

Józef Augustyn SJ

DAJ MI PIĆ

Rozważania oparte
na *Ćwiczeniach duchowych*
św. Ignacego Loyoli

Tydzień drugi

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2025
Wydanie drugie, poprawione

Na podstawie

Józef Augustyn SJ, *Daj Mi pić. Rozważania rekolekcyjne oparte na drugim tygodniu „Ćwiczeń duchownych” św. Ignacego Loyoli*, Wydawnictwo M, Kraków 2001

Opieka redakcyjna: Katarzyna Stokłosa

Redakcja: Roman Małecki

Korekta: Arkadiusz Ziernicki

Projekt okładki: Tetiana Leonova / Studio INIGO

Zdjęcie na okładce: *Jezus w rozmowie z Samarytanką*

Skład: Edycja

Cytaty z Pisma Świętego podajemy za Biblią Tysiąclecia, wyd. 4, Pallotinum, Poznań 2003; cytaty z *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli w tłumaczeniu Mieczysława Bednarza SJ podajemy za: Św. Ignacy Loyola, *Pisma*, red. W. Królikowski, Wydawnictwo WAM, Kraków 2022, s. 181–301 (w skrócie: *ĆD*).

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego
ks. Wojciech Ziółek SJ, prowincjał, Kraków, 6 grudnia 2011 r., l.dz. 349/2011.

ISBN 978-83-277-4407-4

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

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

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: MCP • Marki k. Warszawy

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE DO METODY KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

I. ISTOTA I CEL KONTEMPLACJI.	9
1. Kto Mnie widzi, widzi i Ojca.	9
2. Kontemplacja jest darem i łaską	10
3. Poznać, pokochać i naśladować Jezusa	12
4. Zapierać się siebie samego	13
5. Kontemplacja zaproszeniem do milczenia.	14
6. Kontemplacyjna twórcza cisza	15
II. METODA KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ	17
1. Przygotowanie do kontemplacji	17
2. Początek kontemplacji ewangelicznej	19
3. Opis metody kontemplacji ewangelicznej	21
4. Potrójna rozmowa na zakończenie kontemplacji ..	24
5. Refleksja po kontemplacji	25
6. Czas trwania kontemplacji	26
7. Powtórzenia kontemplacji.	27

WPROWADZENIA DO KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

III. RABBI, GDZIE MIESZKASZ?.	31
1. Spotkanie w milczeniu	31
2. Jezus rzekł do nich: Czego szukacie?.	33
3. Rabbi, gdzie mieszkasz?	36
4. Chodźcie, a zobaczycie	37

IV. WIĘCEJ KOCHAĆ JEZUSA	41
1. Więzi z Jezusem oparte na miłości i wolności	41
2. Zaprzecić się samego siebie.	42
3. Radość cierpienia dla Chrystusa.	44
V. MODLITWA OFIAROWANIA SIĘ JEZUSOWI	47
1. Z łaskawą pomocą Jezusa.	47
2. Chcę i pragnę	49
3. Znoszenie wszelkich krzywd	51
4. Naśladowanie we wszelkim ubóstwie	53
5. I was prześladować będą	54
6. Żyje we mnie Chrystus.	56
VI. WCIELENIE SYNA BOŻEGO	59
1. Zagrożony rodzaj ludzki	60
2. Trójca Święta czuwająca nad światem.	62
3. W szóstym miesiącu posłał Bóg anioła	63
4. Raduj się wielce, Córo Syjonu!	64
5. Maryja zmieszała się na te słowa	65
6. Nie bój się, Maryjo!.	66
7. Oto ja służebnica Pańska!	67
VII. NARODZENIE JEZUSA	71
1. Panowanie na tronie Dawida	72
2. Niebezpieczna podróż do Betlejem.	73
3. Narodzenie w stajni	76
4. Cóż oddam Panu za wszystko?.	77
5. Chrystus się rodzi, uwielbiamy Go	78
VIII. DWUNASTOLETNI JEZUS W ŚWIĄTYNI	81
1. Znaleźli Go w świątyni.	82
2. Przysłuchiwał się i zadawał pytania	84
3. Być w tym, co należy do Ojca	85
4. Oni jednak nie zrozumieli.	87
IX. ŻYCIE UKRYTE W NAZARECIE	91
1. Trzydzieści lat w ukryciu	91
2. Monotonia codzienności.	94

3. Ubóstwo Nazaretu	95
4. Praca Jezusa w Nazarecie	95
5. Bezinteresowność w oddaniu się Ojcu.	97
6. Trzydzieści lat w samotności	99
X. DWA SZTANDARY: SZTANDAR SZATANA	101
1. Szatan – zwodziciel i kłamca.	102
2. Na drzewie został pokonany.	103
3. Jezus kuszony przez diabła	105
4. Cele działania złego ducha	106
5. Sposoby działania szatana	107
6. Od chciwości bogactw do bezmiernej pychy . . .	108
XI. DWA SZTANDARY: SZTANDAR CHRYSTUSA	111
1. Jezus cały piękny, wdzięczny i miły	112
2. Oto ja, poślij mnie!	113
3. Zaproszenie do ubóstwa.	113
4. Od ubóstwa do znoszenia zniewag i do pokory. .	114
5. Potrójna rozmowa	115
XII. ROZWAŻANIE O TRZECH PARACH LUDZI	117
1. Jeśli kto chce pójść za Mną	118
2. Postawa pierwszej pary	119
3. Postawa drugiej pary	120
4. Postawa trzeciej pary	123
5. Rozmowa końcowa	124
XIII. CHRZEST JEZUSA.	127
1. Jezus przyjął chrzest w Jordanie	127
2. Odrodzeni z wody i Ducha	129
3. Tyś jest mój Syn umiłowany	130
4. Modlitwa, działanie Ducha i pełnienie misji . . .	132
XIV. WESELE W KANIE GALILEJSKIEJ	135
1. Nie mają już wina.	136
2. Czyż to moja lub twoja sprawa?	137
3. Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie	139
4. Napełnijcie stągwie wodą	140

