



Timothy M.  
Gallagher OMV

# Medytacja i kontemplacja

Św. Ignacy uczy  
jak modłać się Pismem Świętym  
pokochać Jezusa

Przełożył Marek Chojnacki

Wydawnictwo WAM

# Spis treści

Wstęp	7
Schemat medytacji i kontemplacji	13
1. „Czego chcę i pragnę”	17
„Oczyszczające łzy”	17
„Dopuszcilem te słowa do serca”	21
2. Zasadnicza część modlitwy. Medytacja	27
Potrójny proces	27
„Otworzyłam więc listy świętego Pawła”	29
„Nie bój się”	34
3. Zasadnicza część modlitwy. Kontemplacja	39
Potrójny proces	39
Skąd wiem, że nie jest to tylko moja wyobraźnia?	42
„Wyobraziłem sobie, że jestem na miejscu Zacheusza”	44
„Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie”	46
Czy mogę modlić się w ten sposób?	47
Zasadnicza część modlitwy: medytacja i kontemplacja	52
4. Nim zaczniemy się modlić	57
„Boże, moje serce jest gotowe”	57
Przygotowania do modlitwy	65
5. Rozpoczęcie modlitwy	69
Gdy serce przemawia do serca	69
„Rozważę, jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie”	72
Ofiarowuję całą moją wolę i czyny Bogu (modlitwa przygotowawcza)	76

Przypominam sobie fragment Pisma Świętego przeznaczony na tę modlitwę	78
W wyobraźni umieszczam siebie w miejscu, w którym rozgrywa się wybrana scena biblijna (ustalanie miejsca)	79
Proszę Boga o to, czego chcę i pragnę w tej modlitwie	83
Jak używać tych narzędzi duchowych?	84
6. Zakończenie modlitwy	87
Rytmy serca	87
Gdy moje serce jest poruszone, mówię do Boga (kolokwium)	88
Na zakończenie odmawiam <i>Ojcze nasz</i>	92
Refleksja nad naszą modlitwą	94
7. Dalsze rady na temat modlitwy	99
„Do lepszego znalezienia tego, czego się pragnie”	99
Modlitwa i ciało	100
„Zatrzymam się i spocznę”	101
Zmagania na modlitwie	104
Wzrastanie w modlitwie	107
Towarzyszenie na modlitwie	110
8. Podsumowanie. Przykład	115
Elementy elastycznej całości	115
Dzień pierwszy	116
Dzień drugi	119
Dzień trzeci	119
Kolejne dni	120
Poddać się twórczemu tchnieniu Ducha Świętego	120
9. Owoce modlitwy	123
Co się stanie, jeśli będę się w ten sposób modlić?	123
„Czysty dar łaski”	128
Podziękowania	131

## Wstęp

Moje pierwsze doświadczenia z medytacją zdobyłem dzięki świętemu Franciszkowi Salezemu. Przez wiele lat słyszałem o medytacji i spotykałem się z zaleceniami tej formy modlitwy w książkach o życiu duchowym. Odnosiłem przy tym wrażenie, że jest ona źródłem wielkiego błogosławieństwa, co wzbudzało moje zainteresowanie. Nie wiedziałem jednak, jak mam się jej nauczyć. Była fascynująca, lecz tajemnicza. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że może być dostępna dla zwykłego chrześcijanina, takiego jak ja.

Wtedy przeczytałem *Filoteę* świętego Franciszka Salezego, dzieło, którego podtytuł brzmi: *Wprowadzenie do życia pobożnego*. Tam odkryłem przeznaczony dla początkujących opis dziesięciu medytacji. Nie wiedziałem wówczas, że święty Franciszek Salezy odprawiał Ćwiczenia duchowe świętego Ignacego Loyoli i że wiele wyniósł z tego doświadczenia. Wiedziałem jedynie, że po raz pierwszy odnalazłem drogę ku medytacji.

Zacząłem praktykować dziesięć medytacji świętego Franciszka Salezego; doświadczenie to sprawiało mi radość. Gdy jednak ukończyłem dziesiątą medytację, znów poczułem się zagubiony. Był to zaledwie pierwszy krok zachęcający mnie do dalszej wędrówki. Nie miałem jednak pojęcia, co mam robić dalej i gdzie szukać kolejnych wskazówek.

