

KONTEMPLACJA

Franz Jalics SJ

KONTEMPLACJA

Wprowadzenie
do modlitwy uważności

Przekład: Jacek Bolewski SJ

WYDAWNICTWO WAM

tytuł oryginału:

*Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in das Jesusgebet
und in eine kontemplative Lebenshaltung*

© Echter Verlag Würzburg, 1994

© Wydawnictwo WAM, 2017

Tytuł pierwszego wydania: *Rekolekcje kontemplatywne*
Wydawnictwo WAM, 2007

Opieka redakcyjna: Olaf Pietek

Redakcja: Tomasz Grodecki

Korekta: Agnieszka Caba, Dariusz Godoś, Tomasz Wiścicki

Projekt okładki: Oksana Shmygol

Skład: Edycja

NIHIL OBSTAT

Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego

ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał

Kraków, dn. 28 lutego 2017 r., l.dz. 48/2017

ISBN 978-83-277-1196-0

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

e.wydawnictwowam.pl

druk: OPOLGRAF • Opole



wydawnictwo



SPIS TREŚCI

Wytłumaczenie tłumacza	11
Wprowadzenie	15
1. Od modlitwy przedkontemplacyjnej do kontemplacyjnej	16
2. Trudność zadania	19
3. Powstałe z doświadczenia	21
4. Mistrz rekolekcyjny	22
5. Książka do ćwiczeń jako mistrz	22
6. Pismo Święte	24
7. Duchowość aktywna	25
8. Medytacja czy kontemplacja?	25
9. Prośba o zrozumienie	26
10. Dla kogo ta książka jest napisana?	28
11. Zewnętrzne ramy ćwiczeń	30
12. Struktura książki	31
Okres pierwszy	35
I. Rozważanie: Co to są ćwiczenia rekolekcyjne?	35
1. Siła natury-przyrody	35
2. Spotkanie z Bogiem i doświadczenie samego siebie	36
3. Uwaga, myślenie i działanie	39
4. Pierwszą nauczycielką jest przyroda	42

II. Wskazania do medytacji	44
III. Rozmowy	45
IV. Retrospekcja i przejście do okresu drugiego	60
Okres drugi	63
I. Rozważanie: Trojaka relacja	63
1. Byłem chory, a ty odwiedziłeś Mnie	63
2. Wyjście z kryzysu	65
3. Najlepsza szkoła spotkania z ludźmi.	67
II. Wskazania do medytacji	71
1. Sposób siedzenia	71
2. Ćwiczenie dróg oddechowych.	73
III. Rozmowy	76
IV. Retrospekcja i przejście do okresu trzeciego	93
Okres trzeci	95
I. Rozważanie: Egocentryzm i teocentryzm.	95
1. Stan pierwotny i grzeszny upadek.	95
2. Doświadczenie egocentryzmu	96
3. Przeistoczenie egocentryzmu w teocentryzm	98
4. Pobożny egoista	100
5. Egocentryzm w Eucharystii	102
6. Egocentryzm w medytacji	102
7. Ćwiczenie się w istnieniu dla Boga.	103
II. Wskazania do medytacji	104
III. Rozmowy	107
IV. Retrospekcja i przejście do okresu czwartego	126
Okres czwarty	129
I. Rozważanie: Kontemplacja i stanie się prostym	129
1. Życie i śmierć.	129
2. Stosunek do świata	131

3. Trudność mówienia na ten temat	135
4. Pustka w życiu człowieka.	136
5. Dobrowolne stanie się pustym.	138
6. Przykłady dobrowolnego stania się pustym.	138
7. Kontemplacja i pustka	140
II. Wskazania do medytacji	142
III. Rozmowy	143
IV. Retrospekcja i przejście do okresu piątego	163

Okres piąty 165

I. Rozważanie: Odkupienie	165
1. Urowadzenie	165
2. Na pustyni wychodzi nam naprzeciw to, co ciemne.	168
3. Grzech	170
4. Dobry rdzeń, ciemna warstwa i skorupa	171
5. Zachowanie przedkontemplacyjne i kontemplacyjne	172
6. W ślad za Jezusem Chrystusem	175
7. Konkretny opis procesu odkupienia w medytacji	176
II. Wskazania do medytacji	179
III. Rozmowy	180
IV. Retrospekcja i przejście do okresu szóstego	203

Okres szósty 205

I. Rozważanie: Gotowość do cierpienia	205
1. Warunek podążania za Chrystusem	205
2. Dwa wspomnienia.	206
3. Co mamy do przecierpienia?	208
4. Utrzymać żywą gotowość do cierpienia	209
5. Odcierpieć czy odparować uderzenie?	211
6. Być coraz bardziej Chrystusem na ziemi	213

II. Wskazania do medytacji	215
III. Rozmowy	217
IV. Retrospekcja i przejście do okresu siódmego	240

Okres siódmy 243

I. Rozważanie: Ukierunkowanie na Boga	243
1. Kontakt wzrokowy i rozproszenie.	243
2. Latorośle i ich presja na wynik	245
3. Smutek z powodu naszych grzechów	247
4. Ukierunkowanie człowieka na Boga w Piśmie Świętym	249
5. Przykład świętych	250
6. Najczęstszy błąd w medytacji	251
7. Pragnienie bezpośredniości	251
II. Wskazania do medytacji	253
III. Rozmowy	254
IV. Retrospekcja i przejście do okresu ósmego.	275

Okres ósmy 277

I. Rozważanie: Przebaczenie.	277
1. Wspomnienie.	277
2. Konieczność przebaczenia.	279
3. Nauka Jezusa Chrystusa.	279
4. Z całego serca	281
5. Zranienia przez rodziców	282
6. Jeszcze jedno wspomnienie	284
II. Wskazania do medytacji	287
III. Rozmowy	287
IV. Retrospekcja i przejście do okresu dziewiątego.	306

Okres dziewiąty	309
I. Rozważanie: Imię Jezusa Chrystusa	309
1. Dwie decyzje	309
2. Od Jezusa z Nazaretu do zmartwychwstałego Chrystusa	312
3. Złączenie w jedno w Ewangelii Jana	314
4. „Tajemnica” w Listach Pawłowych	316
5. Imię Jezusa Chrystusa	316
II. Wskazania do medytacji	318
III. Rozmowy	318
IV. Retrospekcja i przejście do okresu dziesiątego	338
Okres dziesiąty	339
I. Rozważanie: Z powrotem do życia codziennego	339
1. Zamienne oddziaływanie spokoju i aktywności	339
2. Modlitwa kontemplacyjna po rekolekcjach	340
3. Kontemplacja poza modlitwą	344
II. Wskazania do medytacji	347
III. Rozmowy pożegnalne	348

WYTŁUMACZENIE TŁUMACZA

Brakuje mi słów, aby zarekomendować niniejszą książkę. Mówiąc najkrócej: nie znam lepszego opracowania na temat modlitwy i jej wpływu na życie ludzkie. Znajdziemy tu jednocześnie syntezę duchowości chrześcijańskiej, opartej na samej Ewangelii, w której centrum stoi Jezus Chrystus, objawiający Boga miłości. Chrystusowa nauka przekłada się na drogę życia, na konkretną postawę, jakiej uczymy się dzięki modlitwie. Jedność miłości – Boga, bliźniego i siebie samego – rozwija się stopniowo, w miarę jak otwieramy się na propozycje ćwiczeń duchowych, oczyszczających i prowadzących do postawy kontemplacji na co dzień.

