

Pełnia modlitwy

Jacek Woroniecki OP

"Ale ty, gdy się modlić będziesz, wnijdź do izdebki swojej a zawarty drzwi, módl się Ojcu twemu w skrytości, a Ojciec twój, który widzi w skrytości, odda tobie."
Mt 6, 6

Rozważywszy doniosłość społecznej modlitwy liturgicznej i jej wartości wychowawcze, przejdziemy teraz do modlitwy bardziej indywidualnej, którą nazywamy też modlitwą wewnętrzną albo myślną, albo po prostu rozmyślaniem. I modlitwa liturgiczna, gdy jest dobrze uprawiana, jest wewnętrzną, ale odbywa się ona zawsze w pewnych warunkach zewnętrznych, od których jest ściśle uzależniona. Tego w modlitwie myślniej nie ma i dlatego nazywamy ją modlitwą wewnętrzną. Mniej szczęśliwa jest nasza polska nazwa "rozmyślanie", którą tłumaczymy łacińskie *meditatio*, może ona bowiem wywołać mniemanie, że cała modlitwa myślna sprowadza się do samego myślenia, czyli do samej tylko czynności rozumu. Niewątpliwie, że u początkujących ten czynnik myślenia zajmuje sporo miejsca, tak iż ich modlitwa wewnętrzna jest przede wszystkim rozmyślaniem, ale z postępem życia duchowego staje się nim ona coraz mniej, toteż coraz mniej na to miano zasługuje. Z terminem rozmyślenia związane są znane uprzedzenia do wyższych form modlitwy myślniej, w których jest coraz mniej dyskursywnego rozważania, a coraz więcej afektów woli, a szczególnie coraz więcej miłości.

Po tym wyjaśnieniu nie będziemy się wahać, aby używać nadal nazwy rozmyślanie dla oznaczenia modlitwy myślniej początkujących; jest ona zbyt zadomowiona w naszym języku, aby można było ją usuwać, i dobrze wyjaśniona nie powinna dawać powodu do nieporozumień.

Modlitwa myślna jest promieniowaniem modlitwy liturgicznej. Kto się do tej ostatniej przywiąże i nauczy się z niej czerpać podniety do życia duchowego, ten nieraz poczuje potrzebę, aby pójść za wezwaniem Zbawiciela i wszedłszy do swej izdebki, a zawarty drzwi od niej, w skrytości rozważać sobie przed majestatem Boga Ojca wielkie prawdy zbawienia. Niejednemu, który nie ma możliwości wiele uczęszczać na nabożeństwa liturgiczne, będzie ona musiała je zastąpić i stać się podstawą życia duchowego. Dla wszystkich będzie najpotężniejszym środkiem do jego pogłębienia, ożywienia i podnoszenia na coraz wyższy poziom. Słowa Jeremiasza, iż *spustoszeniem spustoszona jest wszystka ziemia, gdyż nie masz, kto by rozważał w sercu* (12, 11), nigdy nie przestaną być prawdziwe. Biada społeczeństwu, w którym nie ma liczniejszego zastępu dusz, mających stały zwyczaj rozważać w swym sercu to, co Bóg nam objawił o sobie i o nas. Na drodze do doskonałości i do zbawienia jest to najpotężniejszy środek, toteż nic dziwnego, że św. Teresa obiecywała zbawienie każdemu, kto by co dzień poświęcał choć kwadrans modlitwie myślniej.

Otóż modlitwa myślna, podobnie jak każda czynność ludzka, ma swe prawa rozwoju i od ich poznania i umiejętnego zastosowania zależeć będzie, czy się ją lepiej czy gorzej odprawi, czy się w niej będzie postępować naprzód, czy też nie. Stąd istnieje tyle metod rozmyślenia, szczególnie odkąd w XVI wieku św. Ignacy, św. Teresa i św. Franciszek Salezy wysunęli je na czoło życia duchowego i opracowali jego zasady. Różnice między nimi są jednak tylko drugorzędne, wszystkie bowiem opierają się na podstawowych danych naszej psychiki i z niej wysnuwają swe reguły, ucząc nas, jak mamy kolejno zaprzęgać poszczególne władze naszej duszy do systematycznego udziału w modlitwie. Już w rozdziale VII niniejszego studium, zajmując się analizą psychicznych władz człowieka i ich udziałem w modlitwie, przygotowaliśmy te wiadomości, które nam teraz posłużą do wprowadzenia osób początkujących na drodze życia duchowego do umiejętności odprawiania medytacji. Jest to naprawdę umiejętność praktyczna, czyli sztuka, i kto się systematycznie do niej przyłoży, wiele korzyści z tego odniesie.