Wiele lat później, w czasie mojej formacji seminaryjnej, dowiedziałem się więcej o medytacji. Wraz z kolega-

mi uczyłem się medytować; praktykowaliśmy tę formę modlitwy codziennie. Byliśmy wdzięczni za pomoc naszym nauczycielom. Medytacja nie wydawała mi się już rzeczywistością odległą i tajemniczą.

Siedem lat później odprawiłem Ćwiczenia duchowe świętego Ignacego. Podczas rekolekcji dzień po dniu prowadzący je kapłan wyjaśniał nam rady Ignacego na temat modlitwy. Wprowadzaliśmy je w życie i podczas osobistych spotkań z kierownikiem duchowym odnajdowaliśmy odpowiedzi na nasze pytania. Po zakończeniu rekolekcji pomyślałem: „Ktoś w końcu nauczył mnie, jak się mam modlić”. Odczuwałem wdzięczność wobec świętego Ignacego Loyoli za jego naukę o modlitwie; wdzięczność ta miała się odtąd pogłębiać. Jasne i praktyczne rady świętego Ignacego otworzyły przede mną, jak wcześniej przed wieloma innymi osobami, pewną drogę modlitwy.

Ukończywszy seminarium duchowne, zacząłem dzielić się zdobytą tam wiedzą z innymi, prowadząc rekolekcje. Widziałem, jak kolejni rekolektanci doświadczają wciąż tego samego. Wciąż na nowo byłem świadkiem budzenia się siły duchowej, wyzwalanej przez naukę świętego Ignacego o modlitwie. *Uwalniała ona* pragnienie modlitwy hamowane dotąd przez niepewność i otwierała pewną drogę ku modlitwemu doświadczeniu. Celem tej książki jest podzielenie się z czytelnikiem tą właśnie nauką.

Skupimy się na dwóch zasadniczych metodach modlitwy z użyciem Pisma Świętego, jakie proponuje święty Ignacy: na *medytacji* odwołującej się do refleksji i na *kontemplacji* odwołującej się do wyobraźni. Obie te metody, posługując się różnymi władzami poznawczymi – naszą zdolnością do refleksji nad sensem tekstu i naszą zdolność-

cią do przybliżania sobie opisanych w nim scen za pomocą wyobraźni – otwierają przed nami przesłanie Biblii. To dwie różne drogi, ale obie wiodą do serca.

Wybrałem te dwie metody, gdyż święty Ignacy uznaje je za punkt wyjścia w modlitwie Pismem Świętym. Inne metody modlitwy budują na nich; stanowią zatem fundament innych form doświadczenia modlitewnego. Ów wybór pozwoli nam też dogłębnie rozważyć medytację i kontemplację mimo szczupłości miejsca. Jasność, którą dzięki temu uzyskamy, jest nieoceniona. Pozwoli nam ona na rzeczowe wykorzystywanie tych metod w sposób elastyczny i dostosowany do naszego szczególnego powołania, udzielonego nam przez Ducha Świętego. Taka wolność pomnaża wielce owocność modlitwy Pismem Świętym.

Moje ujęcie nauki świętego Ignacego o medytacji i kontemplacji opiera się na dwóch założeniach. Po pierwsze to przekonanie, że naukę tę najlepiej zrozumiemy wówczas, gdy prześledzimy uważnie to, co święty Ignacy faktycznie mówi w swoich *Ćwiczeniach duchowych*: powinniśmy pozwolić samemu Ignacemu, w jego własnych słowach, wyłożyć wspomniane metody. Bezpośredni kontakt z jego słowami otworzy nas na pełne bogactwo i nieustanną aktualność tej nauki<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Cytaty z *Ćwiczeń duchowych* podajemy za: Michael Ivens SJ, *Przewodnik po Ćwiczeniach duchowych*, tłum. Grażyna Piłkowska, Wydawnictwo WAM, Kraków 2013. Dalej: Ćd. Modyfikacje w tekście *Ćwiczeń duchowych*, wynikające z uzgodnienia z angielską wersją Timothy’ego M. Gallaghera OMV, zaznaczono w nawiasach kwadratowych. Podkreślenia w cytatach, zaznaczone kursywą, pochodzą od autora [przyp. tłum.].

