

OD ROZMYŚLANIA DO MEDYTACJI I MODLITWY SERCA

„Powiadają, że poznanie jest najgłębszym sposobem, w jaki można coś osiąść i ogarnąć. Ale mnie się wydaje, że poznanie racjonalne dotyka ledwie powierzchni rzeczy, że nie wnika w moje serce, w owe głębie mej istoty, w których jestem rzeczywiście sobą, lecz jest tylko coraz to nowym zagłuszaniem nudy i pustki mego serca, co łaknie prawdziwego życia i prawdziwego posiadania rzeczy – życia, w którym cała rzeczywistość, a nie tylko dotyczące jej pojęcia i słowa, wlewałyby się we mnie szumną melodią”¹

Chcąc bardziej zrozumieć naturę modlitwy człowieka w dzisiejszych czasach należy uwzględnić nie tylko samą modlitwę, ale także podmiot modlitwy, modlącego się człowieka.

Niemiecki jezuita Hugo Makibi Enomiya-Lassalle († 1990), który prawie całe swe życie spędził w Japonii jako misjonarz, a następnie także mistrz zenu, w jednej ze swych książek na temat medytacji dzieli się następującym spostrzeżeniem. Twierdzi, że u człowieka Zachodu, który głębiej zintegrował w sobie myślenie racjonalne, niż ludzie Dalekiego Wschodu i zachwycił się postępem naukowo-technicznym, rozwinął się w sposób nadmierne rozum dyskursywny (*ratio*), wyraźnemu osłabieniu natomiast uległa u niego trzecia (obok rozumu i woli) istotna władza, jaką jest „podstawa duszy” (*Seelengrund*). Wskutek zaniedbania jej na rzecz rozwijanej postawy czynnej, aktualizowanej przez rozum i wolę, ta trzecia władza w człowieku Zachodu niejednokrotnie jakby zanikła i stała się bezowocna². Jak wiadomo, wszyscy mistrzowie duchowi, a zwłaszcza mistycy byli bardzo świadomi nie

¹ Karl Rahner SI, *Modlitwy życia*, tłum. J. Zychowicz, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1986, s. 28.

² Tenże, *Zen und christliche Spiritualität*, Kösel-Verlag, München 1987, s. 26-30.

tylko istnienia tej władzy w sobie, ale i głębokiego doświadczenia obecności Boga na jej poziomie i, ostatecznie, zjednoczenia z Nim. Jest ona przez nich nazywana także „głębią duszy”, „centrum duszy”, „szczytem duszy”, „szczytem ducha” lub po prostu „sercem” w biblijnym znaczeniu tego słowa. Ta władza jest również rozpoznawana w religiach pozachrześcijańskich. Doświadczenie medytacji i kontemplacji ją uwzględnia i do niej się odwołuje.

1. Paradygmat modlitwy serca według św. Augustyna

Według Biskupa z Hippony, człowiek, jeśli chce wejść w relację z Bogiem, winien rozpocząć swą modlitwę od uświadomienia sobie Jego obecności. Bóg jest obecny nie tylko we wszystkich rzeczach jako ich Stwórca, ale jeszcze bardziej w człowieku, zwłaszcza w „człowieku wewnętrznym”, w którym „przez wiarę zaczął przebywać Chrystus”³. Komentując słowa Chrystusa: „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu” (Mt 6,6), Augustyn wielokrotnie tłumaczy, że w izdebce, znaczy „w skrytości swego serca”⁴. Ważniejsze od materialnego miejsca modlitwy, jest jej „miejsce” duchowe. Tak więc człowiek winien odkryć w sobie ową „izdebkę” i w niej zwracać się do Boga.

Modlitwa przeżywana sercem ma większą wartość, niż modlitwa ustna, której grozi wielomówstwo. Ta w sercu powinna rozpocząć się od wzywania Boga, gdyż „każdy, kto będzie wzywał imienia Pańskiego, będzie zbawiony” (Jl 3,5, Dz 2,21). „Ale daj poznać, Panie (...) czy najpierw człowiek ma Ciebie wzywać, czy sławić? (...) Lecz może trzeba Ciebie wołać na pomoc, żeby Cię poznać? Ale jakże będą wzywać Tego, w którego jeszcze nie uwierzyli? Jak uwierzą, póki ich ktoś nie pouczy? (...) Wzywa Cię, Panie, moja wiara, którą mnie obdarzyłeś. Natchnąłeś mnie tą wiarą przez człowieczeństwo Syna Twego i przez służbę czło-

³ Św. Augustyn, *Objaśnienia Psalmów*, 141, 2, (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy, t. XLII), tłum. J. Sulowski, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1986, s. 236.

⁴ *Objaśnienia Psalmów*, 3, 4.

wiekowi, który mnie pouczył”⁵. Wzywać Boga to zapraszać go z wiarą i pokorą do swego serca, aby w nim zamieszkał⁶.