5. Praca człowieka i moc Jezusa	141
6. Cierpliwie czekać na łaskę	143
XV. ODWAGI, TO JA JESTEM, NIE BÓJCIE SIĘ	147
1. Z inicjatywy Jezusa	147
2. Zaangażowanie uczniów	148
3. Wyszedł na górę, aby się modlić	150
4. Nie mamy się lękać prawdy o nas samych . . .	152
XVI. ZERWAŁA SIĘ WIELKA BURZA NA JEZIORZE	155
1. Jezus wszedł do łodzi	155
2. Łódź Kościoła na wzburzonych wodach świata	156
3. Nasze wewnętrzne burze	158
4. Sen Jezusa w łodzi	159
5. Moje doświadczenie obecności Jezusa	160
6. Cud uzdrowienia serca	163
7. Kimże On jest?	164
XVII. SPOTKANIE JEZUSA Z SAMARYTANKĄ	167
1. Oddać w miłości całe życie Jezusowi	168
2. Nasza słabość w relacji z Jezusem	169
3. Źródło tryskające ku życiu wiecznemu	171
4. Miłość jest darem z siebie	173
5. Bezwarunkowe oddanie się Jezusowi	174
XVIII. BŁOGOSŁAWIENI JESTEŚCIE - BIADA WAM	177
1. Kim jest ewangeliczny bogacz?	178
2. Kim jest ewangeliczny ubogi?	179
3. Błogosławieni ubodzy - biada bogaczom . . .	180
4. Ubogie życie Jezusa	183
5. Radykalne odwrócenie ludzkiego porządku . .	185
XIX. ZIARNKO GORCZYCY I ZACZYN CHŁEBOWY	187
1. Królestwo niebieskie podobne jest do ziarnka .	187
2. Królestwo niebieskie podobne jest do zaczynu	189
3. Wzrost zewnętrzny królestwa	189
4. Wewnętrzna dynamika wzrostu królestwa . .	191

XX. JEZUS W DOMU PRZYJACIOŁ W BETANII	195
1. Szlachetność Marii	195
2. Rozdrażnienie Judasza	197
3. Sługa nie może dwom panom służyć.	199
4. Wspomnij na mnie w swoim królestwie	201
XXI. PRZEMIENIENIE JEZUSA NA GÓRZE	203
1. Zapowiedź śmierci i zmartwychwstania Jezusa	203
2. Przez krzyż do chwały	204
3. Misterium <i>tremendum et fascinosum</i>	205
4. To jest mój Syn umiłowany	207
5. Nie nazywam was sługami	208
6. Aby radość wasza była pełna	209

ROZWAŻANIA

XXII. PRAWOŚĆ I CZYSTOŚĆ NASZYCH INTENCJI.	215
1. Oko naszej intencji winno być proste	215
2. Troska o czystość intencji	216
3. Czysta miłość Boga	217
4. <i>Magis</i> Ojca Ignacego	218
5. Czystość serca wymaga kontroli myśli	219
6. Eucharystia a czystość serca	220
XXIII. DZIĘKUJ ZA ZASZCZYT BYCIA KUSZONYM	223
1. Szatan – zdrażliwy przyjaciel	223
2. Ojcowie pustyni o podstępach kusiciela	225
3. Przebieg myśli w kuszeniu złego ducha	226
4. Szatan podrabia Bożą mowę	228
5. Zły duch – kłamca i ojciec kłamstwa	228
6. Za przykazaniami idą pokusy	229
XXIV. ROZWAŻANIE O TRZECH STOPNIACH POKORY	231
1. Trzy miary miłości Jezusa	231
2. Czym jest pokora?.	232
3. Jezus źródłem i wzorem pokory	233

4. Pierwszy rodzaj pokory	234
5. Drugi stopień pokory	236
6. Trzeci stopień pokory	237
7. Praktykowanie trzeciego stopnia pokory . . .	239
XXV. OJCZE, NIECH SIĘ STANIE WOLA TWOJA	241
1. Wola Ojca codziennym pokarmem Jezusa. . .	241
2. Woli Bożej trzeba szukać	242
3. Szukamy woli Bożej pod okiem Boga	243
4. Paradoks w pełnieniu woli Bożej	244
5. Abyśmy pracowali na nasze zbawienie. . . .	246
XXVI. W JAKI SPOSÓB POZNAJEMY WOLĘ BOŻĄ?	249
1. Rozeznanie znaków woli Bożej.	249
2. Duchowe natchnienia	252
3. Wewnętrzna wolność i pokój ducha	253
4. Pragnienie służenia bliźnim	255
5. Jak postępować w chwilach wątpliwości? . . .	256
XXVII. CZEGO DOMAGA SIĘ OD NAS WOLA BOŻA?	259
1. Zweryfikować wymiar ludzki.	259
2. Zweryfikować wymiar duchowy	261
3. Przyjąć pomoc Kościoła	262
4. Jasne widzenie – uporządkowane działanie .	264
XXVIII. JAK PODEJMUJEMY DECYZJĘ O PEŁNIENIU WOLI BOŻEJ?	267
1. Zbieranie informacji	267
2. Modlitwa i refleksja	268
3. Analiza wewnętrznych poruszeń	269
4. Podjęcie decyzji	269
5. Potwierdzenie Kościoła	270
6. Woli Bożej szukamy przez całe życie	271
XXIX. DUCHOWY WYMIAR MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ.	275
1. Oblubienico, oczarowałaś me serce.	275
2. Małżeństwo drogą do Boga	277
3. Dotykanie granic w ludzkiej miłości	278

4. Sakrament małżeństwa	279
5. Największy dar dla dzieci	280
6. Rodzice obrazem miłości Boga	281
XXX. SPOSÓB POPRAWY I REFORMY ŻYCIA.	285
1. Uwagi św. Ignacego o reformie życia	285
2. Pojęcie wypalenia a jego przyczyny	286
3. Pustka egzystencjalna	287
4. Kto jest sensem człowieka?.	290
5. Reforma w życiu rodzinnym	291
6. Reforma w życiu kapłańskim i zakonnym	293
7. Beze Mnie nic nie możecie uczynić.	295

Modlitwy idą i wracają – nie ma nie wysłuchanej.
Dlatego wszystkie wysłuchane, że każda zwraca się na powrót.
A dlatego powraca każda z modlitw, że wszystkie są z Miłości.
Kto pracował na Miłość, ten z miłością pracować potem będzie.
To jest szczęściem prawdziwym. – Tutaj innego szczęścia nie masz.
Wszelka rozkosz przyjaźni tym jest.
Wszelkie zadowolenie i pełność siebie tym jest.
I wszelki spokój tym jest.

A kto pracował tak na Miłość – jako Ty, gdy raczyłeś stać się człowiekiem dla tej pracy?
Co byłeś smutny aż do śmierci, a miłujący zawsze?
Co nie miałeś gdzie głowy świętej złożyć, Królu świata całego.
Zdradzony przez Naturę i przez Boga samego opuszczony, a nie obalon przecież – Bóg.
– On zwycięstwem Miłości!
Święty, Święty! – śpiewanie takie w Niebiosach i na Ziemi.
Święty, Święty! – w przestworzach, gdzie samoistna tylko jedność!
Święty w śpiewie Anielskim wszystkich chórów.
I gdzie Anieli-stróże odbierają to „święty” od człowieka – i gdzie łkanie boleści nie ułożonej na modlitwę, i gdzie tylko sam smutek – świętość ciszy.
I tam święty, i wszędzie!