Terminy *medytacja* i *kontemplacja* są dziś bardzo różnie rozumiane. Święty Ignacy używa ich w swoistym, określonym znaczeniu, na które pokrótce tu wskazujemy, precyzując je w całym tekście książki. Oba zakładają Objawienie chrześcijańskie. W kontekście tradycji chrześcijańskiej ignacjańskie rozumienie terminu *kontemplacja* różni się od znaczenia, w jakim używa go święty Jan od Krzyża. Dla świętego Jana od Krzyża kontemplacja to wlna, bierna modlitwa mistyczna. Dla świętego Ignacego to samo słowo oznacza aktywny udział w wydarzeniu ewangelicznym za pomocą wyobraźni.

Drugie założenie sprowadza się do przeświadczenia, że wykład o modlitwie ożywiają konkretne przykłady. Doświadczenie ożywia słowo pisane, ukazując jego praktyczne odniesienie do naszej codziennej modlitwy. W tej książce będziemy konsekwentnie odwoływać się do zaczerpniętych z życia przykładów, ilustrujących naukę świętego Ignacego.

Niektóre z tych przykładów czerpię ze źródeł pisanych. Większość z nich pochodzi jednak z osobistych relacji. Ich autorzy podzielili się ze mną swoimi doświadczeniami medytacji i kontemplacji, udzielając mi wyraźnej zgody na cytowanie ich słów. Czyniąc to, starałem się uszanować ich prawo do prywatności. Dlatego przytaczając ich relacje, albo nie używam imion (pisząc na przykład „pewien mężczyzna” lub „pewna kobieta”), albo też posługuję się imionami fikcyjnymi. Same przykłady opisują jednak rzeczywiste doświadczenia<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Wyjątkiem od tej reguły jest relacja Susan z rozdziału ósmego, s. 117, przypis nr 4.

Autorzy przytoczonych przeze mnie świadectw są osobami różnych powołań i stanów. Są wśród nich kapłani i osoby zakonne, większość jednak to ludzie świeccy. Część z nich modli się Pismem Świętym od lat; inni praktykują ten rodzaj modlitwy dopiero od niedawna. Kontekstem dla ich doświadczeń są zwykle okoliczności życia, właściwe różnym powołaniom: rodzina, wspólnota, praca zawodowa czy posługa duchowa. Wszyscy dojrżeli do umiłowania modlitwy Pismem Świętym. Jestem głęboko wdzięczny moim rozmówcom; ich świadectwa składają się na najbogatszą część tej książki.

To książka dla wszystkich, którzy pragną modlić się Pismem Świętym. Mogą sięgnąć po nią osoby, które nigdy nie modliły się Pismem Świętym i chcą zacząć się w ten sposób modlić. Mogą korzystać z niej ci, którzy próbowali modlić się Pismem Świętym, lecz napotkali pewne trudności. Jest to też książka dla tych, którzy modlą się Pismem Świętym i chcą odnowić swoją praktykę tej modlitwy. Napisałem ją także z myślą o kierownikach duchowych, rekolekcyjnistach i wszystkich, którzy uczą modlitwy Pismem Świętym. Każdej z tych grup święty Ignacy oferuje swe pomocne rady.

Moje rozważania rozpoczynam od schematu medytacji i kontemplacji. Podaję w nim wszystkie elementy obu tych metod świętego Ignacego. Następnie przechodzę do bardziej szczegółowego ich omówienia, traktując je najpierw jako poszczególne kroki, a następnie jako jedną elastyczną całość.

Pierwszy rozdział poświęcony jest *pragnieniu*, które motywuje nas do modlitwy Pismem Świętym. Następne rozdziały wyjaśniają *główne intuicje*, na których opierają się



obie metody: refleksyjne (medytacyjne) i wyobrażeniowe (kontemplatywne) wnikanie w treści biblijne. W kolejnych rozdziałach rozważam rady świętego Ignacego, który uczy nas, jak *przygotowywać się* do tego rodzaju modlitwy, jak ją *rozpocząć* i jak ją *kończyć*. W ostatnim rozdziale łączę wszystkie te elementy w jedną *całość*, skupiając się zwłaszcza na ich *owocach*.