Jako tłumacz jestem amatorem. Obecna książka jest pierwszą, jaką przełożyłem, i pewnie pozostanie też ostatnią. Jeśli zdecydowałem się na przekład, uczyniłem to jako amator w głębszym sensie (od łac. *amare* – kochać), czyli jako miłośnik, a ściślej uczeń Autora, węgierskiego jezuitę Franza Jalicsa. Dane mi było poznać go przed wieloma laty, dokładnie w grudniu 1981 roku. Wtedy właśnie odbyłem pod jego kierunkiem pierwszy kurs modlitwy, co zaowocowało kolejnymi kontaktami. Gdy następnie pełnił on w Niemczech funkcję instruktora tzw. trzeciej probacji dla jezuitów, miałem to szczęście, że także wtedy, w latach 1983-84, zostałem tam skierowany przez przełożonych – i ten okres, obejmujący m.in. drugie po nowicjacie przeżycie 30-dniowych rekolekcji ignacjańskich, okazał się największą łaską w całym moim zakonnym życiu. Gdy później wróciłem do

Polski, dowiedziałem się, że Franz znalazł wreszcie dom rekolekcyjny w Gries, gdzie mógł oddać się całkowicie udzielaniu ćwiczeń ignacjańskich według metody, którą poznałem dzięki niemu wcześniej. Odtąd nasz kontakt się urwał, ale gdy Franz odezwał się po latach i zaprosił mnie znowu do udziału w jednym z kursów modlitwy, rozpoczął się nowy etap relacji, trwający aż do dziś. Jego owocem jest niniejsze wydanie po polsku fundamentalnej pracy Franza Jalicsa.

Z ogromną satysfakcją prezentuję książkę, która po pierwszym wydaniu w Niemczech w 1994 roku doczekała się do roku 2007 kilkunastu wznowień; została także przełożona na wiele języków, m.in. na chiński. Sama praca nad przekładem była dla mnie wielką przyjemnością i bardzo bym pragnął, aby nie mniej satysfakcji przyniosła jego lektura. Dla Autora jednak, jak o tym świadczy jego książka, najważniejsze pozostaje nie tyle czytanie, ile praktykowanie, ćwiczenie modlitwy według metody, która została tu dokładnie, konkretnie przedstawiona.

Cel niniejszej książki oraz krąg osób, dla których jest przeznaczona, opisuje wystarczająco jasno sam Autor w swoim „Wprowadzeniu”. Dodam jedynie, że według opisanej w niej metody nadal są prowadzone kursy w Gries¹. Franz Jalics pozostaje do dzisiaj aktywny, choć kierownictwo domu przejął godny jego następcą, austriacki jezuita Bernhard Bürgler.

Jeszcze kilka słów o samym przekładzie. Największą trudność miałem z niemieckim pojęciem *Exerzitien*. Jest ono bliskie łacińskiemu słowu *exercitia*, rozpowszechnionemu głównie dzięki św. Ignacemu Loyoli i jego książce *Exercitia spiritualia*, której tytuł dzisiaj najchętniej przekłada się jako *Ćwiczenia duchowe*. Problem jednak w tym, że w języku niemieckim *Exerzitien* używane jest obecnie na określenie rekolekcji, czyli serii spotkań pod kierownictwem osoby prowadzącej – rekolekcjonisty. Stosownie do tego rekolekcjonista jest

¹ Adres pocztowy: Haus Gries, Gries 6, D-96352 Wilhelmsthal; email: info@haus-gries.de

określany jako *Exerzitzenmeister*, czyli dosłownie: mistrz od ćwiczeń. Ale choć Autorowi rzeczywiście chodzi w tej książce o rekolekcje w sensie ignacjańskim, to jednak w języku polskim określenie „rekolekcje” ciągle kojarzy się bardziej z naukami głoszonymi w kościele; dlatego zdecydowałem się używać przeważnie pojęcia „ćwiczenia”. Odpowiednio do tego przetłumaczona książka zwraca się nie tyle do „rekolektantów”, ile do „osób ćwiczących”, a rekolekcjonistę, którym jest ostatecznie sam Autor, określam po prostu mianem mistrza.

Franz Jalics jest istotnie mistrzem duchowym, ukazującym drogę do Boga dzięki modlitwie. W Polsce została już wydana jego wcześniejsza pozycja, poniekąd elementarna: *Uczmy się modlić*². Prezentowana obecnie książka idzie dalej: wprowadza w określony rodzaj modlitwy, mianowicie kontemplację. Z jednej strony chodzi o dopełnienie wcześniejszych etapów modlitwy; w tym sensie książka zainteresuje osoby mające już w tej dziedzinie znaczne doświadczenie. Z drugiej strony wskazuje prosty sposób modlitwy, złączonej z imieniem Jezusa, i może być pomocna dla wszystkich, którzy z różnych powodów zaniechali modlitwy, gdyż mają o niej niewłaściwe wyobrażenia.

Niemiecki oryginał książki został napisany językiem prostym, co próbowałem pozostawić w przekładzie, zwłaszcza że jest to prosta samej Ewangelii. Trzeba pamiętać o roku pierwszego wydania – 1994 – do niego bowiem odnoszą się niektóre dane liczbowe. Jeśli więc przykładowo Autor wspomina ponad czterysta kursów modlitwy, jakich udzielił, to dzisiaj, po kilkunastu latach, jest ich o wiele więcej. Ale zostawmy te liczby, gdyż inaczej należałoby je zmieniać w każdym nowym wydaniu.

Ważną część książki stanowią rozmowy z osobami ćwiczącymi, gdzie naturalnie przeważa język potoczny, niewyszukany, co też usiłowałem oddać adekwatnie... Pojawiają się tutaj imiona, które wszędzie, gdzie było to wskazane, podaję w wersji polskiej. Skoro używane

² Przeł. A. Kleszcz, Wydawnictwo WAM, Kraków 2002.

przez Autora pojęcia *Exerzitant* i *Exerzitatntin* przekładam nie jako „rekolektant” czy „rekolektantka”, tylko jako „osoba ćwicząca”, to bezpośrednie zwroty skierowane do niej przybierają formę rodzaju żeńskiego. Przyjmą to bez oporu czytelniczki książki, natomiast czytelników proszę o wyrozumiałość... A wszystkim życzę duchowego wzrostu dzięki naprawdę wielkiej i wspaniałej pracy Franza Jalicsa!