Cyprian K. Norwid, *Monolog*

WPROWADZENIE DO METODY KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

I. ISTOTA I CEL KONTEMPLACJI

W drugim tygodniu *Ćwiczeń duchowych* św. Ignacy Loyola wprowadza nas w nowy sposób modlitwy – w kontemplację ewangeliczną. Obok modlitwy ustnej, medytacji słowa Bożego i rachunku sumienia należy ona do głównych form modlitwy, które w ciągu wieków wypracowała tradycja chrześcijańska.

1. KTO MNIE WIDZI, WIDZI I OJCA

Kontemplacja ewangeliczna jest szukaniem intymnej relacji z Bogiem, który objawia się nam na kartach Pisma Świętego. Jest intuicyjnym poznawaniem miłości Ojca niebieskiego, który najpełniej objawił nam swoją odwieczną miłość w Jezusie Chrystusie. „Kontemplacja jest [...] głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha” – pisze św. Teresa z Ávili. Przez kontemplację szukamy Jezusa, „którego miłuje dusza moja” (Pnp 1,7).

Tomasz Merton mówi zaś: „Kontemplacja jest fuzją życia, poznania, wolności i miłości w doskonale prostej intuicji jedności wszelkiej miłości, wolności, prawdy i życia u ich źródła, którym jest Bóg. [...] Jest uczestnictwem w konkretnym działaniu Boga w czasie, w kulminacji Boskiego wtargnięcia w ludzką historię, które – będąc aktem człowieka, jak i Boga – może być komunikowane duchowo i wciąż na nowo powtarzane w życiu poszczególnych ludzi”.

W *Ćwiczeniach duchowych* św. Ignacy Loyola wprowadza nas w kontemplację Osoby Jezusa, o którym opowiadają nam

Ewangelie. Właśnie dlatego mówimy o kontemplacji ewangelicznej. Ukazują nam one całe życie Jezusa: Jego Wciele nie, życie ukryte, życie publiczne, Jego nauczanie, cudowne znaki, polemiki z faryzeuszami i uczonymi w Piśmie, a także Jego mękę, śmierć i Zmartwychwstanie. Ziemskie życie Jezusa, Jego człowieczeństwo jest znakiem, sakramentem, który umożliwia nam poznanie tajemnicy samego Boga.

„Kto Mnie widzi, widzi także i Ojca” (J 14,9) – mówi Jezus. Kontemplując człowieczeństwo Jezusa oczami ciała, możemy widzieć Jego Bóstwo oczami duszy. Całe życie Jezusa, każde Jego słowo i każdy gest, opowiada nam Dobrą Nowinę. Jej istotną treść stanowi nieskończona miłość Osób Boskich – Ojca, Syna i Ducha Świętego do każdego człowieka.

Jezus objawia nam tajemnicę miłości Boga nie tylko wtedy, gdy mówi o niej wprost, ale także wówczas, kiedy głosi naukę o królestwie niebieskim, powołuje uczniów, buduje wspólnotę Apostołów, pracuje, uzdrawia chorych, odpoczywa, spożywa posiłki. Najwyraźniej przemawia do nas jednak wówczas, kiedy dla nas spędza na modlitwie długie nocne godziny, cierpi, umiera i zmartwychwstaje.

Pełnia Bóstwa obecna w Osobie Jezusa uświęca Jego słowa, czyny, wszystkie Jego gesty. Cała ludzka rzeczywistość doznała w Jezusie uświęcenia. I dlatego wszystko, co opisują Ewangelie, stanowi dla nas pouczenie o tym, jak mamy żyć. Dzięki Ewangelii odkrywamy cel i sens naszego życia, odkrywamy naszą ludzką tożsamość, życiowe powołanie, wszystko to, kim jesteśmy i kim mamy się stawać w Jezusie Chrystusie.

2. KONTEMPLACJA JEST DAREM I ŁASKĄ

Dla przybliżenia, czym jest kontemplacja, sięgnijmy do *Katechizmu Kościoła katolickiego*. Przytoczony poniżej dłuższy cytat daje nam piękny, syntetyczny opis modlitwy kontemplacyjnej.

Kontemplacja jest modlitwą dziecka Bożego, grzesznika, [...] który zgadza się na przyjęcie miłości [...] i chce na

nią odpowiedzieć, jeszcze bardziej kochając. Jest on jednak świadomy, że jego odwzajemniająca miłość jest tą miłością, którą Duch Święty rozlewa w jego sercu, albowiem wszystko jest łaską od Boga.

Kontemplacja jest pokornym i ubogim powierzeniem się miłującej woli Ojca w coraz głębszym zjednoczeniu z Jego umiłowanym Synem. [...] Jest ona darem, łaską. Jest komunią: Trójca Święta kształtuje w niej człowieka, obraz Boży, „na swoje podobieństwo”.

Kontemplacja jest także najbardziej intensywnym czasem modlitwy. W niej Ojciec sprawia w nas „przez Ducha swego wzmocnienie siły wewnętrznego człowieka”, by Chrystus zamieszkał przez wiarę w naszych sercach, abyśmy zostali „wkorzeni i ugruntowani w miłości” (Ef 3,16-17).

Modlitwa kontemplacyjna jest spojrzeniem wiary utkwionym w Jezusa. „Ja wpatruję się w Niego, a On wpatruje się we mnie” – mówił do proboszcza z Ars [...] wieśniak modlący się przed tabernakulum. Ta uwaga zwrócona na Niego jest wyrzeczeniem się własnego „ja”. Jego spojrzenie oczyszcza serce. [...]

Kontemplacja kieruje również wzrok na tajemnice życia Chrystusa. [...] Jest ona słuchaniem słowa Bożego. Słuchanie to, dalekie od bierności, jest posłuszeństwem wiary, bezwarunkowym przyjęciem go przez służę i miłującym przylgnięciem dziecka. Uczestniczy ono w „tak” Syna, który stał się Sługą, i w „fiat” Jego pokornej Służebnicy. [...]

Kontemplacja jest zjednoczeniem z modlitwą Jezusa w takim stopniu, w jakim pozwala uczestniczyć w Jego misterium. Misterium Chrystusa jest sprawowane przez Kościół w Eucharystii, a Duch Święty ożywia je w kontemplacji, aby zostało ukazane przez czynną miłość (KKK 2712-2718)¹.

¹ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 1992 [dalej w skrócie: KKK].

Przytoczony tekst *Katechizmu* jest syntezą nauczania o kontemplacji, które rozwinęło się w ciągu wieków i zostało przyjęte w Tradycji chrześcijańskiej.