Oczywiście o modlitwie można powiedzieć o wiele więcej. Książce tej przyświeca jednak jeden zasadniczy cel: ma w sposób klarowny i praktyczny przedstawić dwie ignacjańskie metody modlitwy Pismem Świętym. Tym, którzy od jakiegoś czasu praktykują tę modlitwę, pogłębiając swoje życie duchowe, mogą nasuwać się kolejne pytania. Jeśli tak się dzieje, należy zasięgnąć rady kompetentnych osób. Szczególny dar, jaki obie opisane w tej książce metody wnoszą do naszego życia modlitwy, polega na tym, że dzięki nim od początku obieramy właściwy kierunek, pewnie zmierzając ku takiemu właśnie pogłębieniu.

Słuchanie świadectw moich rozmówców bywało poruszającym doświadczeniem. Rozmawiając z nimi, czułem, że stąпам po świętej ziemi. Zdumiewało mnie, jak twórczo działał w nich Duch Święty, posługując się refleksyjną i wyobrażeniową modlitwą, odwołującą się do Pisma Świętego. Dzięki nim zrozumiałem na nowo, jak skutecznie metody te odpowiadają podczas modlitwy na najgłębsze potrzeby naszego serca. Słuchając kolejnych historii, ujawniających przemieniające działanie łaski Bożej w naszym świecie, czułem nowy przypływ nadziei.

Święty Ignacy może nas wiele nauczyć o modlitwie. W tej książce postaramy się zgłębić jego naukę, odkrywając oferowane przez nią bogactwo duchowego wzrostu.

## Schemat medytacji i kontemplacji

Na dwóch kolejnych stronach przedstawiam klasyczny schemat ignacjańskiej medytacji i kontemplacji. Zawiera on kroki opisane przez świętego Ignacego Loyolę w *Ćwiczeniach duchowych*. Charakteryzując je, święty Ignacy używa zazwyczaj pierwszej osoby liczby pojedynczej („Rozważę...”); ja rozszerzyłem tę formę na całą metodę. W kluczowych punktach dodałem tradycyjne nazwy poszczególnych kroków medytacji i kontemplacji, umieszczając je w nawiasach.

## Medytacja

„[Rozważę], jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie” (Ćd 75).

Ofiarowuję całą moją wolę i czyny Bogu (*modlitwa przygotowawcza*).

Przypominam sobie fragment Pisma Świętego przeznaczony na tę modlitwę.

W wyobraźni umieszczam siebie w miejscu, w którym rozgrywa się wybrana scena biblijna (*ustalenie miejsca*).

Proszę Boga o to, czego chcę i pragnę w tej modlitwie.

**Zasadnicza część modlitwy.** Dla każdego punktu:

- przypominam sobie z miłością prawdę zawartą w Piśmie Świętym,
- z miłością ją rozważam,
- z miłością i ochoczo ją przyjmuję.

Gdy moje serce jest poruszone, mówię do Boga (*kolokwium*).

Na zakończenie odmawiam *Ojcze nasz*.

## Kontemplacja

„[Rozważę], jak Bóg, Pan nasz, patrzy na mnie” (Ćd 75).

Ofiarowuję całą moją wolę i czyny Bogu (*modlitwa przygotowawcza*).

Przypominam sobie fragment Pisma Świętego przeznaczony na tę modlitwę.

W wyobraźni umieszczam siebie w miejscu, w którym rozgrywa się wybrana scena biblijna (*ustalenie miejsca*).

Proszę Boga o to, czego chcę i pragnę w tej modlitwie.

**Zasadnicza część modlitwy.** Dla każdego punktu:

- widzę osoby uczestniczące w wydarzeniu,
- słucham, co mówią,
- patrzę, co czynią.

Gdy moje serce jest poruszone, mówię do Boga (*kolokwium*).

Na zakończenie odmawiam *Ojcze nasz*.

## „Czego chcę i pragnę”

Zajmij się nieco Bogiem i spocznij w Nim na chwilę.

[...] Mów teraz, [całym sercem swoim]  
mów teraz do Boga: „Szukam oblicza Twego,  
oblicza Twego, o Panie, poszukuję”.