Augustyn pyta się o to, czy człowiek, owa „częstka świata”, może ogarnąć Boga? I nieco dalej daje na to pytanie retoryczną odpowiedź: „Może wcale nie trzeba, by zawierał Ciebie, który wszystko zawierasz”⁷. „Bo nie jest tak, że uczynił i odszedł. Od Niego pochodząc, te rzeczy w Nim istnieją”⁸. Bóg jest w sposób konieczny obecny w tym wszystkim co stworzył, Jego immanencja jest u podstaw tego wszystkiego co istnieje, co jest od Niego ciągle zależne w istnieniu. Ta obecność Boża nie jest pasywna, lecz aktywna, podtrzymująca świat i człowieka w istnieniu. Święty mówi zarazem o innej obecności Boga, tej wspomagającej człowieka duchowo, o obecności przez łaskę i miłosierdzie: „Do Ciebie wołam, o Boże mój, pełen miłosierdzia dla mnie, który mnie stworzyłeś i nie zapomniałeś o mnie wtedy, gdy ja o Tobie nie pamiętałem. Przyzywam Cię do duszy mojej. Przez tęsknotę bowiem, jaką jej wszczepiasz, sposobisz ją na przyjęcie Ciebie. Nie opuszczaj mnie teraz, kiedy Cię wzywam. Wspomogłeś mnie przecież zanim jeszcze Cię wzywać zacząłem”⁹. Doktor łaski mówi tu o uprzedzającym działaniu łaski Bożej względem człowieka, którą wyraża w sposób bardzo osobisty, gdyż sam jej doświadczył w wyjątkowym stopniu.

Jak wynika z tej wypowiedzi, Augustyn uwydatnia zarazem transcendencję Boga, którego określa wieloma absolutnymi przymiotami. Twierdzi, że On, w odróżnieniu od człowieka, „zawsze działa i jest w spoczynku”, że jest Bogiem jedynym, z którym nic nie można porównać¹⁰. I kończy swe rozważania o tej dwójakiej obecności Boga, wyznaniem: „Boże mój, słodczy mego życia święta”, po którym to wyznaniu następuje wezwanie-prośba: „O, któż mi da spoczynek w Tobie? Kto sprawi, że wnikniesz w serce moje, że je upoisz? Niechbym zapomniał o niedolach moich i tak przycisnął do piersi jedyne moje dobro, Ciebie...”¹¹.

⁵ Św. Augustyn, *Wyznania*, I, 1.

⁶ *Objaśnienia Psalmów*, 76, 2.

⁷ *Wyznania*, I, 3.

⁸ Tamże, IV, 12.

⁹ Tamże, XIII, 1.

¹⁰ Tamże, I, 4.

¹¹ Tamże, I, 5.

Zapraszając Boga do swego serca, człowiek sam winien się zagłębić w siebie. „On [Bóg] jest tam, gdzie odczuwamy smak prawdy. Przebywa w samej głębinie naszego serca, a serce odeszło od Niego, by błądzić po manowcach. «Wróćcie, występni, do serca» - uchwycie się Tego, który was stworzył, napomina Augustyn, świadom ludzkiego dramatu oddalenia się od Boga, dramatu grzechu. Trwajcie w Nim, a nic was nie zachwieje. Spocznijcie w Nim, a będziecie mieli pokój”¹². Bóg jest obecny w człowieku, nawet jeśli człowiek nie jest obecny w sobie samym i może go pociągnąć w sposób tajemniczy do powrotu do siebie, pobudzając go wewnątrz swą łaską lub sprawiając to w inny sposób np. przez jakieś doświadczenia życiowe. I wspominając dzieło zbawienia dokonane przez Chrystusa, Jego śmierć, zmartwychwstanie i wniebowstąpienie, czyli fizyczne odejście z tego świata, Augustyn pisze: „I zniknęło [Słowo wcielone] z naszych oczu, abyśmy wrócili do naszych serc i tam Je odnaleźli”¹³. Od kiedy Jezus stał się Panem w mocy Ducha, należy Go szukać w Duchu i w głębi swego serca. W słowach tych należy dostrzec cenne wskazanie dwóch stopni medytacji: 1) powrotu do serca i (2) odnalezienia Boga¹⁴.

W swym sercu, w głębi swej duszy, w której pamięć, umysł i wola są zwierciadłem trójosobowego Boga, człowiek może wejść w relację ze swym Stwórcą i miłosiernym Panem przez Chrystusa w Duchu Świętym. Oto dlaczego jest on ze swej natury ukierunkowany na Boga i nawet nieświadomie Jego jako najwyższego Dobra i szczęścia poszukuje¹⁵. Od samego człowieka zależy, co zrobi z tą swą dynamiczną orientacją na Boga, czy ją zaktualizuje, czy też zlekceważy i może w jakiejś mierze stłumi w sobie.

¹² Tamże, IV, 12.