3. POZNAĆ, POKOCHAĆ I NAŚLADOWAĆ JEZUSA

Głównym celem kontemplacji ewangelicznej jest „dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go więcej kochał i więcej szedł w Jego ślady” (ĆD 104). Poznać Pana Jezusa, to poznać Syna Bożego, który stał się człowiekiem – z miłości do człowieka. Poznana Miłość zaprasza nas do udzielania odpowiedzi miłością na Miłość. Miłowanie Jezusa ma prowadzić do posłuszeństwa oraz naśladowania Go w całym Jego życiu.

Dzięki poznaniu, miłowaniu i naśladowaniu Jezusa upodabniamy się do Niego. Stajemy się „na wzór obrazu Syna Bożego” (Rz 8,29). Odzyskujemy w ten sposób pierwotne podobieństwo do Stwórcy, które zaszczerpił On w nas w chwili stworzenia. W naśladowaniu Jezusa nie chodzi jednak najpierw o zewnętrzne upodobnienie się do Niego czy też o jakieś widoczne dla oka efekty ludzkiej przemiany. Chodzi raczej o przeobótwienie całego naszego życia. Przeobótwienie zaś życia rozpoczyna się od przeobótwienia serca, dzięki któremu uczymy się stopniowo patrzeć na całą rzeczywistość świata i człowieka oczami Jezusa: pragnąć, wybierać, decydować, mówić i działać, kierowani Jego miłością.

Kształtowanie siebie na wzór Jezusa jest owocem wpatrywania się w Niego, słuchania Jego słowa, wiernego towarzyszenia Mu w całym Jego życiu od tajemnicy Wcielenia i Narodzenia aż po Zmartwychwstanie i Wniebowstąpienie. Kontemplacja ewangeliczna, odprawiana wiernie, powoli, ale dogłębnie i skutecznie, przenika całe nasze życie. Dając nam poznanie Jezusa, rozbudza w nas pragnienie Jego miłości. Płonące zaś miłością serce popycha nas do całkowitego oddania się Jemu i działania według Jego Boskich pragnień.

Przemiana zewnętrzna człowieka rodzi się więc jako owoc przemienionego serca i umysłu kształtowanego na wzór Serca Jezusa.

4. ZAPIERAĆ SIĘ SIEBIE SAMEGO

Jezus nie obiecywał swoim uczniom łatwego życia. Z naciśkiem podkreślał: „Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje!” (Łk 9,23). Przebóstwianie serca ludzkiego oznacza bolesne umieranie „starego człowieka” w nas.

Owocem kontemplacji ewangelicznej winno być „zrzucenie wszelkich masek i zwrócenie serca do kochającego nas Pana, aby oddać się Mu jako ofiara, która ma być oczyszczona” (KKK 2711). Owo zrzucenie masek bywa nieraz bolesne, szczególnie wówczas, gdy nasze życie zrosło się z nimi i nie umiemy wyobrazić sobie bez nich naszego codziennego zachowania czy też społecznego funkcjonowania.

Począwszy od drugiego tygodnia *Ćwiczeń duchowych* jesteśmy zachęcani do głębszego zjednoczenia z Jezusem, by móc Go naśladować w Jego uniżeniu i pokorze. Ojciec Ignacy zaprasza nas do kontemplacji Chrystusa, który „nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi” (Flp 2,6–7).

Mamy nie tylko trwać z Jezusem w obecności Ojca, pracować dla Niego, zmagać się z ludzkimi słabościami, ułomnościami i cierpieniami, także z tymi, które nie są owocem naszych grzechów. Nasza wierność Jezusowi sprawdza się przede wszystkim „w znoszeniu wszystkich krzywd i wszelkiej zniewagi i we wszelkim ubóstwie, tak zewnętrznym, jak i duchowym, jeśli tylko najświętszy Majestat Twój zechce mię wybrać i przyjąć do takiego rodzaju i stanu życia” (ĆD 98).

Historia uczniów Jezusa opisana na kartach Ewangelii pokazuje, jak wielkie opory towarzyszyły przemianie ich serc. Jezus był jednak wobec nich cierpliwy, przyjacielski,

miłosierny, współczujący. Wierne kontemplowanie Osoby Chrystusa, wszystkich Jego słów, gestów i czynów pozwala nam doświadczyć ewangelicznego paradoksu, że Jego jarzmo zapierania się siebie i dźwigania krzyża razem z Nim jest słodkie, lekkie i prowadzi do pokoju i radości życia.

5. KONTEMPLACJA ZAPROSZENIEM DO MILCZENIA

Kontemplacja ewangeliczna, jak podkreślają mistycy i święci, wymaga postawy głębokiego milczenia, wyciszenia i skupienia. Jest ona „milczącą miłością”.

„Słowa w kontemplacji nie mają charakteru rozmowy, lecz są niczym gałązki, które podtrzymują ogień miłości. W tym milczeniu [...] Ojciec wypowiada do nas swoje słowo, które przyjmuje ciało, cierpi, umiera i zmartwychwstaje, a Duch czyni nas uczestnikami synowskiej modlitwy Jezusa” (KKK 2717).

Jak pokazuje doświadczenie, milczenie nie przestaje być trudne nawet po wieloletnim doświadczeniu praktykowania medytacji i kontemplacji. Trudność tę odczuwamy zwłaszcza wtedy, kiedy na co dzień żyjemy w atmosferze zabiegania, zapracowania, gdy ulegamy zbyt dużym lękom o siebie i naszych bliskich. Milczenie bywa trudne szczególnie wówczas, gdy w naszej codzienności krążymy przede wszystkim wokół spraw zewnętrznych: konsumpcji, ludzkiego uznania, kariery, materialnego posiadania i wielu innych trosk.

Mimo że nasz chaotyczny i nieuporządkowany styl życia męczy nas i przyprawia o ból głowy, to jednak nie umiemy się od niego oderwać. Dla wielu z nas bywa to pewną formą narkotyku, który codziennie zażywamy i bez którego nie możemy tak naprawdę żyć.

Dłuższe modlitewne wyciszenie wewnętrzne i milczenie zewnętrzne domagają się mobilizacji duchowej, ofiarności i hojności wobec Boga. Trzeba się nam uczyć cierpliwie słuchać słowa Bożego, naszych bliźnich oraz naszego własnego

serca, jeżeli pragniemy ukoić jego niepokój. Nasze serce nieustannie tęskni i pragnie Boga, „jak łania pragnie wody ze strumieni” (Ps 42,2).

6. KONTEMPLACYJNA TWÓRCZA CISZA

Atmosfery wyciszenia i skupienia nie ułatwia nam bynajmniej nasza cywilizacja. Zwraca na to uwagę Thomas Merton.