Św. ANZELM Z CANTERBURY<sup>1</sup>

## „Oczyszczające łzy”

Kobieta, której relację przytoczymy niżej, rozpoczynała modlitwę. Był to czas rekolekcji przeznaczony na modlitwę Pismem Świętym. Tego dnia poczuła, że chce się modlić sceną procesu Jezusa. Jak pisze:

Sceny tamtych wydarzeń ożyły w mojej wyobraźni i w moim sercu. Zobaczyłam Jezusa stojącego przed Poncjuszem Piłatem i oskarżycielami. „Jak Jezus mógł tam stać, gdy wszyscy pragnęli Jego śmierci? – zastanawiałam się. – Jak mógł być tak spokojny?”. Gdy całkowicie wczułam się w tę scenę i odczułam spokój Jezusa, usłyszałam cichy głos samego Jezusa, który mówił do tłumu: „Tak. Weźcie Mnie. Zróbcie ze Mną, co chcecie,

<sup>1</sup> Św. Anzelm z Canterbury, *Proslogion*, rozdz. 1, w: Św. Anzelm z Canterbury, *Monologion. Proslogion*, tłum. Tadeusz Włodarczyk, PWN, Warszawa 1992, s. 141.

dzięki mojej śmierci dostąpić zbawienia”. Zobaczyłam, jak Ojciec tuli Go mocno w ramionach. „Daj im siebie – Bóg mówił do swego Syna. – Nigdy nie pozwolę Ci odejść, nieważne, co się stanie. Jestem z Tobą. Jesteś bezpieczny w moich ramionach”. Po długiej modlitwie uświadomiłam sobie, że Ojciec był przy mnie, tak jak przy Jezusie. Bóg podtrzymywał również mnie: „Nie bój się. Jesteś bezpieczna w moich ramionach”<sup>2</sup>.

Siedemnaście lat wcześniej kobieta ta, imieniem Kathryn, została przyjęta do szpitala na prosty ambulatoryjny zabieg. Była młoda, zdrowa, silna i sprawna. Jednak wkrótce po zabiegu zdarzyło się coś strasznego i nieoczekiwanego. Cztery dni później dowiedziała się, że doznała udaru. Przez kilka następnych lat zmagала się z poważnymi dolegliwościami fizycznymi i psychicznymi. Kathryn starała się pokonać chorobę i do pewnego stopnia jej się to udało. Wciąż jednak toczyła się w niej głębsza walka. Teraz łaska miała sięgnąć do głębi jej duszy.

Kathryn modliła się dalej:

Innego dnia przypatrywałam się Jezusowi w chwili, gdy Piłat wydaje na Niego wyrok śmierci i umywa ręce na znak, że nie ma nic wspólnego z całą tą sprawą. Zobaczyłam, jak ci, którzy chcieli Jego śmierci, wyprowadzają Go z pałacu. Przeżywałam chwile przerażenia, gdy zobaczyłam, jak po raz ostatni idzie ulicami Jerozolimy. Modliłam się wiele godzin, doświadczając tych chwil

<sup>2</sup> Kathryn James Hermes FSP, *Przetrwać czas depresji*, tłum. Magdalena Pachciarek, Verbinum, Warszawa 2008, s. 32. Kolejne cytaty pochodzą ze stron 32–34. Kontekst tej modlitwy opisuje autorka na stronach X–XII.

przerażenia w moim sercu, pragnąc pocieszyć Jezusa, powiedzieć Mu, że jestem z Nim i nie zostawię Go samego.

Kathryn uczestniczy w ostatniej wędrówce Jezusa ulicami Jerozolimy, pozostając z Nim w głębokiej komunii. Chce „pocieszyć Jezusa, powiedzieć Mu, że jest z Nim i nie zostawi Go samego”. W trakcie modlitwy jest coraz bliżej Niego. Jej modlitwa pogłębia się jeszcze bardziej:

Pewnego dnia, modląc się, stałam pod krzyżem i upadłam na ziemię, gdy Jezus skonał. Powiedziałam Jezusowi, że nie zostawię Go samego. Stałam więc tam, pilnując Go. Przez wiele godzin miałam krzyż przed oczami, czując ból, jaki musiała odczuwać Maryja, gdy poprosiłam o odwagę, by stanąć i trwać blisko krzyża. Wtedy to kierownik duchowy zwrócił mi uwagę, że być może Bóg zechciał połączyć doświadczenie Jezusa z moim. Zaczęłam płakać, gdy znowu wróciłam do modlitwy. Przez kilka godzin, gdy się modliłam [...], obrazy z mojego pobytu w szpitalu po udarze przed wieloma laty przeplatały się ze scenami męki i śmierci Jezusa. Jakbym oglądała film. Moje chwile samotności i lęku spletały się z samotnością i lękiem Jezusa. Godzinami płakałam bez pocieszenia – siedemnaście lat wartych łez. Bóg obejmował mnie mocno i mówił: „Nie bój się nawet tego. Mocno cię trzymam i nic nie może cię zranić”.

