusion between the realms of sacrum and profanum. A Christian who desires to achieve a lively relationship with God may at times feel lost in the reality surrounding him. Such struggle can be compared to the evangelical lost sheep, that is awaiting to be saved by its shepard (Luke 15, 1-7). The essence of christianity is to be found. Getting lost, however, becomes a chance to be found and saved; for that it is necessary to learn the ways of listening to the voice of our Good Shepard – God. He everlastinly searches for every human.

Starting from the 16th century, st.Ignaitus of Loyola teaches us how to

listen to His voice. For that reason, he wrote „Exercitiaspiritualita”, which describes methods of the meditation that has been used around the world for over five decades now. In the article „The christian meditation by st. Ignatius of Loyola” the author searches for the autenticity and the efectiveness of the st. Ignatius’ method. He tries to analyze the differences and characteristics of the two types of christian meditation and seeks an answer to the question: what – according to the st. Ignatius of Loyola – is the key factor of a fruitful meditation? In the article, we describe the methods of st. Ignatius’ contemplations and meditations. The author assures us that listening to the voice of God using his method allows us to experiance being found by Him.

Keywords: *Christian Meditation, Ignatian Meditation, Evangelical Contemplation, Exercisesspiritual, St. Ignatius Loyola, the essence of meditation, the object of meditation, the subject of meditation, the fruits of meditation, spiritual development, prayer.*

Bibliografia

- Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994.
- Loyola I., *Ćwiczenia duchowe. Duchowość Ignacjańska*, Kraków 1996.
- Loyola I., *Dyrektorium I*, w: *Tenże, Pisma Wybrane*, t. 2, Kraków 1968, s. 216-222.
- Loyola I., *Pisma Wybrane. Komentarze II*, red. M. Bednarz, Kraków 1968.
- Augustyn J., *Medytacja Ignacjańska. Geneza i praktyka*, Kraków 2012.
- Gallagher T. M., *Medytacja i kontemplacja. Św. Ignacy uczy, jak modłać się Pismem Świętym pokochać Jezusa*, tłum. M. Chojnacki, Kraków 2015.
- Ivens M., *Przewodnik po Ćwiczeniach Duchowych*, tłum. G. Piłkowska, Kraków 2013.
- Kozłowski J., *Zrodzeni w Chrystusie. podręcznik do ćwiczeń duchownych I tygodnia*, Łódź 2000.
- Osuch K., *Modlitwa w szkole św. Ignacego Loyoli*, Kraków 2014.
- Chmielewski M., *Istotne elementy chrześcijańskiej medytacji*, „Homo Orans” 2001, t. 2, s. 6981.
- Kozłowski C., *Psychologia rekolekcyjnego milczenia*, w: *Co zabrać ze sobą? Po fundamencie Ćwiczeń Duchownych*, red. J. Augustyn, Kraków 2008, s. 133-143.
- Laird M., *W krainie ciszy. Przewodnik po chrześcijańskiej praktyce kon-*

templacji, tłum. T. Mucha, Kraków 2014.

Lotz J., *Wprowadzenie w medytację*, tłum. J. Zychowicz, Kraków 1983.

Marca A., Jardel B., *Mały słownik Hiszpańsko-Polski. Polsko-Hiszpański*, Warszawa 1985.

Osuch K., *Dar kontemplacji ewangelicznej*, w: *Wybór Jezusa. O drugim tygodniu Ćwiczeń duchowych św. Ignacego Loyoli*, red. K. Osuch, Czecho-wice-Dziedzice 1990

Otto od Aniołów, *Zagadnienia życia wewnętrznego. Wprowadzenie w życie modlitwy*, Kraków 1960.

Słomka W., *Medytuję więc jestem*, Łódź 1992.

Urbański S., *Pedagogika medytacji*, „Homo Orans” 2001, t. 2, s. 52-68.

Zarzycki S., *Medytacja*, w: *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. Chmielewski, LublinKraków 2002, s. 501-515.

Wykaz skrótów:

KKK – Katechizm Kościoła Katolickiego

ĆD – Ćwiczenia duchowe