¹³ Sancti Augustini, *Confessionum Libri XIII*, Turnholti Tipographi Bepols Editores Pontifici, MCMLXXXI, s. 67: „Et discessit ab oculis, ut redeamus ad cor et inveniamus eum”

¹⁴ J. B. Lotz, *Wdrożenie w medytację nad Nowym Testamentem*, tłum. J. Zychowicz, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1972, s. 25.

¹⁵ Lepiej, niż w polskim tłumaczeniu, oddają to ukierunkowanie na Boga słowa łacińskie: „Fecisti nos *ad Te*, ed inquietum est cor nostrum, donec requiescat In Te” (Stworzyłeś nas bowiem jako skierowanych ku Tobie. I niespokojne jest serce nasze, dopóki w Tobie nie spocznie), (*Wyznania*, I, 1).

Jakby wstępnym warunkiem modlitwy jest nawrócenie serca (*conversio cordis*) konieczne z powodu skłaniania się ku rzeczom doczesnym i zamykania się na światło Boże. Dokonuje się ono w modlitwie i polega na „oczyszczeniu oka wewnętrznego (*purgatio interioris oculis*), gdy wykluczamy wszystko to, co pragnęliśmy docześnie, aby bystrość prostego serca mogła znieść jasne światło promieniujące w Boski sposób bez żadnego zachodu albo zaćmienia”¹⁶. Zwłaszcza istotne jest oczyszczenie serca i poszczególnych władz duszy z pożądliwości, ciekawości i pychy¹⁷. Jest ono dziełem nie tyle człowieka, jego zdolności poznania prawdy o sobie i decyzji woli, co miłosierdzia Bożego.

Człowiek grzeszny jest jakby pogrążony we śnie nieświadomości moralnej. Bóg go „budzi” i wzbudza w nim „głód prawdy”. Bez tej łaski błądziłby bez końca i nadaremnie poszukiwał szczęścia i pokoju. Przez wiarę człowiek przyjmuje prawdę objawioną, dostępną dla Niego w Słowie Bożym i przylega do niej swym umysłem, zdając się zarazem na działanie łaski Bożej w sobie. Wiara przemienia pyszne nastawienie człowieka w postawę pokorną i otwartą na światło Boże, i ukazuje mu właściwy przedmiot poznania¹⁸. Oczyszcza go ze szkodliwych przywiązań zmysłowych, czyniąc go zdolnym do wejścia w tajemnice Boże.

Modlitwa może się zrodzić już na podstawie medytacji nad stworzonym światem, kiedy to serce człowieka napętnia się uczuciami podziwu dla Stwórcy i wdzięczności wobec Niego. Ważniejsza jednak jest druga „księga” objawienia, księga Pisma Świętego, przez którą Bóg przemawia i pragnie nawiązać z człowiekiem dialog zbawczy. „Modlitwa twoja, pisze Augustyn, to rozmowa z Bogiem. Kiedy czytasz [Pismo Święte], Bóg przemawia do ciebie; kiedy się modlisz, mówisz do Boga”¹⁹. W trakcie tego dialogu

¹⁶ Św. Augustyn, *O Kazaniu Pana na Górze*, II, 3, 14, w: Tenże, *O kazaniu Pana na Górze. Do Symplicjana o różnych problemach. Problemy ewangeliczne*, tłum. Ks. S. Ryznar CSsR, J. Sulowski, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1989, s. 83.

¹⁷ Św. Augustyn, *O prawdziwej wierze*, XXXVIII, 70, w: Tenże, *Dialogi filozoficzne*, Wydawnictwo Znak, Kraków 1999, s. 787.

¹⁸ Św. Augustyn, *Soliloquia*, I, 6, w: Tenże, *Dialogi filozoficzne*, s. 243-244.

¹⁹ *Objaśnienia Psalmów*, 85, 6.

„serce [modlącego się] wznosi się do Boga i pragnie się przy Nim utrzymać”²⁰.

Punktem wyjścia w tej modlitwie jest pokorne i uważne słuchanie słowa Bożego osobiście czytanego, słuchanego we wspólnocie zakonnej, czy proklamowanego w zgromadzeniu liturgicznym. W każdym z tych przypadków potrzebna jest świadomość także wewnętrznej obecności Boga. „Trzeba nam medytować, bracia, nad wielką tajemnicą: poznanie nasze opiera się nie na usłyszanych z zewnątrz dźwiękach, lecz na pouczeniu wewnętrznej Prawdy. Słowa mają tylko tę wartość (...) że pobudzają nas do szukania rzeczy, ale nie pokazują nam ich w ten sposób, żebyśmy mogli je poznać ... [Dlatego – przyp. S.Z.] nie należy na ziemi niktogo nazywać nauczycielem, ponieważ jeden jest tylko Nauczyciel w niebie (Mt 23,8-10). O tym zaś, co jest w niebie, pouczy nas On sam. Za Jego sprawą zewnętrzne znaki ludzkie przypominają nam, abyśmy wewnątrz duszy zwróceni ku Niemu poznawali prawdę; ukochać Go i poznać – to znaczy osiągnąć szczęśliwe życie”²¹. Mistrzem modlitwy jest Chrystus, który inicjuje z człowiekiem dialog i przemawia o niego w głębi jego serca, tam udziela mu zrozumienia i pociąga go do siebie „słodczyą” swego słowa. Zarazem daje mu poznać samego siebie, swoją nędzę i wielkość bycia obrazem Boga, swoje pochodzenie, powołanie i przeznaczenie. „Oto modliłem się do Boga”, powiedział raz Augustyn do siebie samego. „Co chcesz zatem poznać?” – zapytał go jego rozum. „To wszystko, o co się modliłem”, odparł Augustyn. „Streść krótko swoje życzenie”, powiedział rozum. „Chcę poznać Boga i duszę”, odpowiedział Augustyn. „Czy nic więcej?”, zapytał rozum. „Nic zgola” odparł Augustyn²². Modlitwa jako rozmowa z Bogiem jest wielką szansą poznania nie tylko Boga ale i samego siebie, najgłębszej prawdy o sobie, którą człowiek uzyskuje w świetle Bożym, i którą w najwyższym swym przejawie jest mądrością, darem Ducha Świętego.