Kathryn opisuje owoce tych błogosławionych godzin:

Oczyszczające łzy stały się początkiem procesu powrotu do zdrowia – cudu miłości, jaką okazał mi Bóg, gdy zaczęłam modlić się moją „męką”. Podobnie jak

ja, modląc się, pozostawałam pod krzyżem po śmierci Jezusa, tak teraz ujrzałam Jezusa siedzącego na podłodze przy szpitalnym łóżku i dotrzymującego mi towarzystwa. Podobnie jak ja byłam z Jezusem, tak teraz On czuwał nade mną. Wiele samotnych lat walki ze skutkami udaru i wynikłą stąd chorobą afektywną dwubiegunową zostało „uleczonych” w czasie tej modlitwy. Bóg nie uzdrowił mnie cudownie z padaczki skroniowej. Zaczęłam jednak dostrzegać, że chociaż utrzymywałam wystarczający dystans do Boga, aby uchronić się przed wszystkim, co mógł mi „uczynić”, to Bóg czekał na właściwy moment, by „pochwyć mnie w ramiona” i zwrócić ku sobie.

Patrząc na doświadczenia Kathryn oczyma wiary, dostrzegamy autentyczność i bogactwo jej modlitwy. Śledzimy ją w zadziwieniu, chwalać Pana. Te „oczyszczające łyzy” zaczynają proces uzdrowienia i Kathryn, po latach bez nadziejnych zmaganiach, wie, że jest on cudem miłości Bożej. Jej modlitwa męką Jezusa, dzięki darowi miłującego Boga, wiedzie do uzdrowienia jej własnej „męki”.

Kathryn mówi, że gdy modliła się męką Jezusa, „sceny tamtych wydarzeń ożyły w jej wyobraźni i sercu”. Modląc się, słyszy słowa Jezusa. Doświadcza miłującej obecności Ojca, który jest przy swoim Synu i który jest obecny także przy niej. Wraz z Jezusem przemierza Jego ostatnią drogę ulicami Jerozolimy. Staje pod krzyżem i towarzyszy Jezusowi w ostatnich chwilach życia. Jej własna męka splata się z męką Jezusa, zostaje oświecona Jego męką i poprzez Jego mękę doznaje uzdrowienia. Widzi, jak Jezus czuwa nad nią w szpitalnej sali... i do oczu napływają jej oczyszczające łyzy.



Czy można tak swobodnie modlić się Pismem Świętym? Czy także my możemy znaleźć się w miejscu, gdzie rozgrywa się scena biblijna, i przeżyć ją w ten sposób od wewnątrz? Czy ten sposób modlitwy jest dostępny dla wszystkich? Czy każdy może się w ten sposób modlić? Czy *i ja* tak mogę? To zasadnicze pytania dotyczące naszej modlitwy; od odpowiedzi na nie bardzo wiele zależy.

### „Dopuszcilem te słowa do serca”

Mark został ochrzczony jako osoba dorosła osiem lat temu; od chwili chrztu zaczął szukać komunii z Bogiem. Mówi:

Przez te lata nauczyłem się różnych sposobów modlitwy. Wiedziałem, że Pismo Święte jest słowem Bożym i że ludzie oddają mu cześć. Były to dla mnie jednak tylko słowa spisane na papierze. Nigdy mnie nie pochłonęły, jak na przykład lektura pasjonującej powieści. Zawsze zatrzymywałem się na powierzchni. Słyszałem głoszone słowo Boże, lecz nigdy rzeczywiście go nie doświadczałem.