Jacek Bolewski SJ

Warszawa, w uroczystość Matki Bożej Królowej Polski – 3 maja 2007 roku

WPROWADZENIE

Spotkania z ludźmi podczas mojej ponadtrzydziestoletniej działalności duszpasterskiej doprowadziły mnie do przekonania, że w głębinach dusz za najróżniejszymi rodzajami życia kryje się poszukiwanie Boga i że ludzie kształtują swoje życie właśnie na drodze tego poszukiwania. Czasami jednak nasze religijne struktury organizacyjne i nasze wysiłki duszpasterskie są dla wielu zbyt skomplikowane, za mało zrozumiałe i bezpośrednie. Nierzadko przeszkadzają w bezpośrednim kontakcie z Bogiem. Ludzie szukają w istocie prostego, spontanicznego i właśnie bezpośredniego dostępu do Boga. Wszędzie tam, gdzie prowadziłem do prostoty, bezpośredniości i ku ich własnemu wnętrzu, ludzie oddychali z ulgą i mówili mi, że już od wielu lat daremnie szukali takiej prostej drogi do Boga. Inni wyznawali mi, że w ukryciu spotkali już Boga w ten bezpośredni sposób, ale nie mieli odwagi przyznać się do tego, w obawie, że duszpasterze ich nie zrozumieją.

Mam odczucie, że ta prostota i bezpośredniość są podstawową potrzebą współczesnego człowieka, szukającego równowagi w obliczu skomplikowanego i pełnego pośpiechu świata techniki. Także osoby zajęte duszpasterstwem, przeciążone aktywnością, szukają spokoju i prostoty przynajmniej w relacji do Boga.

Tę prostą drogę, charakteryzującą się bezpośredniością relacji do Boga, nazywa się *k o n t e m p l a c j ą*.

Moje doświadczenia skłoniły mnie do tego, żeby ludzi szukających u mnie pomocy nauczać prostej drogi do Boga. Po wielu latach

pracy rekolekcyjnej³ chciałbym udostępnić swoje doświadczenia także w formie książki. Przyświeca mi przy tym cel, aby wszystkim chrześcijanom, a szczególnie osobom pracujących w duszpasterstwie, dać do dyspozycji praktyczną książkę ćwiczeń, z której pomocą będzie można wyruszyć w kontemplacyjną drogę ku centrum, ku Zmartwychwstałemu i ku Ojcu. Książka ta może także pomóc osobom pracującym w duszpasterstwie w szerzeniu drogi kontemplacji.

1. Od modlitwy przedkontemplacyjnej do kontemplacyjnej

W długiej tradycji Kościoła droga do Boga była opisywana na różne sposoby. Bardzo znany i rozpowszechniony jest jej podział na trzy etapy: droga oczyszczenia (*via purgativa*), droga oświecenia (*via illuminativa*) i droga zjednoczenia (*via unitiva*)⁴.

Na początku jest droga oczyszczenia⁵. Usuwa się na niej z wysiłkiem poważne przeszkody, które oddalają od Boga. Chodzi tu o pozbycie się ciężkich grzechów. Jako metodę stosuje się myślenie dyskursywne oraz aktywność woli. Umysł posługuje się analizami, rozważaniami, refleksjami nad sensem życia i drogami, które prowadzą do urzeczywistnienia celu. Różne argumenty motywują wolę do nawrócenia i zmiany życia. Człowiek zastanawia się, w jakim celu

³ Łacińskie słowo *exercitium* oznacza „ćwiczenie”. Niemieckie słowo *Exerzitien* jest używane jako katolicki termin techniczny na określenie dni skupienia w ciszy. Wyrażenie pochodzi od Ignacego Loyoli, który jako wprowadzenie do życia w duchu chrześcijańskim napisał książkę *Exercitia spiritualia* (Ćwiczenia duchowe)

⁴ Ten podział ma swoje korzenie w Piśmie Świętym i został przedstawiony już przez Tomasza z Akwinu (*Sum. theol.* 2a 2ae. q. 24, a. 9). Moje rozważania o trzech etapach drogi duchowej opierają się na bardzo rozpowszechnionym podręczniku życia duchowego: A. Tanquerey, *Zarys teologii ascetycznej i mistycznej*, t. I i II, przeł. P. Mańkowski, WAM, Kraków 1949; zob. t. II, n. 618n. Zob. także: F. Jalics, *Uczmy się modlić*, przeł. A. Kleszcz, Wydawnictwo WAM, Kraków 2002.

⁵ A. Tanquerey, dz. cyt., t. II, n. 635-704.

przyszedł na świat, co pragnie osiągnąć w swoim życiu i jakie są skutki jego działania dla osobistej drogi życia. Te rozważania prowadzą do przeorientowania swego życia ku Jezusowi Chrystusowi.

Drugi etap drogi to *droga oświecenia*. Nie należy utożsamiać tego słowa z oświeceniem ze wschodnich metod modlitewnych. Na tym etapie działa się w bardziej subtelny sposób dla postępu od dobrego ku lepszemu⁶. Dominująca praca umysłu zostaje uzupełniona przez większą wrażliwość odczuwania wewnętrznego. Człowiek uczy się właściwie sobie radzić ze swoim charakterem. Lepiej wyczuwa kulisy swego działania, zgłębia nieświadome zakłócenia we własnym postępowaniu, przepracowuje osobistą przeszłość. Człowiek przyjmuje postawy, które wyrażają miłość i człowieczeństwo. Uczy się wyczuć dobra i dobrego nastawienia do samego siebie. Istotną pomocą w ukierunkowaniu siebie jest przy tym przykład Jezusa Chrystusa i świętych. Celem drogi oświecenia jest – według tradycyjnego sformułowania kościelnego – przyswojenie sobie cnót. W przekładzie na nasz język można by powiedzieć, że celem tej drogi jest rozwój naszego życia uczuciowego i postępowania, byśmy stali się bardziej ludzcy i w ten sposób także bardziej podobni do Chrystusa. Chodzi o to, żeby dążyć do chrześcijańskiej doskonałości.

Te dwa pierwsze etapy były przez wielu pojmowane jako jeden jedyny odcinek drogi. Nazywano go ascezą: dążeniem do chrześcijańskiej doskonałości. Wyrażenie to ma wskazywać, że człowiek usiłuje zmienić siebie. Nie znalazłem trafnego wspólnego pojęcia dla obszaru ascezy, czyli łącznie dla *via purgativa* i *via illuminativa*. Określam ją mianem modlitwy przedkontemplacyjnej.

Trzeci etap to *droga zjednoczenia*⁷. W opozycji do ascezy – nazywa się go mistyką. Synonimami tego wyrażenia są: ogląd i kontemplacja. Ten etap niesie z sobą największy i najbardziej radykalny zwrot w życiu duchowym. Na dwóch pierwszych etapach człowiek

⁶ A. Tanquerey, dz. cyt., t. II, n. 961-997.

⁷ A. Tanquerey, dz. cyt., t. II, n. 1289-1385.

musiał się starać o to, żeby się zmienić, przewyciężyć grzeszne postawy, uzdrowić kompleksy i udoskonalić swój charakter. Na drodze zjednoczenia dzieje się coś zasadniczo innego. Bóg przejmuje inicjatywę i człowiek musi zdać się wyłącznie na Niego. W modlitwie człowiek kieruje swą uwagę tylko i wyłącznie ku Bogu. Bóg działa. Człowiek staje się narzędziem w rękach Boga. Żyje, ale bardziej niż on sam, żyje w nim Chrystus (por. Ga 2, 20).