„Nasza kultura jest na wiele sposobów ukierunkowana na to, by umożliwić nam uchylanie się od potrzeby stanięcia wobec swego wewnętrznego cichego «ja». Żyjemy w stanie ciągłej pseudouwagi skierowanej na głosy, muzykę, ruch uliczny lub ogólnie na hałas tego wszystkiego, co wokół nas się dzieje. To sprawia, że jesteśmy wciąż pogrążeni w powodzi dźwięków i słów rozproszonego środowiska. [...] Nie jesteśmy w pełni obecni ani całkiem nieobecni, nie całkiem odeszliśmy i nie całkiem jesteśmy dostępni. Nie można powiedzieć, że prawdziwie w czymś uczestniczymy. [...] Po prostu dryfujemy pośród ogólnego hałasu. Zrezygnowani i obojętni partycypujemy w bezmyślności”. Te mocne słowa mnicha trapisty dają nam do myślenia.

Kontemplacja ewangeliczna w atmosferze ciszy może się więc stać dla nas skutecznym lekarstwem, by uzdrowić nasze życie: przezwyciężyć bezmyślność, otępienie, odzyskać wrażliwość serca, otworzyć się na Boga i bliźnich. Stąd też Merton zachęca nas: „Jest bardzo ważną rzeczą dla naszego wieku przemocy i niepokoju ponownie odkryć medytację, wewnętrzną, jednoczącą modlitwę oraz twórczą chrześcijańską ciszę”.

Do podjęcia trudu milczenia i wyciszenia mogą nas zmobilizować nasze pragnienia zbudowania intymnej więzi z Jezusem, poznania Go, miłowania i naśladowania. Możemy być pewni, że kontemplując Jezusa, słuchając Jego nauki, doznamy umocnienia, wsparcia i pocieszenia, „gdyż Bogiem miłosiernym jest Pan [...], nie zapomni o przymierzu, które poprzysiągł waszym przodkom” (Pwt 4,31).

Jedynym prawdziwym ratunkiem na nasze rozliczne życiowe bezradności oraz zagubienia ludzkie i duchowe jest miłosierdzie Boga, które objawiło się w Jezusie Chrystusie. W naszej modlitwie mamy naśladować samego Jezusa modlącego się do swojego Ojca.

„Czyż to nie z kontemplacji modlącego się Nauczyciela rodzi się w uczniu Chrystusa pragnienie modlitwy? Może więc nauczyć się jej od Nauczyciela modlitwy. Właśnie kontemplując i słuchając Syna, dzieci uczą się modlić do Ojca” (KKK 2601).

Chcemy prosić Boga o głębokie pragnienie wejścia w wewnętrzne milczenie i samotność serca, której domaga się kontemplacja. Prośmy też, byśmy pozwolili Jezusowi wyprowadzić się na pustynię, gdzie z większą owocnością i hojnością serca będziemy mogli kontemplować Jego życie i słuchać Jego nauki.

„Temu, który przyjmuje i odprawia Ćwiczenia, wielce pomoże, jeśli wejdzie w nie wielkodusznie i z hojnością względem swego Stwórcy i Pana i złoży Mu w ofierze całą swą wolę i wolność, aby Boski Jego Majestat tak jego osobą, jak i wszystkim, co posiada, posługiwał się wedle najświętszej woli swojej” (ĆD 5).

II. METODA KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

Niezwykłą zasługą św. Ignacego Loyoli było wypracowanie konkretnej metody kontemplacji ewangelicznej. I chociaż znał on różne tradycje duchowości chrześcijańskiej, to jednak w wypracowaniu metody kontemplacji ewangelicznej odwołał się przede wszystkim do osobistego doświadczenia oraz do wieloletniego wykorzystywania w duszpasterstwie praktyki opisanej w *Ćwiczeniach duchowych*.

Metoda kontemplacji może być stosowana w rekolekcjach, jak też poza nimi. Posługiwanie się tą metodą modlitwy wymaga się jednak określonych warunków: atmosfery skupienia i ciszy, odpowiedniego czasu i miejsca, osobistego zaangażowania duchowego oraz bezpośredniego przygotowania.

1. PRZYGOTOWANIE DO KONTEMPLACJI

Bezpośrednio przed kontemplacją, lub też wieczorem w dniu poprzedzającym ją, zechcemy poświęcić około 15 minut na przygotowanie modlitwy. Zaproponowany nam lub też wybrany przez nas fragment Ewangelii czytamy wówczas kilka razy różnymi metodami, podobnie jak czyniliśmy to w przygotowaniu do medytacji.

Oto proponowana metoda czytania. Najpierw wybraną perykopę ewangeliczną czytamy w sposób ciągły, zdanie po zdaniu. Warto w ten sposób przeczytać tekst dwa lub trzy

razy. Dzięki tej lekturze możemy lepiej poznać tekst ewangeliczny: jego treść, historię i duchowe przesłanie.

Drugi raz czytamy tekst znacznie wolniej, zatrzymując się krótko po każdym zdaniu lub fragmencie zdania. W tej lekturze nie chodzi już tylko o poznawanie treści, ale także o smakowanie Dobrej Nowiny. Koncentrujemy się tu przede wszystkim na duchowym wymiarze ewangelicznej perykopy.

Czytając trzeci raz ten sam tekst, zatrzymujemy się dowolną ilość czasu na dowolnie wybranym zdaniu, słowie, myśli i trwamy tak długo, jak tego potrzebujemy. Próbuje uchwycić to, co nas najbardziej uderza, co przyciąga naszą uwagę, fascynuje nas, lub też odpycha nas i wydaje się nam szczególnie trudne. W trzecim sposobie czytania narzucają nam się nieraz sytuacje i doświadczenia z naszego życia, do których głębiej dociera Boże słowo. Dobrą pomocą w przygotowaniu do kontemplacji może być korzystanie z odpowiednich rozważań ewangelicznych, z komentarzy biblijnych oraz robienie notatek.

Kontemplacja wymaga skupienia i wewnętrznego wyciszenia. Stąd też św. Ignacy radzi nam tuż przed modlitwą „uspokoić swego ducha, siedząc lub chodząc, jak uznaję za lepsze, i rozważyć, dokąd się udaję i po co” (ĆD 239). Zachęca nas także, aby odłączyć się „od wszelkiej troski doczesnej” (ĆD 20).

Przygotowanie do kontemplacji nie jest jedynie wejściem w treść kontemplowanej Ewangelii, ale także nastawieniem ducha. W czasie przygotowania rodzi się w nas pragnienie większej otwartości, hojności i ofiarności wobec Jezusa i Jego słowa. Dzięki tej postawie możemy złożyć Mu w ofierze całą naszą wolność, aby On sam „posługiwał się [nią] wedle najświętszej woli swojej” (ĆD 5).