Siedem lat po przyjęciu chrztu Mark dołączył do grupy osób, które podobnie jak on dążyły do pogłębienia wspólnoty z Bogiem. Pewnego wieczoru grupa modliła się fragmentem Ewangelii świętego Mateusza, w którym Jezus ucisza burzę na morzu (Mt 8, 23-27). Prowadzący modlitwę zachęcił pozostałych, by uciszyli serca. Potem powoli trzy razy przeczytał głośno rozważany fragment. Zasugerował, by modlący się wyobrazili sobie opisaną w nim scenę – by zobaczyli i usłyszeli, co się tam dzieje,

biorąc udział w opisanych w Ewangelii zdarzeniach: zerwanie się burzy, lęk uczniów na łodzi, ich rozpaczliwe wołania o pomoc do Jezusa, to, jak ucisza burzę i jak nawołuje do wiary. Mark tak opisuje swoje doznania:

To była rewolucja. Otworzył się przede mną nowy, nieznany świat. Dotąd czułem, że wprawdzie jakoś uwierzyłem w Boga, lecz nie jestem w stanie zbliżyć się do Jezusa. Tego wieczoru Pismo Święte ożyło. Dotąd byłem bierny, nie wciągało mnie to, co słyszałem. Była to dla mnie jedynie opowieść. Teraz, modląc się w ten sposób, nie czułem już, że jestem na zewnątrz; byłem *wewnątrz*, w samym środku opisanych wydarzeń. Mogłem nie tylko na przykład wyobrazić sobie Piotra stojącego w łodzi – mogłem rzeczywiście spojrzeć mu w oczy. Mogłem stać się jedną z postaci i przeżyć całą scenę niejako od wewnątrz. Uczestniczyłem w wydarzeniu; scena, w której brałem udział, nie pochłaniała mnie jednak na tyle, bym nie mógł spytać o coś Jezusa czy Piotra. Uświadomiłem też sobie, że Jezus nie jest tak odległy, jak dotąd sądziłem. Jego bliskość zaczęła mnie wręcz zdumiewać. Doświadczenie to wciąż mnie zadziwia; myśląc o nim, czuję podniosły zachwyt.

Jak mówi dalej:

Dopiero po ośmiu latach intensywnego poszukiwania Chrystusa odnalazłem ten rodzaj modlitwy. Teraz, słuchając Ewangelii podczas Mszy świętej, uczestniczę w opisaney w niej scenie; nie jestem już bierny. Gdy czegoś doświadczamy, zapamiętujemy szczegóły. Gdy tylko czytam jakiś tekst, zapamiętuję z niego może

dziesięć procent. Gdy jednak czegoś *doświadczam*, na przykład uciszenia burzy, zapamiętuję wszystko w najdrobniejszych szczegółach – pamiętam nawet podgłówek, na którym Jezus opierał głowę, śpiąc na łodzi. Próbuję robić to teraz za każdym razem, gdy jestem na Mszy świętej. Czasem przychodzi mi to łatwiej, a czasem trudniej.

Mark podaje kolejny przykład:

Kilka miesięcy temu modliłem się słowami, którymi odpowiedziała Maryja aniołowi podczas Zwiastowania: „Oto ja służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa twego!” (Łk 1, 38)<sup>3</sup>. Było to piękne doświadczenie. Słowa te pozostały ze mną przez cały dzień i wciąż we mnie trwają. Dzięki nim lepiej potrafię dokonywać w codziennym życiu wyborów zgodnych z wolą Bożą. Czasem na przykład chcę coś zrobić, lecz czuję, że Pan chce czegoś innego. Może to być coś małego; zastanawiam się na przykład, czy pomóc przez chwilę osobie, która wspiera mnie w realizacji jakiegoś zadania. Wtedy słyszę słowa: „niech mi się stanie według twego słowa”. Pomaga mi to znaleźć czas na wyjście naprzeciw potrzebom drugiego.

Kiedy indziej Mark modlił się fragmentem dziesiątego rozdziału Ewangelii świętego Jana, w którym Jezus mówi o sobie jako o Dobrym Pasterzu. Swoje doświadczenie Mark opisuje następująco:

<sup>3</sup> Cytaty z Pisma Świętego podajemy za: Biblia Tysiąclecia, wyd. IV, Pallottinum, Poznań 2003 [przyp. tłum.].

Był to piękny czas modlitwy, czas wielkiej bliskości Boga. Odkrywałem w tych słowach niezmierzone bogactwo; są takie piękne. Nie czytałem tekstu; jego treść żyła, dotykała niemal wprost mego serca. Przedtem czytałem ten fragment wiele razy i nigdy nie przemówił do mnie rzeczywiście. Patrzyłem na zwykłe słowa, zapisane na kartach Ewangelii. Z jakiegoś powodu teraz głęboko odczułem w nich obecność Chrystusa; doświadczyłem podniosłego zachwytu. Poczuję, że Dobry Pasterz uśmierza mój lęk, że mnie prowadzi.