²⁰ *Objaśnienia Psalmów*, 85, 6.

²¹ *O Nauczycielu*, 11, 36 i 14, 46, w: Tenże, *Dialogi filozoficzne*, dz. cyt., s. 476 i 484.

²² Św. Augustyn, *Solilokwia*, II, 7., w: Tenże, *Dialogi filozoficzne*, dz. cyt. s. 244.

Do wiary w słowo Boże winno dołączyć się pragnienie dóbr wiecznych i pewność ich zdobycia w wieczności, czyli nadzieja nadprzyrodzona. Dobra ziemskie, takie jak bogactwa, zaszczyty nie przynoszą człowiekowi szczęścia, gdyż skoro któreś z nich posiada, doświadcza jego ograniczoności i poszukuje czegoś więcej. Wola ludzka może być podzielona, jakby rozdarta wskutek pragnienia dóbr wiecznych i zarazem bycia silnie pociąganą „na dół” przez dobra doczesne²³. Tak jak w momencie nawrócenia istotna dla człowieka jest decyzja woli odrzucającej – z pomocą łaski Bożej – to, co ją krępuje, by stać się nowym człowiekiem w Chrystusie, tak i na drodze modlitwy ciągle potrzebne jest otwarcie się na wolę Bożą i wybór tej woli, aby wola ludzka uzyskała z czasem pełną zgodność z nią. Pragnienie człowieka, aby mogło uzyskać większą stałość, niezależność od wartości doczesnych, powinno zostać przepojone nadzieją skoncentrowaną na Bogu, Dobru najwyższym. Na modlitwie dusza pobożna „wzdycha i omdlewa z tęsknoty do przybytków Pańskich” i w nadziei już się nimi raduje (Rz 12,12), gdyż jej pragnienie jest zakorzenione w nadziei na zamieszkanie w nich. Jaką winna przyjąć postawę, gdy wydaje się jej, że nie uzyskuje dóbr, o które zabiega na modlitwie? „Bóg przez oddalenie powiększa tęsknotę, a przez tęsknotę serce, czyniąc je przez to zdolnym do przyjęcia [Go]”²⁴. Pragnienie duszy winno się stawać coraz bardziej wytrwałe i zdane na Boga, by dusza sama, owa „ciasna chatka” stała się „domem”, „przybytkiem” Ducha Bożego.

Udzielanie się Boga duszy na modlitwie dokonuje się głównie przez miłość rozlewana w niej przez Ducha (Rz 5,5). Im bardziej jej pragnienie zostanie oczyszczone, tym bardziej stanie się ona zdolna przyjąć nie tylko dary Boże ale i Jego samego, który jest miłością (1 J 4,8.16). Przyjmując Bożą miłość człowiek doświadcza, iż jest ona dla jego woli „siłą ciężenia” ku Bogu, który jest jego ostatecznym „miejscem”²⁵. Człowiek „w swym sercu wstępuje ku Bogu”, ku kontemplacji Jego chwały. Miłość Boża

²³ *Wyznania*, VIII, 5

²⁴ Św. Augustyn, *Homilie na Ewangelie i Pierwszy List św. Jana*, część druga, IV, 6 (Pisma Starochrześcijańskich Pisarzy t. XV), Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1977, s. 425.

²⁵ *Wyznania*, XIII, 9.

skłania go jednak zarazem do zstępowania po „drabinie Jakubowej” ku bliźnim będącym w potrzebie, ku „maluczkiem”, aby ich przysposabiać do przyjęcia pokarmu duchowego i wzmacniać na drodze duchowej²⁶. Napędzając się coraz bardziej tą wzniosłą miłością człowiek staje się zdolny miłować bliźniego „z Boga”, czyli w sposób doskonalszy, niż ma to miejsce w miłości naturalnej²⁷. Doskonałość miłości polega na miłowaniu innych na podobieństwo Chrystusa, na zdolności wprowadzania w życie Jego nowego przykazania (1J 2,7-8).