Do modlitwy myślniej, tak zresztą jak do ustnej, trzeba się zawsze przygotować jako do ważnej czynności, której byle jak robić nie należy, w myśl słów Eklezjastyka: *Przed modlitwą przygotuj duszę swoją, a nie bądź jako człowiek, który kusi Boga* (Syr 18, 23). Osoby prowadzące bardzo regularny tryb życia, nieraz już wieczorem przygotowują sobie króciutko temat jutrzejszego rozmyślenia rannego i z nim na myśli starają się zasnąć i obudzić. Dobrze jest choć krótko coś podobnego praktykować. Na drugi dzień, rozpoczynając rozmyślenie, wypadnie zawsze stanąć w obecności Bożej i odmówiwszy króciutko modlitwę, najlepiej "Ojcze nasz", "Zdrowaś Maryjo" i westchnienie do Ducha Świętego, postawić sobie przed myślą temat zamierzonego rozmyślenia. O ile się go już zawczasu przygotowało, to konieczny tu będzie wysiłek pamięci, aby go sobie dość szczegółowo uprzytomnić; w przeciwnym razie najlepiej będzie stworzyć książkę i przeczytać sobie w niej odpowiedni ustęp.

Jaka to ma być książka? Czy posługiwać się wprost Ewangelią lub listami św. Pawła, jak chcą niektórzy? Początkującym trudno to radzić; lepiej ich skierować do jakiegoś podręcznika do rozmyślań, których jest taki wielki wybór, bo w nim znajdą bardziej systematycznie opracowane to, co im jest dla rozmyślenia potrzebne.

Jasnym jest, że główną osnową naszych rozmyślań winna być postać Zbawiciela, Jego życie i Jego nauka, jednym słowem - Ewangelia. Toteż najlepszym podręcznikiem do rozmyślań będzie ten, w którym w krótkich rozdziałach podane będą, jako strawa dla naszej modlitwy, poszczególne fragmenty Ewangelii, tak aby z czasem objąć jej całość. W ten sposób ten, kto regularnie uprawia rozmyślenie, będzie miał sposobność przejść

dokładnie w formie modlitwy całe życie Zbawiciela i przeżyć je niejako w swym sercu. Ostrzec go jednak wypadnie przed podręcznikami, w których rozmyślania byłyby za długie i za wiele zajęłyby czasu, a tym bardziej przed takimi, które są zbyt spekulatywne i bardziej się nadają do czytania duchowego niż na podręcznik do rozmyślania. I czytanie duchowe ważną odgrywa w naszym życiu rolę, ale modlitwy myślniej nie zastąpi i w literaturze religijnej na każdą z tych potrzeb duszy mamy inne dzieła, dostosowane do odrębnego ich charakteru.

Po takim krótkim odczytaniu sobie jakiegoś ustępu treści ewangelicznej — przy kwadransowym rozmyślaniu nie powinno ono zająć więcej jak 3 minuty, przy półgodzinnym 5 minut — poleca się zwykle zwrócić się do wyobraźni i wywołać sobie w niej obraz np. danej sceny ewangelicznej, którą się ma rozważać. Osób o zbyt wybujałej wyobraźni zanadto do tego zachęcać nie należy, a nawet raczej polecać czuwanie nad wyobraźnią, aby nie przeistoczyła modlitwy w marzycielstwo. Przeciwnie, ci co mają wyobraźnię raczej ubogą, dobrze zrobią, szczególnie w początkach modlitwy myślniej, jeśli i ją na chwilę do współpracy zaprzęgną.