Ta modlitwa była bardziej medytacją; wyobraźnia miała w niej mniejszy udział. Dopuściłem te piękne słowa do serca, pozwoliłem im, by płynęły przez nie jak fale przyływu i odpływu. Po modlitwie czułem się duchowo szczęśliwy; to podniosłe uczucie nie opuszczało mnie przez półtora dnia. Nie mogłem przestać myśleć o słowach, które rozważałem. Powoływałem się na nie, ucząc innych, i wiedziałem, że nie chodzi tylko o wykład; mówiłem z serca, z doświadczenia.

Podobnie jak Kathryn Mark doświadcza potęgi modlitwy Ewangelią, która polega na czynnym uczestnictwie w rozważanej scenie. Ten sposób modlitwy okazuje się w jego życiu rewolucją; otwiera przed nim „nowy, nieznanym świat”. Dzięki niemu Pismo Święte „ożywa”, odsłania mu swą treść w nowy sposób. Czytając Biblię, Mark nie jest już bierny; nie odnosi wrażenia, że jest poza zasięgiem opisanych w niej wydarzeń. Może teraz wchodzić w relacje z bohaterami zdarzeń biblijnych. Może przeżywać wydarzenie ewangeliczne „od wewnątrz”. Modląc się, Mark z radosnym zdumieniem uświadamia sobie, że „Jezus nie

jest tak odległy, jak dotąd sądził”, odkrywa Jego bliskość. Nawet rok później doświadczenie to „wciąż go zadziwia”.

Zauważmy, że Mark uświadamia sobie, że jego modlitwa Pismem Świętym czasem jest bardziej wyobrażeniowa, a czasem bardziej refleksyjna. Gdy na przykład modli się historią o uciszeniu burzy, jest „wewnątrz, w samym środku opisanych wydarzeń” – może „spojrzeć w oczy Piotrowi” albo „spytać o coś Jezusa czy Piotra”. Doświadcza uciszenia burzy i pamięta wiele szczegółów z tego zdarzenia. Dominuje tu element wyobrażeniowy.

Natomiast wtedy, gdy modli się fragmentem o Dobrym Pasterzu, chwytają go za serce same słowa ewangelicznej opowieści. Ich treść „żyje, dotyka nieomal wprost jego serca”. Mark „dopuszcza te piękne słowa do serca, pozwala im, by płynęły przez nie jak fale przyływu i odpływu”. Przez kilka dni nie może „przestać myśleć o słowach, które rozważał”. Jak sam trafnie zauważa, „ta modlitwa była bardziej medytacją; wyobraźnia miała w niej mniejszy udział”. Przeważa w niej element *refleksyjny*.

Jak widzimy, oba te rodzaje modlitwy przynoszą w życiu wewnętrznym Marka bogate owoce. Odnosimy wrażenie, że bliskie mu są oba sposoby: gotów jest modlić się i poprzez wyobraźnię, i poprzez refleksję. Jest pod tym względem elastyczny; dostosowuje się do poruszeń serca, których w danym dniu doznaje.

Także tutaj, podobnie jak w przypadku doświadczenia Kathryn, człowiek wiary łatwo rozpozna w przeżyciach Marka autentyczne doświadczenie modlitwy. Znów jednak zadajemy sobie podobne pytania: Czy i my równie swobodnie możemy modlić się Pismem Świętym? Czy i my możemy znaleźć się w miejscu, gdzie rozgrywa się

scena biblijna, i przeżyć ją w ten sposób od wewnątrz? Czy zarówno wyobrażeniowy, jak i refleksyjny sposób modlitwy jest dostępny dla wszystkich? Czy mogą się tak modlić wszyscy? Czy i ja mogę się tak modlić? A jeśli tak, to od czego mam zacząć, przystępując do modlitwy Pismem Świętym? Jak mam wzrastać w takiej modlitwie?

Dla ludzkiego serca, które wraz ze świętym Anzelmem woła do Boga: „Szukam oblicza Twego, oblicza Twego, o Panie, poszukuję”, pytania te są niezwykle ważne. Gdy zawarte w nich pragnienie Boga staje się, jak mówi święty Ignacy, tym, „czego chcę i pragnę”, nasze serca łakną odpowiedzi. Poszukamy ich teraz, obierając sobie świętego Ignacego za przewodnika.