Wiara, nadzieja i miłość przeżywane na modlitwie i w życiu codziennym, w zaangażowaniu w służbie bliźniemu łączą się w jedno, w jeden ruch pragnienia duchowego, którego są coraz pełniejszym wyrazem. Są one wyrazem serca człowieka pielgrzymującego do Boga w jedności z braćmi.

Według biskupa z Hippony, jedną z form modlitwy serca jest uwielbienie Boga i znajdowanie w tym radości. „Chwałę Boga i z samej tej chwały raduję się; cieszę się Jego chwałą – pisze. Tylko ze względu na Boga, a nie na (...) coś innego”²⁸. „Każdy (...) będzie prawym wśród weselących się w Panu, którym przystoi wychwalanie”²⁹. Sławienie najwyższego Dobra i radowanie się nim, napawanie się nim (*frui*) ze względu na nie samo, jest, w jego przekonaniu, najbardziej właściwą postawą, jaką człowiek może zająć wobec Boga, bo postawą antycypującą postawę w życiu wiecznym. Skutkiem tej formy modlitwy jest „rozszerzenie serca przez radość”. Owe rozszerzenie serca łączy Święty z pewnym posiadaniem Boga w nim³⁰.

Należy tu dodać, że modlitwa serca nie jest pojmowana przez biskupa z Hippony jedynie indywidualnie, lecz zarazem w sensie wspólnotowej modlitwy liturgicznej, przeżywanej jako śpiew,

²⁶ *Objaśnienia Psalmów*, 119, 2.

²⁷ Św. Augustyn, *O Trójcy Świętej*, VIII, 12, tłum. M. Stokowska, Wydawnictwo Znak, Kraków 1996, s. 282.

²⁸ *Objaśnienia Psalmów*, Ps. 53, 10, s. 322.

²⁹ Tamże, Ps, 32, 4, s. 298. Z komentowanych *Psalmów* w przekładzie łacińskim św. Augustyn wydobywa aż ponad czterdzieści różnych terminów (takich jak np. *letari*, *iucundari*, *delectari*) wyrażających wątek radości (*exsultare*), M. Vincent, *Saint Augustin maître de prière d'après „Les Enarrationes in Psalmos”*, Paris 1990, s. 406.

³⁰ *Objaśnienia Psalmów*, 4, 2.

medytacyjne słuchanie psalmów, hymnów i kantyków we wspólnocie Kościoła. Augustyn mówi o niej z pewnym rozrzewnieniem w IX księdze swych *Wyznań*, opowiadając o swym życiu moralnym i duchowym od momentu nawrócenia.

Ruch wstępowania ku Bogu (uwzględniający wspomnianą potrzebę zstępowania ku braciom, czyli łączący harmonijnie modlitwę z aktywnością zewnętrzną inspirowaną wiarą działającą przez miłość) dokonuje się po zasadniczych trzech szczeblach wspomnianej „drabiny”

Najpierw człowiek wznosi się ku Bogu opierając się na rzeczach stworzonych: „To, że Ty godzien chwały, okazują na ziemi węże i otchłanie, ogień, grad, śnieg, wichur burzy – one wypełniają słowo Twoje; góry i wszystkie wzgórza, drzewa owocodajne i wszystkie cedry, zwierzęta dzikie i wszelkie bydła, płazy i skrzydlate ptaki, królowie ziemi i wszystkie ludy, książęta i wszyscy sędziowie ziemi, młodzieńcy i dziewice, starsi z młodymi – niechże sławią imię Twoje”³¹. Ogarnięty podziwem i wdzięcznością za całe stworzenie człowiek w jego imieniu oddaje chwałę Bogu.

Drugi krok w tym wstępowaniu dokonuje się wraz z wnikiem w siebie, w swój rozum wyższy (*ratio superior*) przynależący do „człowieka wewnętrznego”, w swój umysł oświecony wiarą, w głębię swego serca, by z tego poziomu „wzrokiem umysłu” spojrzeć na to co wieczne³². „Nie dotykaj mnie” – mówi Zmartwychwstały do Marii Magdaleny – to jest: nie wierz we mnie tak, jak dotąd Mnie pojmowałaś, nie chciej swego uczucia do tego rozciągać, czym stałem się dla ciebie, bez (równoczesnego) przejścia do Tego, przez którego się stałaś. Czyż bowiem nie cielesnie jeszcze w Niego wierzyła – tłumaczy Augustyn – którego jako człowieka opłakiwała? „Jeszcze bowiem – mówi – nie wstąpiłem do Ojca mego”, tam Mnie dotkniesz, kiedy uwierzysz, że nie jestem Bogiem nierównym Ojcu”³³. Maria Magdalena jest tu wezwana do przekroczenia swego „cielesnego wierzenia”, czyli wierzenia związanego z rozumem niższym i uczuciami żalu, od-

³¹ *Wyznania*, VII, 13.