2. POCZĄTEK KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

Kontemplację ewangeliczną, podobnie zresztą jak medytację, o której mówiliśmy w pierwszym tomie naszych rozważań opartych na *Ćwiczeniach duchowych*², rozpoczynamy od modlitwy przygotowawczej oraz dwóch wprowadzeń: przedstawienia sobie obrazu do kontemplacji oraz prośby o owoc modlitwy.

Modlitwa przygotowawcza

„Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu” (ĆD 46). To w gruncie rzeczy prośba o doświadczenie wielkiej miłości, do której wzywa pierwsze przykazanie. Tylko człowiek, który czuje się przez Boga kochany i jednocześnie sam pragnie kochać Go całym sercem i całą duszą, może kierować wszystkie zamiary, decyzje i czyny w sposób czysty do służby i chwały Jezusa. Może oddać Mu życie, ponieważ doświadcza Jego nieskończonej miłości.

Modlitwa przygotowawcza odmawiana przed każdą kontemplacją ewangeliczną nie powinna być jedynie formalnością, ale dogłębną, serdeczną deklaracją wierności i pragnienia oddania się Bogu. Należy o niej pamiętać przed każdą kontemplacją ewangeliczną.

Wprowadzenie pierwsze: obraz do kontemplacji

Dla poszczególnych kontemplacji ewangelicznych, jakie będziemy odprawiać, w czasie przygotowania wybieramy sobie sugestywny obraz, jaki podsuwa nam rozważana perykopa ewangeliczna. Ponieważ Syn Boży stał się Człowiekiem,

² J. Augustyn, *Uzdrowienie z poczucia krzywdy. Rozważania oparte na „Ćwiczeniach duchowych” św. Ignacego Loyoli*. Fundament, Wydawnictwo WAM, Kraków 2024.

możemy Go widzieć naszymi oczyma, słyszeć naszymi uszami, dotykać naszymi rękoma. Możemy Go poznawać wszystkimi zmysłami. Jesteśmy też zaproszeni, by Jezusa smakować wewnątrz. Możemy to czynić, gdyż On sam ofiarował się nam jako pokarm i napój.

Wszystkie podane w Ewangeliach fakty i wydarzenia mają swoje materialne miejsca, swój czas, przebieg i własną historię. Są to opisy konkretnych wydarzeń: spotkań, rozmów, przepowiadania, cudownych znaków. Przywołanie danego obrazu jest pracą naszej wyobraźni. Jeżeli w modlitwę nie włączymy naszej wyobraźni, może nam ona przeszkadzać, rodząc własne obrazy.

W tradycji duchowości chrześcijańskiej obrazy, ikony odgrywały bardzo ważną rolę w kontemplacji Osoby Jezusa, Jego Matki, Apostołów i innych świętych. „Piękno i kolor obrazów pobudzają moją modlitwę” – wyznaje św. Jan Damasceniński i dodaje: „Jest to święto dla moich oczu, podobnie jak widok natury pobudza me serce do oddawania chwały Bogu”. Obraz do poszczególnych kontemplacji ewangelicznych przygotowujemy bezpośrednio przed modlitwą, po uważnej lekturze perykopy ewangelicznej. Obraz ten możemy sobie opisać zwięźle w notatniku w kilku słowach.

Wprowadzenie drugie: prośba o owoc kontemplacji

Oto zwięzła informacja Ojca Ignacego dotycząca prośby o owoc kontemplacji: „Prosić o to, czego chcę. Tutaj prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go więcej kochał i więcej szedł w Jego ślady” (ĆD 104).

Do poznawania, miłowania i naśladowania Jezusa prowadzą nas przede wszystkim nasze wewnętrzne pragnienia. „Powoli, w wewnętrznym milczeniu, możliwie najgłębszym, przyciągaj Chrystusa do siebie gwałtownością pragnienia. Ze wzrokiem utkwionym w dobroć Boga mów: «chcę»” – pisze Lucien Chenevière OCR.

W kontemplacji ewangelicznej przyciągamy Jezusa gwałtownością naszych pragnień i tęsknot. Tylko gwałtownicy zdobywają królestwo Boże. Od wielkości naszych pragnień poznania, kochania i naśladowania Jezusa zależy w znacznym stopniu owoc ewangelicznej kontemplacji.

Prośbę o owoc kontemplacji, podobnie jak obraz do kontemplacji, przygotowujemy bezpośrednio przed modlitwą, po uważnej lekturze proponowanej lub też wybranej przez nas perykopy ewangelicznej. Prośbę tę możemy zwięźle zanotować w notatniku.

3. OPIS METODY KONTEMPLACJI EWANGELICZNEJ

Oto zwięźły opis metody kontemplacji ewangelicznej. Porównamy ją z medytacją słowa Bożego, którą odprawialiśmy w Fundamencie i pierwszym tygodniu *Ćwiczeń duchowych*.

Medytacja a kontemplacja w *Ćwiczeniach duchowych*

Czym różni się kontemplacja ewangeliczna od medytacji słowa Bożego? W medytacji podkreśla się przede wszystkim pracę pamięci i rozumu. Przeważają w niej elementy myślenia i refleksji. Stąd też medytacja oparta na słowie Bożym bywa nazywana również „rozmyślaniem”.

„Rozmyślanie polega przede wszystkim na poszukiwaniu. Duch szuka rozumienia pytań «dlaczego» i «jak» życia chrześcijańskiego, aby przyłgnąć do tego, o co Bóg prosi, i udzielić na to odpowiedzi. Potrzebna jest do tego trudna do osiągnięcia uwaga” (KKK 2705).

Niebezpieczeństwem modlitewnego rozmyślenia jest zbyt intelektualne podejście zarówno do medytowanych treści, jak też samych owoców modlitewnych zmagających. Zamiast konfrontować własne życie ze słowem Bożym i przemieniać serce pod jego wpływem, osoba medytująca może usiłować prowadzić intelektualne rozważania teologiczne czy też moralne.

Przeceniając pracę rozumu i pamięci, możemy nie doceniać czy wręcz pomijać pracę serca. Modlitwa medytacyjna szukająca inspiracji w słowie Bożym nie jest uprawianiem teologii. To przede wszystkim intymne spotkanie, dialog dwu serc: serca człowieka z Bożym Sercem.

W kontemplacji ewangelicznej w intymne spotkanie człowieka z Jezusem włączamy wszystkie sfery naszej osobowości. Obok pracy pamięci i rozumu angażujemy również pracę zmysłów: wzroku, słuchu, wewnętrznego dotyku, smaku, powonienia. Modlimy się całą ludzką osobą z wszystkimi jej zmysłami.