W ramach takiego żywego obrazu winien teraz rozum zastanowić się nad treścią tego, co ma stanowić przedmiot rozmyślania i rozważyć sobie, kto w danym opowiadaniu ewangelicznym występuje, kto tam naucza lub dobrodziejstwa wyświadcza, kto są ci, którzy Go otaczają i do których się On zwraca, co im mówi lub co dla nich czyni, jakie prawdy zawierają się w Jego nauce i jakie wymagania odnośnie do życia moralnego, jakie łaski i cuda na ich korzyść czyni. Wszystko to trzeba sobie dokładnie rozważyć, nie bawiąc się jednak w zbyt subtelne dociekania, które w szkole na lekcji Pisma Świętego byłyby zupełnie na miejscu, ale w modlitwie mijająby się z celem i stawałyby się przeszkodą w spełnieniu jej zadania. Wszak jest nim zawsze nie wzmoczenie wiedzy w rozumie, ale podniesienie wszystkich władz duszy na wyższy poziom i przeniknięcie ich pierwiastkami życia nadprzyrodzonego. Już w tej fazie modlitwy myślniej powinno występować to, co stanowi różnicę między spekulacją a kontemplacją lub — mówiąc po polsku - myśleniem a modleniem się, mianowicie udział woli. Nie zimnym rozumem teoretycznym mamy rozbierać przedmiot rozmyślania, ale rozumem praktycznym, w którym wola winna być wciąż czynna, łgnąc do tych prawd Bożych, lubując się nimi, wzdrygając się przeciw temu wszystkiemu, co im się sprzeciwia i pragnąc wysnuć z nich wszystko, co może sobie na dobro obrócić. Nieraz towarzyszyć jej w tym będą i uczucia, wzmagając radość i pragnienie lub też ból i trwogę duszy wobec rozważanych prawd, ale istotne one nie są i nieraz wypadnie bez nich się obejść lub nawet przeciw nim wytrwale rozmyślanie prowadzić, kontentując się o wiele bardziej wartościowymi, bo głębszymi i trwalszymi afektami woli.

Od rozważań przedmiotu rozmyślania wypadnie następnie przejść do wysnuwania z niego zastosowań do własnego życia i potrzeb własnej duszy. Przejście to będzie nieraz niespostrzeżone, bo już przy pierwszym zastanowieniu się nad daną prawdą staną jasno przed

oczami duszy wszystkie jej następstwa dla niej, tak iż od samego początku będzie sobie zdawać sprawę z tego, do czego ją prowadzą i jakie zobowiązania dla niej pociągają.

Bardzo to ważny moment w rozmyślaniu, bo od niego zależą jego owoce dla duszy. Ponad działalność rozumu, rozważającego podane w rozmyślaniu prawdy, wysuwa się tu wola i ona teraz całkowicie kieruje jego dalszą działalnością, skłaniając go do tego, co ją w danym rozmyślaniu najsilniej pociągnęło. Często będą to konkretne postanowienia odnoszące się do własnego życia duchowego i mające na celu większe czuwanie nad sobą w zakresie jakiegoś przykazania, ćwiczenia się w jakiejś specjalnej cnotcie lub zwalczanie tej lub owej złej skłonności czy wady, unikanie tej lub owej okazji do grzechu itp. Bardzo ważnym tu będzie, aby te postanowienia nie wynikały z ludzkich, przyrodzonych pobudek i nie rachowały na nasze ludzkie, przyrodzone siły, ale aby wznosząc się do wyższych nadprzyrodzonych pobudek, były jednocześnie korną prośbą o siły z góry, bez których nie zdołamy ich urzeczywistnić. Tylko ta ufność w pomoc Bożą pozwala nam bez zarozumiałości postanawiać walkę ze złem tam wszędzie, gdzie wiemy z doświadczenia, że siły nasze ludzkie nie starczą, a to w myśl słów św. Pawła: *wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia* (Flp 4, 13).

Jak więc w samym rozmyślaniu należy się wystrzegać zimnej spekulacji, tak tu, gdzie idzie o konkretne postanowienia, bardzo troszczyć się należy, aby nie były one czynione z tą jakąś zimną stoicką pewnością siebie, ale aby były korną modlitwą do Pana o światło, o siłę, o to wszystko, co nam będzie potrzebne, aby wytrwać w dobrym.