³² *O Trójcy Świętej*, XII, 2. Obok tego rozumu św. Augustyn rozróżnia rozum niższy (*ratio inferior*), którym posługuje się „człowiek zewnętrzny”, gdy jest w kontakcie z rzeczywistością podpadającą pod zmysły. Tamże.

³³ Św. Augustyn, *Homilie na Ewangelie i Pierwszy List św. Jana*, 20, 13.

czuwanymi z powodu śmierci Jezusa. Jest wezwana do dostrzeżenia w Chrystusie swym umysłem oświeconym światłem Bożym zmartwychwstałego Pana chwały.

Trzeci stopień wstępowania domaga się przekroczenia siebie samego ku Bogu, by się z Nim zjednoczyć i jest jeszcze w większym stopniu dziełem łaski Bożej, niż poprzednie. „zrozumiałem (...) że ponad moim umysłem poddanym zmienności istnieje nigdy się nie zmieniająca, prawdziwa wieczność prawdy (...) Słowo Twoje, [Boże], jest wieczną Prawdą, która niezmiernie przerastając najwyższe nawet części Twego stworzenia, wszystkich, co się jej poddają, podnosi ku sobie”³⁴.

Jak zauważamy ten ruch duchowy jest zgodny z hierarchią ontyczną bytów i wiedzie od tego co zewnętrzne do tego co najbardziej wewnętrzne, czy też od tego co najniższe do tego co najwyższe, do Boga, który – jak to określił wnikliwie Święty – jest „bardziej wewnątrz mnie niż to, co we mnie (...) najbardziej osobiste, a zarazem wyżej nademną niż można myślał sięgnąć kiedykolwiek”³⁵. Proces ten pokazuje, iż człowiek jest na modlitwie wezwany do transcendowania samego siebie w duchu, „w sercu”, a duch i „serce” są poruszane ku Bogu przez pragnienie duchowe, przez miłość będącą zasadą i motorem tegoż ruchu. Ta zaś ostatnia jest ściśle powiązana z prawdą poznawaną przez umysł oświecony wiarą, który jej ukazuje Prawdę najwyższą i drogę spełnienia.

Doświadczenie duchowe św. Augustyna może być objaśniane jako *itinerarium veritatis* poznawanej wewnętrznie dzięki oświeceniu i tajemniczemu prowadzeniu go przez Boga, począwszy od nawrócenia, aż po uzyskanie pełnego pokoju serca w Bogu, w zjednoczeniu z Nim³⁶.

2. Dwie wybrane drogi prowadzące do modlitwy serca w obecnym czasie

Ukazany powyżej paradygmat modlitwy serca najlepiej pojmujemy, gdy rozpatrujemy go w całym kontekście doświadczenia duchowego Augustyna z Tagasty i jego krętych dróg prowadzą-

³⁴ *Wyznania*, VII, 17.

³⁵ Tamże, III, 6: „...inter infimo meo et superior summo meo”.

³⁶ A. Moda, *Agostino e la sua eredità*, „Nicolaus. Rivista di Teologia Ecu-
menico-Patristica”, 28(2001) z. 1-2, s. 55.

cych do prawdy ewangelicznej, znanych nam najbardziej z jego *Wyznań*, które są nie tylko osobistym wyznaniem grzechów, ale także świadectwem zwycięstwa miłosierdzia Bożego w jego życiu i są również uwielbieniem Boga. Dla naszego punktu widzenia ważne jest w nich to, na co zwrócił uwagę P. Brown, twierdząc: „Augustyn analizuje swoje dawne uczucia z uczciwością posuniętą do granic okrucieństwa. Są one dlań zbyt ważne, by można było dopuścić się zafałszowania przez nagięcie ich do jakichś stereotypów. Nie znaczy to, że przestał odczuwać bardzo intensywnie: wierzył jedynie w możliwość przekształcenia uczuć, ukierunkowania ich tak, aby przynosiły większy pożytek. To pociągało za sobą konieczność dokładnego ich analizowania”³⁷. Mówiąc o uczuciach analizowanych przez Augustyna Brown najprawdopodobniej ma na myśli „serce”, które, według Vittorino Grossi, stanowi syntezę myśli antropologicznej tego Doktora Kościoła”³⁸. W dzisiejszym rozumieniu serce jest sprowadzane do uczuć, Brown jednakże wskazuje na jego ważność w życiu duchowym. Pewną analogię do tego znajdujemy w *Ćwiczeniach duchownych* św. Ignacego Loyoli, które zostały napisane w tym celu, by ci, którzy będą je przeżywać, usunęli wszystkie swe uczucia nieuporządkowane i odnaleźli wolę Bożą, przyjęli ją i realizowali w swym życiu dla większej chwały Bożej i zbawienia własnego, i innych³⁹. Wywarły one wielki wpływ na postawy duchowe wielu chrześcijan na przestrzeni ostatnich wieków i dalej są bardzo przydatne i aktualne, gdyż zostały przystosowane do naszych czasów, i tego czym żyje obecnie Kościół ubogacony tym wszystkim co się w nim dokonało przez Sobór i odnowę eklezjalną, biblijną, liturgiczną i pastoralną.