Taka przemiana nie dokonuje się w ciągu kilku dni. Jasne jest również, że człowiek nie może dokonać jej sam. Sam z siebie jest całkowicie bezsilny i bezradny. Zostaje mu to dane jako łaska, bez której człowiek nie dojdzie do takiej jedności z Jezusem Chrystusem. Właśnie dlatego, że to przestawienie jest takie radykalne, istnieje obszar przejściowy, ziemia niczyja, na której przemiana już się przybliżyła, jednak nie postąpiła tak dalece, żeby można było doświadczyć Boga jako przejmującego inicjatywę. W tym przejściowym stadium człowiek musi się starać i męczyć. Paradoksalnie, musi starać się o to, żeby nie musiał się starać. To znaczy: człowiek ukierunkowuje się na Boga i ufa, że On udzieli mu wszystkiego. Znakiem tej ufności jest porzucenie usilnej pracy nad zmianą charakteru i psychiki. Usiłowanie człowieka polega obecnie na wyłącznym ukierunkowaniu się na Boga. Królestwo Boże jest w nas. Kiedy nastawimy się na nasze centrum, nasze bycie, na wewnętrzne zamieszkiwanie w nas Trójcy Świętej, wtedy stopniowo wydobywa się z tej głębi niewiarygodna siła, która powoli daje nam wszystko i wprowadza nas w stan kontemplacji. Ten stan może być po prostu podarowany przez Boga. Normalną drogą jest jednak celowe przygotowanie przez ukierunkowanie na Boga i przez konsekwentne porzucenie myślenia dyskursywnego, a także rezygnacja z zajmowania się własnymi postępami psychicznymi. Ten obszar przejściowy bywa również określanym jako aktywna kontemplacja, gdyż człowiek używa jeszcze czynnie swej uwagi. Jeśli łaska staje się silniejsza, to ustaje także ta aktywność człowieka. Uwaga zwrócona ku Bogu jest utrzymywana od wewnątrz.

W niniejszej książce pracujemy na rzecz tego wielkiego zwrotu. Przemierzamy ziemię niczyją i przechodzimy od stanu dążenia do doskonałości do stanu kontemplacji⁸. Zadanie w tym zwrocie polega na tym, abyśmy powoli uwolnili się od myślenia dyskursywnego i od zajmowania się własnymi uczuciami poprzez skierowanie się tylko i wyłącznie ku Bogu.

Celem tej książki nie jest prowadzenie ku wyższym stopniom kontemplacji. Ograniczamy się jedynie do zwrotnego momentu pomiędzy przedkontemplacyjnymi formami modlitwy a kontemplacją.

Do kontemplacji prowadzi wiele dróg. Ukazuję jedną z nich. Jestem świadomy, że Bóg wielu ludzi prowadzi do kontemplacji bez jakiegokolwiek zewnętrznej pomocy. Nierzadko posługuje się naturalnymi okolicznościami. Proste życie w miłości, kilka lat obłożnej choroby, spotkanie ze śmiercią, opuszczenie ojczyzny, by żyć z ubogimi, oraz inne zdarzenia mogą prowadzić do kontemplacji. Mam także wielki szacunek dla niechrześcijańskich dróg kontemplacji. Dalej, w samym Kościele katolickim istnieje wiele innych sposobów prostej modlitwy. Nie chcę stawiać swojej drogi wyżej. Przeciwnie, cieszę się innymi drogami i bardzo je cenię. Drogę, którą wskazuję, przebyłem osobiście. Będę zadowolony, jeśli pomoże ona komuś w znalezieniu własnej.

2. Trudność zadania

Zadanie, jakie sobie stawiam w tej książce, wiąże się z wielką trudnością: paradoksalnie, tkwi ona w jego prostocie.

Bóg nie jest złożony i droga do Ojca, którą wskazał Jezus, jest na wskroś prosta. Bywa niełatwa, ale zawsze prowadzi prostym, nieskomplikowanym szlakiem. Po prostu polega na skromnym, pokornym

⁸ A. Tanquerey, dz. cyt., t. II, n. 1384. Zob. także: Ch. Baumgartner, *Le seuil inférieur de la contemplation mystique*, kol. 2177n, w: *Contemplation. Dictionnaire de la Spiritualité*, Beauchesne, Paris 1953.

i nieustającym ukierunkowaniu się na Boga. Nie pozostaje nic innego do powiedzenia, jak tylko zwrócić uwagę na to ukierunkowanie. I właśnie na tym polega trudność napisania książki, w której się nie ma niczego więcej do przekazania, jak tylko to, że należy ukierunkować się na Boga. Więcej – wszystko inne jest bezpośrednim odwróceniem uwagi, oddalającym od istoty sprawy. Zauważamy sprzeczność w tym, że potrzeba wielu słów dla przekazania, że nie trzeba żadnych słów. Podobnie bezsensowne wydaje się argumentowanie za pomocą myśli dla wskazania, że myśli są na tej drodze bezużyteczne, albo wykorzystywanie obrazów dla zilustrowania, że w tej drodze nie pomagają żadne wyobrażenia, albo prezentowanie tekstów dla stwierdzenia, że wszelkie pismo stanowi dygresję, czy wreszcie publikowanie książki pokazującej, że książki są na tej drodze tylko przeszkodą.

Im bardziej ta książka byłaby interesująca, tym bardziej odwodziłaby od istoty. Właściwie powinienem mieć nadzieję, że jej lektura będzie nudna, aby osoba odprawiająca ćwiczenia w końcu dotarła do tego, co istotne. Z drugiej strony moją obawą jest właśnie to, że książka mogłaby okazać się nieciekawa, ponieważ ciągle powtarzam to samo. Z tego powodu osoby ćwiczące mogłyby odrzucić tę drogę jako coś mało interesującego. Nie mam nadziei na uniknięcie powtórzeń, bo nie mam do powiedzenia nic nowego, i nie mogę powiedzieć nic nowego bez sprzeniewierzenia się swojemu pierwotnemu zamysłowi.

Czuję się podobnie jak węgierski proboszcz z następującej anegdoty. Był on w swojej parafii bardzo lubiany. Biskup chciał go już kilka razy przenieść, ale na usilne prośby parafian pozostał on przez trzydzieści lat i był nadal lubiany. Jedna tylko krytyczna uwaga pod jego adresem stawała się coraz głośniejsza. Po wielu zmaganiach grupa współpracowników przyszła do niego i przedstawiła swoją sprawę. Powiedzieli mu: „Drogi księżu proboszczu, jest ksiądz tak dobrym człowiekiem”. Proboszcz, który przygotowywał ich wszystkich już przed laty do Pierwszej Komunii, zauważył od razu, że chcieli mu powiedzieć coś nieprzyjemnego. „Czego chcecie, moje dzieci?”, zapytał.