W ignacjańskiej kontemplacji o Wcieleniu św. Ignacy zachęca nas, by widzieć osoby, jedne po drugich; słuchać, co one mówią; a potem patrzeć na to, co one czynią. I zastanowić się nad tym wszystkim, aby jakiś pożytek wyciągnąć dla siebie (por. ĆD 106–108). „Rozmyślanie” nad treściami i obrazami w kontemplacji ewangelicznej, czyli praca pamięci i rozumu, zostają nieco wyciszone, by do głosu mogły dojść wszystkie zmysły: wzrok, słuch, wewnętrzny dotyk, smak i powonienie. Szczególną rolę w kontemplacji odgrywa intuicja i wyobrażenia. Odwołując się właśnie do wyobraźni i intuicji, wchodzimy w stan pewnej kontemplatywnej pasywności. Pasywności tej nie należy jednak mylić z biernością czy też brakiem wewnętrznego zaangażowania.

Kontemplatywna pasywność

Kontemplatywna pasywność polega na spokojnym oglądaniu osób biorących udział w rozważanej tajemnicy, na modlitewnym wsłuchiwaniu się w to, co one mówią, oraz na wpatrywaniu się w gesty, które czynią. Jest to więc pewna forma uobecnienia sobie kontemplowanej sceny ewangelicznej. „Modlitwa, podobnie jak miłość, nie polega przede wszystkim na robieniu czegoś. Polega na tym, by na różny sposób być tak z Bogiem, jak dwie osoby, które nawzajem troszczą się bardzo o siebie, są dla siebie wzajemnie obecne” – pisze Paramahansa Divakar SJ.

Osobowa więź z Jezusem, w której posługujemy się wszystkimi zmysłami, nie polega jedynie na kontakcie zewnętrznym i zmysłowym. Zmysły zewnętrzne: wzrok, słuch, dotyk, słuch zmysłom wewnętrznym: duszy i sercu. Odwołanie się do zmysłów w kontakcie z Jezusem ma nam pomóc włączyć całą naszą osobowość w nawiązywanie intymnej relacji z Nim.

W kontemplacji o Narodzeniu Jezusa św. Ignacy podpowiada: „Ja zaś sam stanę się służką ubożuchnym i niegodnym, patrząc na Jezusa, Maryję i Józefa, kontemplując ich i służąc im w ich potrzebach tak, jakbym tam znalazł się obecny, z całym, jakie tylko jest możliwe, uszanowaniem i ze czcią” (ĆD 114).

A potem wejść w siebie...

Od kontemplowanej sceny ewangelicznej trzeba nam następnie przejść do osobistego życia: „A potem wejść w siebie samego, aby jakiś pożytek [duchowy] wyciągnąć” (ĆD 114) – mówi św. Ignacy. Patrząc na święte osoby – Jezusa, Maryję, Apostołów, innych bohaterów ewangelicznych, słuchając wypowiedzianych przez nich słów, obserwując kontemplowaną scenę, będziemy pytać siebie: Kim jest Jezus Chrystus dla mnie? Jaka jest najgłębsza prawda o Nim? Do czego On mnie zaprasza? W jaki sposób pociąga mnie ku sobie? Czym mnie fascynuje?

Co w moim życiu przeszkadza Mu zamieszkać we mnie? Jak winno się zmieniać moje życie pod wpływem Jego Osoby, Jego nauki, a zwłaszcza Jego męki, śmierci i Zmartwychwstania? Spotkanie z Jezusem winno się odbywać w serdecznej rozmowie, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, jakby dziecko mówiło do ojca (por. ĆD 54).

Podobnie jak nasza miłość do Jezusa i naśladowanie Go są możliwe tylko wówczas, jeżeli najświętszy Majestat zechce nas wybrać do takiego rodzaju życia (por. ĆD 98), tak również sama kontemplacja Osoby Chrystusa i Jego nauczania staje się możliwa tylko dzięki Jego łasce. „Z powodu swej

transcendencji Bóg nie może być widziany takim, jaki jest, dopóki On sam nie ukaże swojej tajemnicy dla bezpośredniej kontemplacji ze strony człowieka i nie uzdolni go do niej” (KKK 1028). Stąd też rozpoczynając kontemplację, winniśmy prosić, byśmy poczuli się wewnętrznymi zaproszeni przez Jezusa i uzdolnieni do niej Jego łaską.

4. POTRÓJNA ROZMOWA NA ZAKOŃCZENIE KONTEMPLACJI

Na zakończenie kontemplacji należy przeprowadzić potrójną rozmowę: „Przeprowadzić rozmowę, myśląc o tym, co powinienem powiedzieć trzem Osobom Boskim albo Słowu Odwiecznemu i Wcielonemu, albo Matce Jego i Pani naszej. Prosić wedle wewnętrznego odczucia o to, co pomaga więcej do wstępowania w ślady i do większego naśladowania Pana naszego tylko co wcielonego” (ĆD 109).

Rozmowa ta – jak mówi św. Ignacy – winna mieć intymny charakter. Rozmowę końcową, „ujmując trafnie, należy odbyć tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jakąś łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierzając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę” (ĆD 54).

Najpierw winniśmy przedstawić Matce Najświętszej wszystkie dobre natchnienia, myśli i pragnienia, które zrodziły się w czasie odprawianej kontemplacji. Następnie cały owoc modlitwy powierzyć Jezusowi, a przez Jezusa Bogu Ojcu. Możemy Go prosić, uwielbiać, dziękować, przepraszać według naszych wewnętrznych odczuć, pragnień i potrzeb. Wszystko zaś czynić w tym celu, aby głębiej zjednoczyć się z Jezusem, a w Jezusie z Ojcem.

Na początku korzystania z metody kontemplacji ewangelicznej możemy mieć wrażenie pewnej sztuczności i sztywności. Jednak w miarę korzystania z niej będziemy się uwalniać

stopniowo od tych odczuć. Będziemy też tworzyć sobie własną metodę kontemplacji, dostosowaną do naszych osobistych potrzeb i pragnień ludzkich i duchowych. Tak naprawdę bowiem metody rozmyślenia, medytacji i kontemplacji są tak zróżnicowane, jak zróżnicowane są osoby, które z nich korzystają.