Kościół w każdym czasie winien poszukiwać właściwych dróg modlitwy, czyli takich dróg, które będą prowadzić jego wiernych do źródeł zbawienia i umożliwią im czerpanie z nich życia Bożego. Wszystkich tych dróg nie można z pewnością wymienić i opisać, gdyż stajemy tu wobec wielu uwarunkowań o charakterze antropologicznym, kulturowym i teologiczno-duchowym. Można

³⁷ P. Brown, *Augustyn z Hippony*, tłum. W. Radwański, Warszawa 1993, s. 170-171.

³⁸ Tenze, *Il <cor> nella spiritualità di Sant'Agostino*, w: *L'antropologia dei Maestri spirituali*, red. Ch. A. Bernard SI, Edizioni Paoline, Milano 1991, s. 125.

³⁹ Nr1, tłum. Ks. M. Bednarz SI, Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1991, s. 5.

jedynie wskazać na pewne kierunki i sposoby zgłębiania doświadczenia wiary i coraz głębszej jej asymilacji przez współczesnego chrześcijanina.

Warto tu zasygnalizować jeszcze jeden problem. Na współczesne rozumienie i objaśnianie doświadczenia wiary i modlitwy ma coraz większy wpływ psychologia i psychoterapia. Wielu psychologów badając przejawy religijności i ich wpływ na psychikę człowieka, oddziela duchowość człowieka od sfery religijnej, czy od pierwiastka religijnego po to, aby ją traktować jako kategorię jedynie psychologiczną⁴⁰. Taki redukcjonistyczny sposób ujmowania przeżyć człowieka nie służy uwzględnieniu jego głębi duchowej i tego co w teologii duchowości określamy wymiarem „serca”. Dlatego w antropologii chrześcijańskiej, antropologii teologicznej i w teologii duchowości winno się więcej mówić o „sercu” i jego roli w dynamicznej relacji człowieka do Boga, świata i samego siebie.

a. Droga oparta na tradycyjnych metodach modlitwy myślniej i jej rozwoju

W teologii życia duchowego do „modlitwy serca” zaliczono „modlitwę afektywną” i „modlitwę prostego wejrzenia”. Składają się one na trzeci i czwarty stopień modlitwy zwykłej, czyli na modlitwę nadprzyrodzoną będącą w dużej mierze owocem ludzkich

⁴⁰ Nie jest to zarzut skierowany do wszystkich psychologów, gdyż są wśród nich tacy, którzy nie utożsamiają pojęcia duszy i ducha z psychiką, lecz respektują ów inny, wyższy wymiar w człowieku, który istnieje w nim niezależnie od tego, czy mieści się on w granicach przedmiotu jakiejś wiedzy, czy poza niego wykracza. To odrywanie duchowości od transcendencji zauważa się bardziej w europejskiej myśli psychologicznej, gdyż np. w psychologii amerykańskiej duchowość jest łączona z otwartością człowieka na transcendencję i w punkcie szczytowym jest dopełniana przeżyciami religijnymi, np. Gowri Anandarajah pisze o wielowymiarowym modelu duchowości, tzw. *The 3H* (od słów angielskich: *Head, Heart and Hands*) i wyróżnia w nim wymiar kognitywny (*Head*), wymiar przeżyć (*Heart*), który objaśnia jako bycie w relacji ze sobą, z innymi ludźmi i z bytem transcendentnym, oraz wymiar behawioralny (*Hands*), czyli polegający na wypełnianiu obowiązków, realizacji zadań życiowych, E. Jackowska, *Wymiar duchowości w strukturze zintegrowanej osobowości*, w: *Duchowy wymiar istnienia*, red. K. Obuchowski, M.K. Stasiak, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2010, s. 48 - 55.

wysiłeków⁴¹. Pierwszym stopniem zwykłej modlitwy jest modlitwa ustna, a drugim rozmyślanie. Rozmyślanie zaczyna przekształcać się w modlitwę afektywną, gdy w duszy rodzą się liczne uczucia, takie jak np. żywa miłość, pragnienie chwały Bożej, poczucie winy, skruchy, duch wdzięczności za otrzymane od Boga dobra itp., i gdy towarzyszą one rozważaniu, a następnie są przeżywane jako wyraz postawy wolitywno-afektywnej człowieka przed Bogiem. Wielość myśli właściwa dla rozmyślania ustępuje wówczas jakiejś jednej myśli zasadniczej, która wystarczy, by wzbudzić w umyśle wynikające z wiary przekonania i poruszyć „serce”. Tę głębszą myśl można uznać za znak przechodzenia człowieka od poznania dyskursywnego, pośredniego, do poznania bardziej bezpośredniego, intuicyjnego, które u mistyka objawia się jako miłosne, żywe uczestnictwo w prawdzie Bożej. Do tego jednak prowadzi daleka droga przebiegająca przez „teren”, na który człowiek podejmujący rozmyślanie nie może się dostać z własnej woli, lecz może na niego wejść wtedy, gdy zostanie ubogacony darami Ducha Świętego.