Nie należy też zbyt przesadzać doniosłości tego rodzaju konkretnych postanowień w rozmyślaniu i mniemać, że bez nich nie odpowiadałoby ono swemu celowi i pozostałoby bez owocu. Tak byłoby w istocie, gdyby rozmyślanie nie pociągnęło woli i nie wzbudziło w niej konkretnych afektów, gdyby się nie skończyło silnym akordem miłości. Pięknie to wyraziła św. Joanna Franciszka de Chantal, mówiąc, że na modlitwę należy wchodzić wiarą, trwać nadzieją, a wychodzić miłością. Otóż miłość przejawia się nie tylko w jednych, konkretnych postanowieniach, odnoszących się do naszego życia, ale ma o wiele szersze pole działania. Nieraz sam przedmiot rozmyślania będzie tego rodzaju, że żadnych konkretnych postanowień dla codziennego życia nie da się z niego wysnuć, a sztucznie się ich doszukiwać byłoby tylko pustą stratą czasu. Natomiast wzbudzi on w duszy niemniej konkretne afekty adoracji, dziękczynienia, skruchy i chęci zadośćuczynienia, które sprawią, że modlitwa bynajmniej nie minie się ze swym celem. Nieraz przyniesie ona więcej chwały Panu Bogu, a wtedy i dusza nic na tym nie straci, bo zjednoczy ją bardziej z Bogiem, co jest najistotniejszym celem każdej modlitwy. I w tej dziedzinie należy się wystrzegać utylitaryzmu, który się do niej zakrada i każe nam sądzić sprawy Boże tylko wedle bezpośrednich rezultatów, dostępnych dla naszego poznania, a nie dostrzegać dalszych, bardziej ukrytych, które tylko w świetle wiary dostrzec można.

W modlitwie myślniej, czyli rozmyślaniu, zawsze będzie dość miejsca na pracę nad sobą, która winna być cała oparta na codziennym rozmyślaniu i rachunku sumienia. Ale sprowadzać do niej całą modlitwę myślną i kazać rozmyślać zawsze tylko o swych wadach i grzechach, słowem o całej swojej nędzy, byłoby wielkim błędem. Takie ciągle grzebanie w sobie nadałoby i modlitwie i całemu życiu duchowemu cechę smutku i przygnębienia, a przy tym utrwaliłoby w duszy niezdrowe zajmowanie się wyłącznie sobą. Trzeba więc koniecznie ćwiczyć się właśnie na modlitwie w wyrwaniu się z egoistycznego wpatrywania się w siebie, a natomiast w zapominaniu o sobie w Bogu. Podobnie i w życiu codziennym trzeba będzie ćwiczyć się w zapominaniu o sobie w bliźnich i dla bliźnich. Dusza na takim zapominaniu o sobie nic nie straci; przeciwnie, ono ją niepomiarne wzbogaci w myśl obietnicy Zbawiciela, iż *kto by stracił życie swoje z mego powodu, zachowa je* (Łk 9, 24). To samo miał On powtórzyć po wiekach św. Katarzynie ze Sieny: *myśl o Mnie, a ja będę myślał o tobie*.

Czynność przeto woli w modlitwie myślniej nie może się ograniczać do najbliższych utylitarnych celów, ale winna rozciągać się do całego zakresu zadań, jakie przed nią stoją, wśród których centralne miejsce zajmuje miłość Boga i chwała Boża. Nią to całe rozmyślanie winno być od początku przeniknięte, i w miarę jak się zbliża ku końcowi, winna ona wzrastać i znajdować w duszy konkretny wyraz. Czy to będą najdrobniejsze postanowienia dotyczące szarego życia codziennego, tej lub owej cnoty lub wady, czy też akty adoracji i oddawania się Bogu. Wszystkie one winny przybrać postać konkretnych aktów miłości i znaleźć swój wyraz w jakiejś krótkiej modlitwie strzelistej. One mają być tym końcowym akordem, bez którego medytacja byłaby czymś niedokończonym, jakby przerwana rozmową, w której najważniejsze zostało nie wypowiedziane. Gdy więc czas przeznaczony na rozmyślanie ma się ku końcowi, należy około takiego akordu pełnego miłości skupić swą uwagę, wyrazić go Bogu w tej lub innej formie, po czym podziękowawszy Mu jeszcze krótko za łaskę odbycia dobrej modlitwy i przeprosiwszy za wszystko, co w niej było zawinonego, zrobić znak krzyża świętego i przejść do innych zajęć.