„Otóż, księżę proboszczu”, usłyszał pełną wahania się odpowiedź, „na każdą niedzielę roku ma ksiądz przygotowane kazanie, które powtarza co roku. Słyszeliśmy je ponad trzydzieści razy. Czy nie mógłby ksiądz choćby raz przygotować nowego kazania?”. „Moje drogie dzieci”, odpowiedział stary człowiek, „każdego tygodnia siedzę godzinami w konfesjonale, a wy od ponad trzydziestu lat mówicie mi ciągle te same grzechy. Jeśli kiedyś wynajdziecie jakiś nowy grzech, wtedy ja także wymyślę dla was nowe kazanie”. Bardzo podobnie czuję się wobec osób odprawiających ze mną ćwiczenia. Gdyby ich problemy nie były ciągle te same, wtedy mógłbym powiedzieć coś nowego. Jak długo tak się nie dzieje, jestem zmuszony uporczywie się powtarzać.

3. Powstałe z doświadczenia

Podziwiam pisarzy świętych pism Starego Testamentu, którzy nie podpisywali swoich dzieł. Pisali pod natchnieniem i wiedzieli, że właściwie nie oni są autorami księgi. Wszystko było owocem inspiracji. Przeżywali to, że wszystko jest łaską. Najchętniej uczyniłbym podobnie. Niestety, w naszym kręgu kulturowym nie jest to możliwe. Najpierw pytamy o autora. Aby w ogóle wziąć dzieło do ręki, musimy wiedzieć, od kogo pochodzi. Stąd konieczne jest, bym przedstawił się jako autor książki.

Udzielanie ćwiczeń oznacza prowadzenie człowieka przez pewien odcinek drogi. Dokonuje się to w ramach głoszenia Ewangelii. Mistrz prowadzący ćwiczenia nie stosuje żadnej techniki. Wskazuje drogę, którą sam przeszedł i którą sam żyje. Znaczącą rolę gra osobiste świadectwo. Bez niego głoszenie staje się blade, słabe i abstrakcyjne; sprawia wrażenie teorii odległej od życia. Czuję to szczególnie podczas pisania czwartej, piątej, ósmej i dziewiątej części książki. Wydawało mi się ważne, by na podstawie własnych doświadczeń uczynić przejrzystym to, co chciałem powiedzieć. Nie chcę w ten sposób umieszczać siebie na pierwszym planie – pragnę służyć sprawie.

Chciałbym jeszcze wspomnieć, że bardzo wiele nauczyłem się od osób ćwiczących ze mną. W czasie ponad czterystu kursów ćwiczeń, które prowadziłem w swoim życiu, słuchałem ich całymi godzinami, jednocześnie się z nimi w ich radości i cierpieniu, w ich lękach i zaufaniu, w ich beznadziei oraz ich jedności z Bogiem.

Ta książka powstała rzeczywiście z doświadczenia. W ten sposób staje się zrozumiałe, że jako praktyczna książka z ćwiczeniami nie chce być teoretycznym traktatem. Moje stanowisko to wiara katolicka. W tym kontekście należy tłumaczyć wszystkie wypowiedzi zawarte w książce.

4. Mistrz rekolekcyjny

Ignacy nazywa mistrzem rekolekcyjnym „tego, który udziela ćwiczeń”. W tak zwanych rekolekcjach konferencyjnych nazywało się go kaznodzieją. Było to słuszne, głosił on bowiem kazania i nie miał prawie żadnego kontaktu z odprawiającymi ćwiczenia. W rekolekcjach indywidualnych nazywało się go towarzyszem ćwiczeń. Chodziło o podkreślenie, że towarzyszy pewnemu procesowi. Ja nazywam go mistrzem rekolekcyjnym⁹, ponieważ pokazuje on konkretną drogę. Musi być mistrzem pod względem znajomości drogi, która prowadzi do obecności Boga. Tak samo musi być mistrzem, aby dołączyć do osoby ćwiczącej tam, gdzie ona stoi, w pełnym uszanowaniu jej drogi. Z początku miałem zastrzeżenia do tego miana. Jednak akceptuję je w sensie bardzo prostym i pokornym – jak w pojęciu „mistrz stolarski” czy „mistrz nowicjatu”.

5. Książka do ćwiczeń jako mistrz

Ta książka zawiera ćwiczenia praktyczne. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby ją czytać jak dzieło duchowe czy nawet jak powieść.

⁹ *Exerzitienmeister*, dalej po prostu: mistrzem [przyp. tłum.].

Nie wolno jednak oczekiwać od samej lektury, że wprowadzi do kontemplacji. Książka ta jest napisana dla ludzi, którzy pragną nie tylko zrozumieć kontemplację, ale także nią żyć. Kto rozmyśla nad teorią pływania, nie nauczy się pływać, póki nie wskoczy do wody. Czytanie tej książki jest jak teoria pływania. Natomiast uczenie się pływania wymaga wiele wytrwałości. Ćwiczący popełnia błędy i zgadza się na korektę. Traci odwagę i zaczyna na nowo. Potrzeba przede wszystkim wiele czasu.

Niniejsza książka ma zastąpić mistrza. Jest to przedsięwzięcie prawie niemożliwe. Gdy pisałem książkę, słyszałem stale tego rodzaju uwagi. Jest jednak wielu ludzi, którzy nie mogą uczestniczyć w rekolekcjach kontemplacyjnych. Dla nich właśnie ta książka może być szczególnie pomocna. Jest także wielu kapłanów, a zwłaszcza zakonników, którzy odprawiają swoje rekolekcje samotnie. Jeśli wybierają się do jakiegoś spokojnego miejsca, biorą najczęściej z sobą duchową lekturę, służącą jako motyw przewodni dla ich rekolekcji. Także dla nich ta książka może być pomocna. Inni ludzie są prowadzeni przez Bożą łaskę całkiem naturalnie w stronę kontemplacji. Dla nich ta książka może stanowić dodatkową pomoc i służyć jako zewnętrzna kontrola. Także młodzi mistrzowie, którzy zaczynają dawać rekolekcje kontemplacyjne, mogą odkryć w tej książce dobrego towarzysza drogi. Dlatego odważam się na to, co niemożliwe.

Staram się w tej książce pozostać w stałym kontakcie i dialogu z osobą odprawiającą ćwiczenia, poprawiać ją i dodawać jej odwagi. Opis konkretnych ćwiczeń, wskazówki co do medytacji, spojrzenie wstecz na zakończenie poszczególnych etapów, a zwłaszcza rozmowy umożliwiają, mam nadzieję, doprowadzenie do kontemplacji.

Książka zawierająca ćwiczenia musi je podać i wskazać kryteria, które określają, kiedy zadanie zostało wykonane zadowalająco. Z drugiej strony kontemplacja polega właśnie na tym, że niczego nie pragnie się osiągnąć. Z tą sprzecznością musiałem się skonfrontować. Osoby ćwiczące zauważają, że nie podążają drogą kontemplacji, gdy

ulegają presji, by przedwcześnie kartkować kolejne strony tej książki. Na tę presję zwracam im nieustannie uwagę.