5. REFLEKSJA PO KONTEMPLACJI

Podobnie jak w Fundamencie i pierwszym tygodniu *Ćwiczeń duchowych*, tak również w każdym kolejnym tygodniu jesteśmy zaproszeni do zrobienia tak zwanej refleksji po modlitwie: „Po skończonym ćwiczeniu, przez kwadrans, siedząc lub chodząc, zbadam, jak mi się powiodła ta kontemplacja. [...] Jeśli źle, zbadam przyczynę tego, a tak poznawszy przyczynę, będę żałował za to, chcąc poprawić się w przyszłości. A jeśli dobrze, podziękuję Bogu, Panu naszemu, i następnym razem będę się trzymał tego samego sposobu” (ĆD 77).

W czasie trwania kontemplacji nie przyglądamy się naszej postawie modlitewnej. Nie wartościujemy jej i nie dokonujemy samooceny. Wchodząc w kontemplację, potrzebujemy spontaniczności, wolności ducha, swobody. Przyglądanie się sobie, ocenianie wszystkich swoich odczuć, natchnień czy gestów może się stać przeszkodą w intymnym dialogu z Bogiem. Dopiero po modlitwie zadajemy sobie pytania: Co mi pomaga w modlitwie? Co sprawia, że jestem zadowolony z odbytej kontemplacji? Co mi w niej przeszkadza? Dlaczego nie jestem z niej zadowolony?

Analizując swoją modlitwę, nie powinniśmy szukać w niej jedynie braków i błędów. Winniśmy najpierw dostrzegać pozytywne doświadczenia na modlitwie: Czym Pan Jezus obdarzył mnie w czasie kontemplacji? Co było mi dane pełniej zrozumieć, przeżyć? Na ile pogłębiło się moje pragnienie poznawania, miłowania i naśladowania Jezusa? Dostrzeganie

tego, co jest dobre w modlitwie, winno spontanicznie się przeraadzać w dziękczynienie.

Dopiero po dziękczynieniu możemy przejść do analizy braków i błędów naszej modlitwy: Jakże były zaniedbania mojej modlitwy? W czym się one wyrażały? Jak mogę im zapobiec w przyszłości? Jakże było moje przygotowanie do kontemplacji, moje zaangażowanie, skupienie, ofiarność w niej? Dostrzeganie zaniedbań i słabości winno spontanicznie się przerodzić w modlitwę przeproszenia oraz prośbę o łaskę pełniejszej wierności.

Najważniejszą cechą modlitwy jest nasza wielkoduszna miłość wobec Boga. W refleksji winniśmy więc pytać o naszą postawę otwartości, hojności, ofiarności, szczerości, o głębię naszych pragnień. Bóg okazuje się wielkoduszny wobec wielkodusznych, hojny wobec hojnych. Nie może być szczodry wobec skąpców. Święty Paweł zachęca nas: „Każdy niech przeto postąpi tak, jak mu nakazuje jego własne serce, [...] nie czując się przymuszonym, albowiem radosnego dawcę miłuje Bóg” (2 Kor 9,7). Nasza modlitwa winna sprawiać radość nie tylko nam, ale także Jezusowi. Trzeba nam się starać, aby „Panu Jezusowi było dobrze w naszym sercu i pozostał w nim na zawsze” (Anna Augustyn).

6. CZAS TRWANIA KONTEMPLACJI

W czasie *Ćwiczeń duchowych* św. Ignacy określa dokładnie czas trwania kontemplacji: „Dający Ćwiczenia powinien bardzo kłaść na serce odprawiającemu je, żeby przez godzinę [razem z osobistym przygotowaniem] oddawał się [...] kontemplacji, którą co dzień się odprawia, i żeby starał się mieć zadowolenie w duszy, płynące ze świadomości, iż wytrwał w danym ćwiczeniu przez całą godzinę, a nawet raczej nieco dłużej niż krócej. Nieprzyjaciół bowiem zwykł niemało zabiegać o to, żeby nas doprowadzić do skrócenia godziny takiej kontemplacji” (ĆD 12).

Zachęca się więc, aby odprawiający *Ćwiczenia duchowe* trzymał się wskazówki św. Ignacego i poświęcał na każdą kontemplację godzinę. Po kontemplacji zaś – jak mówiliśmy powyżej – odprawiamy piętnastominutową refleksję³.

7. POWTÓRZENIA KONTEMPLACJI

W czasie odprawiania rekolekcji św. Ignacy poleca robić codziennie powtórzenia odprawianych medytacji i kontemplacji. „Po modlitwie przygotowawczej i [...] wprowadzeniach dokona się powtórzenia ćwiczenia [kontemplacji], zwracając zawsze uwagę na bardziej ważne części, w których doznało się pewnego poznania, pocieszenia lub strapienia” (ĆD 118).

Zgodnie z zachętą św. Ignacego w powtórzeniach kontemplacji wracamy do konkretnych pojedynczych obrazów, treści, myśli, natchnień szczególnie ważnych w poprzedniej modlitwie. Przez modlitewne powtórzenia kontemplowane tajemnice zstępują z pamięci i rozumu w głębię ludzkiego serca.

Powtórzenia modlitewne zaproponowane przez Ojca Ignacego zbiegają się w przedziwny sposób z doświadczeniem modlitwy chrześcijańskiego Wschodu, które określa się „hezychazmem”. Ojcowie pustyni, mnisi w starożytności chrześcijańskiej, korzystali z krótkich medytacyjnych wersektów, nierzadko zaczerpniętych z Psalmów, które powtarzali codziennie, nieraz przez wiele lat. Szczytem tej modlitwy jest tak zwana „Modlitwa Jezusa”, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu w rytm oddechu słów: „Panie, Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”.

³ Uwagi i rady o postawie ciała w czasie medytacji słowa Bożego, które omawialiśmy w Fundamencie *Ćwiczeń duchowych*, odnoszą się także do metody kontemplacji ewangelicznej. Zob. J. Augustyn, *Uzdrowienie z poczucia krzywdy. Rozważania oparte na „Ćwiczeniach duchowych” św. Ignacego Loyoli. Fundament*, dz. cyt., s. 35–37.

„W tym rodzaju modlitwy Ojcowie stosowali całkiem prostą zasadę psychologiczną: im bardziej modlący się, przez powtarzanie wciąż tego samego słowa, wnika w głębię jego sensu, tym lepiej przyswaja sobie wyrażoną w nim wewnętrzną postawę, tym miłsze staje mu się to słowo i tym częściej i łatwiej przechodzi ono przez jego wargi. Nieprzerwanie powtarzane słowo modlitwy staje się czymś więcej niż dźwiękiem, który przebrzmiewa. Staje się wewnętrzną postawą, która pozostaje i wpływa na życie, nawet gdy nie wymawia się już aktualnie modlitwy. Dążenie Ojców do trwałej postawy modlitewnej, niezależnie od tego, czy ktoś się aktualnie modli, czy nie, osiąga w ten sposób swój cel” (Rainer Scherschel).