Dobrze jest jeszcze uświadomić sobie, co i w jakim stopniu może być w tego rodzaju modlitwie zawinione z naszej strony. Idzie tu szczególnie o roztargnienia. Są one tym bardziej szkodliwe, że mało kto zdaje sobie sprawę, skąd roztargnienia pochodzą i przez to wielu wyobraża sobie, że odbierają modlitwie całą jej wartość. Roztargnienia i na modlitwie liturgicznej nieraz nas nawiedzają, ale tam wszystko, co z zewnątrz na nas działa, też jest związane z modlitwą, skąd łatwiej jest je opanować. W modlitwie myślniej przeciwnie, należy wejść do izdebki swej duszy i zawrzeć do niej drzwi, aby nic z zewnątrz nie zakłóciło rozmowy z Bogiem. Roztargnienia są tu trudniejsze do opanowania, toteż w związku z rozmyślaniami wypada im słówko poświęcić.

Należy więc pamiętać o tym, że ta niezależność całkowitego i doskonałego opanowania biegu naszej myśli jest w nas następstwem grzechu pierworodnego. Rozstrój wprowadzony przezeń do naszej psychiki, odbił się przede wszystkim na wyobraźni, która nie jest do tego stopnia we władzy naszego rozumu i woli, abyśmy mogli wszelkiego roztargnienia unikać. Skłonność przeto do roztargnień nie jest naszą osobistą winą, ale .następstwem w nas winy pierwszych naszych rodziców. My zaś odpowiadamy tylko za to, jak się wobec nich zachowujemy, czy i w jakim stopniu im dobrowolnie ulegamy.

Stąd wynika konieczny wniosek, że niedobrowolne roztargnienie nie przerywa właściwie modlitwy i samo przez się grzechu nie stanowi. Gdy więc człowiek wzniosł się myślą do Boga i zaczął się modlić, a po chwili myśl jego niepostrzeżenie odeszła do innego przedmiotu bez jego świadomego przyzwolenia, nie znaczy to, aby modlitwę przerywał. Jeśli ledwo się spostrzeże, zaraz myślą wróci na powrót do Boga, zrobił, co mógł, i modlitwa jego w tym, co jest w niej najistotniejszego, nic na tym nie straciła. Jak św. Tomasz uczy, niedobrowolne roztargnienie nie zmniejsza zasługi modlitwy ani nie zmniejsza jej mocy wysłuchania u Boga, a zmniejsza tylko pociechę, jaką nam przynosi. Co innego roztargnienie, na które świadomie przyzwalamy i myślą za nim dobrowolnie idziemy. Ono jest normalnym przerwaniem modlitwy i potrzeba nowego aktu woli, skierowującej naszą myśl do Boga, aby do niej wrócić. Takie roztargnienie będzie zawsze grzeszne jako lekceważenie sobie Tego, z kim na modlitwie obcujemy.

Stąd zrozumiała staje się nauka tak doświadczonych kierowników życia duchowego, jak św. Franciszek Salezy i św. Teresa z Awilli. Oboje oni uczą, że nie należy się zbyt przejmować niedobrowolnymi roztargnieniami i nie zniechęcać z ich powodu. Pierwszy z nich jasno dowodzi, że o wiele więcej szkodzi ludziom na modlitwie irytowanie się na roztargnienia i zniechęcenie się nimi niż same roztargnienia. Wystarczy odsunąć je spokojnie, odpędzić jak muchy i zbyt się nimi nie przejmować, gdy bowiem są niedobrowolne, modlitwy nie przerywają i wartości jej nie zmniejszają. Osobie, która się skarżyła, że jej rozmyślanie jest nieraz jedną walką z roztargnieniami, św. Franciszek odpowiadał: *a więc doskonale się modlisz.*