Powyższe „wymagania” mogą sprawić, że czytelnik uzna prowadzenie za pomocą tej książki za bardzo autorytarne. Jednak wszystkie wskazania są związane z jednym warunkiem: pokazują tylko to, co jest konieczne dla drogi kontemplacji. Do tego upoważniają mnie same osoby ćwiczące. Nawet oczekują ode mnie, że uczciwie pokażę im warunki i wymagania drogi.

6. Pismo Święte

Częste uprzedzenie wobec modlitwy kontemplacyjnej wiąże się z jej stosunkiem do Pisma Świętego. Zastrzeżenie pochodzi przeważnie od osób i grup, które potrafią sobie wyobrazić poważną modlitwę jedynie jako rozważanie Pisma. Krytyka głosi: kto modli się kontemplacyjnie, ten zaniedbuje Biblię.

Ta książka i jej sposób modlitwy wypływają całkowicie z Objawienia i są w nim umiejscowione. Co mogłoby być bardziej chrześcijańskie od stałego przebywania z pełną uwagą przy zmartwychwstałym Chrystusie? Nie tylko przy Jego słowach, ale i przy Nim samym. Do tego prowadzi nas Pismo Święte. Jest ono fundamentem i tworzy atmosferę kontemplacji. Poza miłością bliźniego nie potrafię zalecić niczego pożyteczniejszego i ważniejszego dla przygotowania i wsparcia modlitwy kontemplacyjnej niż zagłębianie się w Piśmie Świętym. *Ignorantia scripturarum ignorantia Christi est*, powiedział św. Hieronim: nieznajomość Pisma Świętego jest nieznajomością Chrystusa.

Pismo Święte jest przesłaniem, które podobnie jak strzała wskazuje poza siebie. W chwili modlitwy w zwróceniu się do Jezusa Chrystusa dana jest taka bezpośredniość, jaka wyklucza aktualne zajmowanie się Pismem.

7. Duchowość aktywna

Według innego uprzedzenia, modlitwa kontemplacyjna prowadzi do bierności i do braku odpowiedzialności za bliźnich.

Należy rozróżnić między kontemplacją a modlitwą kontemplacyjną. Kontemplacja jest stanem, w którym działanie Boga jest bardzo intensywne i odczuwalne. Wskazuje ona na trzeci etap życia duchowego. Nie jest sposobem modlitwy, tylko stanem, który istnieje albo może zaistnieć w każdym momencie życia, w modlitwie albo poza nią. Wejście w modlitwę kontemplacyjną niesie z sobą to, że z czasem kontemplacja rozszerza się na całe życie. Nie ogranicza się do okresów ciszy. Człowiek kontemplacyjny jest w ogólności bardziej aktywny i efektywny od niekontemplacyjnego, gdyż dźwiga te same rodzaje aktywności i odpowiedzialności z o wiele mniejszym zatroskaniem i wysiłkiem. O wiele mniej się przy tym męczy. Pokazuje to przykład wielkich postaci kontemplacyjnych, jak Paweł, Augustyn, Ignacy Loyola, Matka Teresa i mnóstwo innych.

Dzieje ludzkości wskazują, że stan kontemplacyjny nie jest pozbawiony bez okresów ciszy, pozbawionych aktywności. Wyjątki są łaską zupełnie nadzwyczajną. Znakiem jej autentyczności jest to, że obdarzony nią człowiek szuka obok aktywności także momentów ciszy i efektywnie sobie na nie pozwala.

Niniejsza książka jest napisana dla ludzi żyjących aktywnie. Ideałowi życia aktywnego odpowiada: codziennie czas na modlitwę kontemplacyjną i raz do roku rekolekcje. Można to pogodzić z wszelkim życiem zawodowym.

8. Medytacja czy kontemplacja?

Musimy wyjaśnić pojęcie medytacji. W średniowieczu pojmowano medytację w sensie dyskursywnego rozważania: obcowania z tekstem, przemyślenia go, zrozumienia, uporządkowania, zastosowania

do siebie i w konsekwencji zmiany życiowych postaw. W ten sposób i dzisiaj w środowiskach kościelnych praktykuje się medytację jako medytację obrazów, Pisma, także związaną z samym malowaniem czy muzyką. W średniowieczu mówiło się o trylogii: *lectio* była czytaniem Pisma, *meditatio* – rozważaniem tekstu, a *contemplatio* odpowiadała oglądowi, który nazywamy kontemplacją.

Od kilkudziesięciu lat pod wpływem wschodniej duchowości słowo „medytacja” występuje w całkiem innym sensie. Wschodnie tradycje kontemplacyjne zostały określone słowem „medytacja”, czyli słowem, które w tradycji średniowiecznej oznaczało nie kontemplację, tylko dyskursywne rozważanie. Dlatego ze słowem „medytacja” wiążą się dzisiaj dyskusje, napiętności i napięcia pomiędzy przedstawicielami różnych kierunków. Nie chcę być wciągnięty w te kontrowersje. Nie nazywam więc modlitwy, której uczę w tej książce, „medytacją”, ale mówię o modlitwie kontemplacyjnej.

Słowa „medytacja” używam wyłącznie w sensie czasu, który jest poświęcony modlitwie kontemplacyjnej. Mówię na przykład o półgodzinnej medytacji albo pytam, co działo się podczas medytacji. Mimo to moim celem jest wprowadzenie w modlitwę kontemplacyjną, nie w medytację.

9. Prośba o zrozumienie

W książce chodzi o mozolny i radykalny zwrot od modlitwy przedkontemplacyjnej do kontemplacyjnej. Porównuję go do przemiany, jaką przeżył Paweł w spotkaniu z Jezusem Chrystusem. Był on bardzo cnotliwym i uczonym faryzeuszem. Stary Testament płynął niejako w jego żyłach, stanowił jego ojczyznę. Potem doświadczył spotkania z Jezusem Chrystusem. Od tego momentu miał do Starego Testamentu stosunek ambiwalentny. Z jednej strony widział w nim autentyczne objawienie Boga i przygotowanie do Nowego Testamentu. Z drugiej strony odczuwał czasami Stary Testament jako biegun przeciwny wobec

światła Chrystusa. Opisywał go w sposób deprecjonujący, zwłaszcza gdy mówił o prawie i dążeniu do zbawienia ludzkimi siłami.

Porównanie do Pawła jest trafne także dlatego, że zarówno w nim, jak i w nas dokonuje się zwrot od „dzieł” do bezpośredniego działania „łaski”. Cnoty pozostają dla niego „dziełami”, a życie z Chrystusem określa jako „łaskę”. Także w naszym przypadku chodzi o zwrot od własnego dążenia do radykalnego pozostawienia wszelkiego ludzkiego „robienia”.

Jednak w innym sensie porównanie nie jest oczywiście ściśle. W naszym przypadku nie chodzi mianowicie o nawrócenie z postawy przedchrześcijańskiej na chrześcijańską. *Via purgativa* i *via illuminativa* należą do drogi chrześcijańskiej, choć zwrócenie się ku Chrystusowi przez rozpoczęcie kontemplacji staje się o wiele bardziej radykalne. Łaska działa także, wcale nie mniej, w obszarze przedkontemplacyjnym.

Aby uwypuklić ten zwrot, Paweł nie widzi innej drogi, jak ukazać kilkakrotnie Stary Testament w świetle negatywnym. Nierzadko wypowiada się krytycznie o prawie. Widzę siebie w podobnej sytuacji wobec zwrotu od przedkontemplacyjnego do kontemplacyjnego sposobu modlitwy. Droga przedkontemplacyjna jest pozytywnym i koniecznym etapem drogi życia duchowego. Zwracam się jednak do ludzi, którzy znajdują się właśnie na ziemi niczyjej pomiędzy drogą cnót a drogą kontemplacji. Pokazuję im, którędy droga biegnie dalej. Ciągłe jednak są oni zbyt przywiązani do drogi myślenia i działania. Muszę podkreślać, że ta droga nie poprowadzi ich dalej, i pokazać, jak wiele muszą pozostawić, by mogli wejść w nowy obszar. Może się więc nierzadko zdarzyć, że przedstawiam drogę przedkontemplacyjną nieco jednostronnie negatywnie, żeby zwrot ku kontemplacji stał się jaśniejszy. Może to mieć miejsce na przykład wtedy, gdy mówię o obchodzeniu się z myślami, uczuciami i procesami psychicznymi, a także o próbach zmiany własnego charakteru. Proszę więc o wyrozumiałość, jeśli modlitwa przedkontemplacyjna jawi się czasami w tej książce w świetle pozornie negatywnym.

10. Dla kogo ta książka jest napisana?

Od 45 lat czuję, że dla odnowy Kościoła katolickiego najpilniejszym zadaniem jest duchowa odnowa kapłanów i wszystkich osób zajmujących się duszpasterstwem. Od ponad trzydziestu lat pracuję nad formacją kapłanów i w duszpasterstwie księży, osobom pracującym duszpastersko towarzyszę także zarówno zawodowo, jak i poświęcając swój wolny czas. Stąd staje się zrozumiałe, że pisząc tę książkę, miałem w pierwszym rzędzie przed oczyma wszystkich głosicieli Ewangelii. Im właśnie szczególnie chciałbym tę książkę zadedykować i zalecić.

Poza tym napisana jest ona dla ludzi, którzy są zdomowieni w chrześcijaństwie. Nie chciałbym wprawdzie wykluczać nikogo, kto nazywa się „niechrześcijaninem” albo człowiekiem „niereligijnym”. Jednak te ćwiczenia są tak bardzo zakotwiczone w chrześcijaństwie, Piśmie Świętym, a zwłaszcza w Kościele katolickim, że niechrześcijanie mogliby mieć trudności z wyrażeniami i poglądami książki. Natomiast wierzący z innych Kościołów chrześcijańskich nie powinni odczuwać tego rodzaju trudności.

Każdy, kto się interesuje tą książką, może ją oczywiście przeczytać. Jednak nie każdemu chciałbym zalecić odprawianie ćwiczeń z jej pomocą. Do ćwiczeń zachęcam jedynie tych, którzy odczuwają głęboką tęsknotę za Bogiem i dlatego są wystarczająco zdecydowani, by dostosować się do wymagań tej drogi. W książce pojawia się prośba, by poświęcić medytacji ściśle określone odcinki czasowe. Ponadto droga, którą wskazuję, jest stromą ścieżką. Wymagam pewnych kroków, których sens staje się jasny jedynie w miarę praktykowania ćwiczeń. Osoby ćwiczące mogą z upływem czasu odczuwać bezsens i muszą liczyć się z ewentualnymi objawami zmęczenia. Kto nie chce albo nie może przetrzymać tych obciążeń i wysiłków, niech lepiej w ogóle nie zaczyna.

Nie polecam tej książki osobom, które są zadowolone z modlitw ustnych, dyskursywnego rozważania Pisma albo z rozmowy z Bogiem w swej modlitwie. Jeśli nie odczuwają potrzeby prostszego dostępu do Boga, wtedy powinny kontynuować dotychczasowy rodzaj modlitwy.

Wszystko ma swój czas. Jeśli jednak ujawnia się pragnienie bardziej bezpośredniej obecności Boga, to nadszedł przypuszczalnie czas, aby zainteresować się kontemplacją.

Kiedy ktoś przez dłuższy czas z satysfakcją praktykował rozważanie Pisma i zaczyna odczuwać rosnącą frustrację albo nawet całkowitą niemożność dalszego rozważania, często jest to sygnał alarmowy, że dawno już minął czas na podjęcie kolejnego etapu. Wiadomo, że Teresa z Ávili wiele cierpiała z tego powodu, że była zmuszana do rozważania. Jasne stanowisko w tej kwestii zajął też św. Jan od Krzyża¹⁰.

Czuję się zobowiązany wypowiedzieć wyraźne ostrzeżenie. Cisza i dłuższy czas w samotności w każdym człowieku wydobywają na powierzchnię wiele z jego nieświadomości. Jeśli osobie ćwiczącej udaje się trzymać reguł, które w tej książce jasno opisuję, to wszystko idzie dobrze. Jeśli jednak presja nieświadomości staje się zbyt wielka, to reguły dają się zachować tylko z trudem albo wcale. Kto pogrąża się w roztrzęsaniach, może doświadczyć bardzo nieprzyjemnych konsekwencji.

Pragnę zatem wymienić kilka punktów oparcia, na których podstawie każdy może sprawdzić, czy te ćwiczenia nie będą ponad jego siły. W każdym razie chciałbym wyraźnie prosić, aby wyjaśnić tę kwestię z kapłanem czy inną osobą zaangażowaną w duszpasterstwo. Pewny znak, czy można komuś zalecać odprawienie tych ćwiczeń, stanowi jej zachowanie się w sferze społecznej. Gdy człowiek czuje się zablokowany w kontaktach z ludźmi, wtedy także w samotności będzie krążył wokół siebie, nie znajdując Boga. Ćwiczenia należy odradzać w przypadkach, gdy istnieją poważne zaburzenia w komunikowaniu się z innymi, w rodzinie czy w miejscu pracy, ponadto gdy pojawiają się stany lękowe, napięcia wewnętrzne czy powtarzają się choroby uwarunkowane psychicznie, podobnie w przypadku ostrych kryzysów. Wtedy byłaby przynajmniej bezwzględnie konieczna wcześniejsza konsultacja.

¹⁰ Por. *Wejście na Górę Karmel*, ks. 2, rozdz. 13; *Ciemna noc*, ks. 1, rozdz. 9; także: *Żywy płomień miłości*, strofa 3, wers 3n.

11. Zewnętrzne ramy ćwiczeń

Można się posłużyć tym wprowadzeniem do kontemplacji w formie rekolekcji zamkniętych, kiedy to człowiek w czasie od dziesięciu do trzydziestu dni całkowicie poddaje się ciszy i nie przedsięwziera żadnych innych zajęć ani lektur. W tym celu bardzo korzystnie jest wyjechać z domu i udać się do jakiegoś domu rekolekcyjnego, klasztoru czy innego cichego miejsca. Wielce pomocne będzie, gdy w pobliżu znajdzie się mistrz albo inny doświadczony człowiek, do którego w razie potrzeby można będzie się zgłosić.