Co innego, że nie zawinione w chwili, gdy nas napastują, roztargnienia mogą być zawinione w swym źródle, w tym lub innym zbytym przywiązaniu do rzeczy doczesnych. *Gdzie skarb twój* - powiedział Zbawiciel — *tam i serce twoje* (Mt 6, 21), a także — można by dodać — "i roztargnienia twoje". Gdy człowiek coś doczesnego nad miarę ukochał, czy to majątek i bogactwa, czy to rozkosze zmysłowe, czy własne powodzenie, sławę, zaszczyty, prace i zajęcia, ba nawet i rodzinę i jej doczesne sprawy, to i myśl jego wciąż koło krąży i nawet do modlitwy się wciska, choćby on chciał jedynie do Boga ją zwrócić. Kto tedy ma na modlitwie wiele roztargnień, powinien w rachunku sumienia dobrze zastanowić się, skąd one płyną, a

On mu może wskazać tę dziedzinę jego życia, która nie jest dostatecznie opanowana i oczyszczona i której opary przesłaniają mu swymi roztargnieniami widok rzeczy Bożych na modlitwie. Będzie to dla niego wskazówką, co w jego życiu wymaga głębszego oczyszczenia, i jeśli się do tej pracy szczerze i wytrwale zabierze, modlitwa jego stanie się coraz lepsza i wolniejsza od roztargnień. Nad innymi, które nieraz jeszcze niedobrowolnie ją zamącą, łatwiej zdoła on zapanować i szybciej usunąć z pola widzenia swej duszy.

Dodajmy wreszcie, że bywają wypadki, gdy roztargnienia i ta niemożność skupienia uwagi na modlitwie może pochodzić z większego zmęczenia, czy to fizycznego, czy też nerwowego albo nawet z różnego rodzaju stanów chorobliwych. W niektórych z nich, jeśli im towarzyszą cięższe depresje, szczególnie na tle religijnym, należy za radą spowiednika i doświadczonego lekarza zupełnie rozmyślenia zaniechać. Pokorne przyjęcie z rąk Bożych takiej choroby zupełnie zastąpi rozmyślanie, do którego dusza w takim stanie jest niezdolna i którego Bóg od niej nie wymaga. Ale i wtedy gdy ta niemożność skupienia uwagi na modlitwie nie ma wyraźnie charakteru chorobliwego, a tłumaczy się mniej lub więcej przeciągającym się znużeniem fizycznym lub nerwowym, nie należy zbyt robić wysiłków, aby trzymać się regularnie wyżej nakreślonego planu i odprawiać rozmyślanie wedle wszystkich jego punktów. Należy je sobie uprościć, nie rozumować za wiele, a zatrzymać się tylko na jakiejś myśli i z niej wysnuć choć odrobinę miłości Boga. W takich razach dobrze sięgnąć pamięcią do Pisma Świętego, do Ewangelii, i tam znaleźć sobie jedno z tych krótkich wezwań, które bez końca powtarzać można, choćby tak ulubioną przez ascezę wschodnią modlitwą Jezusową, tj. do Jezusa *Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nademną*. Bardzo ważne tu będzie, aby w podobnych chwilach, nieraz bardzo dla duszy ciężkich, modlitwy jednak nie opuszczać i nie skracać. Gdy trudność skupienia uwagi sprawi, że jak się wydaje, nic nie mamy Bogu do powiedzenia, trzeba będzie dalej trwać przed obliczem Jego i w pokorze serca ofiarowywać Mu swą niemoc i towarzyszące jej cierpienie. Bóg nie wymaga od nas wielomówstwa, jak sądzą poganie (Mt 6, 7), ale pełnienia Jego woli, której najlepszym wyrazem jest przyjęcie z Jego rąk cierpienia w jakiegokolwiek formie będzie Mu się podobać nam je zesać. Cierpieć przed Nim w milczeniu jest doskonałą modlitwą, za którą On, widzący wszystko, co się w skrytości serca dzieje, stokrotnie wynagrodzi.

Kapłanowi skarżącemu się swemu spowiednikowi, że cierpienie nerwowe nie pozwala mu na skupienie w szczególności rano, gdy pragnąłby się przygotować do mszy świętej, ten ostatni słusznie odpowiedział: "A czyż cierpienie nie jest najlepszym przygotowaniem do Najświętszej Ofiary?"