Czas trwania rekolekcji może być bardzo różny. Pierwotnie planowałem je na dziesięć dni. Dlatego w niniejszej książce są one podzielone na dziesięć okresów. W zależności od wewnętrznego procesu ćwiczącego, każdy okres może trwać, dwa albo trzy dni. Cała książka dostarcza obfitego materiału dla rekolekcji trzydziestodniowych. Mogą one też trwać krócej, gdy przerwie się je po pierwszych okresach.

Kto posługuje się tym wprowadzeniem po raz pierwszy, zrobi dobrze, jeśli przedłuży początkowe okresy. Nie ma znaczenia, jak daleko się dojdzie. Przy pierwszych rekolekcjach tego typu wprowadzenie do kontemplacji ma tak kluczowe znaczenie, że nie są wskazane w tym samym czasie znaczące procesy decyzyjne. Uwagi na temat procesów związanych z wyborem znajdują się w rozmowie z Liną¹¹.

Możliwe jest częstsze odprawianie rekolekcji z pomocą tej książki. Niektóre rady na ten temat są podane w okresie dziesiątym w rozmowie z Zofią¹². Kiedy ktoś już regularnie medytuje w sposób ukazany w tej książce, może przejść pierwsze okresy szybciej albo je przeskoczyć, zatrzymać się natomiast dłużej w ostatnich pięciu okresach.

Książka jest również odpowiednia do rekolekcji w życiu codziennym. Kto wybiera tę drogę, mógłby kontynuować swe codzienne zajęcia i każdego dnia poświęcić na ćwiczenia określony

¹¹ Okres dziesiąty, rozmowa piętnasta.

¹² Okres dziesiąty, rozmowa ósma.

czas, na przykład godzinę lub półtorej. W tym przypadku każdy okres będzie wymagał zatrzymania się przy nim przynajmniej dwa tygodnie. Gdy na te rekolekcje w życiu codziennym decyduje się grupa, wtedy pomocna będzie wymiana doświadczeń na cotygodniowych wspólnych rozmowach. Uczestnicy doświadczą znacznego wzajemnego wsparcia.

Zarówno w rekolekcjach zamkniętych, jak i w rekolekcjach w życiu codziennym do porządku dnia należy codzienna Eucharystia. Zachęcam bardzo do takiego zaplanowania zewnętrznych ram rekolekcji, aby to było możliwe.

12. Struktura książki

Poszczególne rozdziały albo okresy mają każdorazowo tę samą strukturę.

Każdy okres rozpoczyna się r o z w a ż a n i e m. Pragnę zachować tę nazwę: „Rozważanie”. Podczas dni ciszy, które są prowadzone przez mistrza, odpowiada ona kazaniu albo konferencji. W niniejszej książce w pierwszych okresach przemowy dotyczą tematu, który daje wgląd w sens ćwiczeń. Całość procesu rekolekcyjnego wyjaśnia się w miarę postępu okresów. Kto pozwala im oddziaływać na siebie, temu pomagają one w fundamentalnym zrozumieniu i wpływają na niego bardzo budująco. Kto natomiast czyta o nich w postawie dystansu, w duchu krytycznym, temu grozi ryzyko, że zatrzyma się przy abstrakcyjnych problemach. Kończy się to wewnętrznymi dyskusjami, które blokują proces rekolekcyjny. Zamiast rekolekcji doświadczą się wtedy teologicznej debaty albo teoretycznych sporów.

Po przemowie następują w s k a z a n i a d o m e d y t a c j i. W pierwszych sześciu okresach stopniowo dają one wprowadzenie do modlitwy Jezusowej.

Te wskazania stanowią kryterium. Ludzie próbują często sami dojść do modlitwy kontemplacyjnej. Nierzadko siadają w ciszy dwa, trzy

razy i stwierdzają, że tego nie potrafią. Kontemplacja jest drogą życia. Potrzebuje wiele czasu. Wskazania do medytacji mogą wyjaśnić, ile czasu należy poświęcić realistycznej próbie. Wskazują nie tylko niezbędną czas trwania, ale także konkretne wprowadzenie do modlitwy kontemplacyjnej.

We wskazówkach, a następnie w ocenie przebytej drogi okaże się, kto decyduje się na rekolekcyjne ćwiczenia, a kto jedynie na lekturę książki. Chciałem uczynić tę różnicę namacalną przez to, że osobno zwracam się z jednej strony do osób czytających, a z drugiej strony do osób ćwiczących. Właściwie książka jest napisana dla ćwiczących. Czytający również znajdą w książce interesujące dla siebie rzeczy, jednak nie będą im prawdopodobnie odpowiadały liczne powtórzenia. Pragnę ich za to przeprosić. Powtórzenia są konieczne dla tych, którzy uczestniczą w ćwiczeniach. Liczę się z tym, że wiele osób, które zaczęły jako czytelnicy, zostanie zainspirowanych lekturą i później otworzy się na ćwiczenia.

Po wskazaniach następują rozmowy. Są to dialogi pomiędzy mistrzem a osobą ćwiczącą. W każdej rozmowie osoba ćwicząca dzieli się swoim doświadczeniem z czasu medytacji. Mistrz najpierw słucha, a dzięki temu powstaje dialog. Prezentowane są typowe rozmowy, charakterystyczne dla tysięcy realnych rozmów rekolekcyjnych. Jednak poszczególne rozmowy oraz imiona rozmówców nie mają żadnego związku z konkretnymi osobami. Nie są to ściśle protokoły, tylko prezentacje ról obu uczestników rozmowy. Ich różnica w stosunku do faktycznie odbytych rozmów przejawia się zwłaszcza w tym, że pierwsza, empatyczna część jest istotnie skrócona¹³. Natomiast część druga, w której dochodzi do głosu mistrz, jest raczej obszerniejsza niż w normalnych rozmowach rekolekcyjnych.

¹³ Zob. moją książkę o prowadzeniu rozmów dotyczących wiary: F. Jalics, *Towarzystwo duchowe. Wspólne wzrastanie w wierze*, przeł. A. Ziernicki, Wydawnictwo WAM, Kraków 2017.

Kto te dialogi czyta uważnie, odkrywa, że mają wiele wspólnego z jego osobistymi przeżyciami. Słowa mistrza przynoszą cenne, dokładne wyjaśnienie. Oddziaływanie dialogów nie będzie widoczne dla kogoś, kto czyta je pobieżnie albo z zainteresowaniem wyłącznie intelektualnym. Z tego powodu jest ważne, żeby nie czytać za jednym razem więcej aniżeli dwóch do trzech rozmów. Nie wszystkie dialogi muszą być przeczytane, wystarczą „ilości homeopatyczne”. Jeśli dana rozmowa nie przemawia do czytelnika, można ją po prostu zostawić.

Każdy z dziesięciu okresów kończy się retrospekcją i przejściem do kolejnego okresu; dokonuje się tu oceny przebytego odcinka drogi. Pytania pomagają osobom ćwiczącym podjąć decyzję, czy mają iść dalej, czy raczej pozostać w tym samym okresie.