Po pewnym czasie praktyki tejże modlitwy afektywnej może dojść do uproszczenia także aktywności woli człowieka, która coraz bardziej skupi się na jakimś jednym uczuciu duchowym i dłużej je będzie przeżywać. Mamy wówczas do czynienia z „modlitwą prostoty” albo „prostego wejrzenia”⁴². Owej modlitwy nie należy pojmować w oderwaniu od życia i jego wymagań, ale w ścisłym powiązaniu z nimi. Głębsze zaangażowanie woli w modlitwie winno przejawiać się bardziej zdecydowaną postawą człowieka w podejmowaniu konkretnych postanowień czynienia dobra i wprowadzania ich w życie, przez co ukształtują się w nim cnoty, właściwa postawa moralna.

Mistrzowie duchowi twierdzą, że rozmyślanie jest praktyką pomocną zwłaszcza dla początkujących w życiu duchowym, a że dla postępujących właściwa jest bardziej modlitwa głębsza, „modlitwa serca”.

⁴¹ A. Poulain SI, *Łaski modlitwy*, w: Tenże, *Łaski modlitwy*, F. X. Durrwell CSSR, *W Chrystusie Odkupicielu*, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań-Warszawa-Lublin 1966, s. 26.

⁴² Tamże, s. 26-27.

W tym miejscu rodzi się pytanie: w jaki sposób można przejść od rozmyślania do „modlitwy serca”? Jak ma to zrobić dzisiaj ktoś, kto zdobywa się na praktykę rozmyślania? Praktykują je nie tylko alumni seminariów duchownych, zakonnicy w ramach obowiązującej ich formacji duchowej, ale i niektórzy świeccy. Praktykują je także niektórzy kapłani i zakonnicy po odbyciu formacji początkowej. Doświadczenie pokazuje jednak, że niejednokrotnie praktyka ta słabnie a nawet zanika. Z czego to wynika? Może to wynikać ze świadomego zaniedbania, które nie jest czynnikiem usprawiedliwiającym. Człowiek, który stara się wytrwać na rozmyślaniu, pomimo braku pocieszenia duchowego, nabywa postawy pokory, większej czystości serca, ufności względem Boga i łatwości skupienia duchowego. Wówczas poszukuje bardziej obecności Boga i przestawania z Nim, niż nowych prawd do intelektualnego rozważania. Są też takie osoby, które będąc zaangażowane w takie czy inne zadania apostolskie sądzą, że mogą ofiarować Bogu jako modlitwy swoje trudy apostolskie. Obecny styl życia, pośpiech, stres, nawał informacji docierających do świadomości człowieka powodują tak duże jej obciążenie, że zdaje się on być mniej skłonny do systematycznego i aktywnego angażowania się w modlitwę myślną swoim rozumem i wolą, doznaje w niej bowiem dodatkowego utrudzenia. I może w tej sytuacji stawiać sobie pytanie: Czy chrześcijaństwo polega tylko na zrozumieniu Objawienia i jego wymagań, i wprowadzeniu ich w życie, czy też na czymś więcej? Czy nie polega przede wszystkim na doświadczeniu miłości Boga objawionej w Chrystusie i nie jest wezwaniem do odpowiedzi na nią?

Jak więc można poruszyć w człowieku tę głębszą strunę wrażliwości, która pobudzi go do przekroczenia w modlitwie owego racjonalnego wymiaru i zaowocuje jego ożywieniem duchowym? Jak przeprowadzić go od rozmyślania do medytacji, czyli do modlitwy angażującej nie tylko jego umysł, ale wszystkie jego władze, a następnie do modlitwy afektywnej?

Niewątpliwie może to uczynić najpierw sam Duch Święty, który bezpośrednio wzbudza w sercu człowieka głębokie uczucia duchowe i rozpala w nim miłość do Boga oraz zapał apostolski. Dlatego w postawie modlitewnej istotna jest wolność i otwartość „serca” na poruszenia Ducha Bożego, aby nie wymuszając takiej łaski, przyjąć ją jako dar Ducha wtedy, gdy On zechce jej udzielić.

Oprócz tego działania Bożego istotne jest, jak człowiek może współdziałać z Bogiem w rodzeniu się w nim modlitwy afektywnej i podtrzymaniu jej w sobie. Mistrzowie duchowi sugerują, aby na tym etapie swoją modlitwę czynić bardziej prostą przez wzbudzone akty duchowe, które głęboko przeobrażają postawę człowieka i pozwalają mu nabyć ducha modlitwy. Do tych aktów należą: uznanie własnej nicości; wyznanie przed Bogiem własnych grzechów i żałowanie za nie; ożywianie w sobie nadziei, nawet wbrew nadziei i powierzanie się Bogu Ojcu; wyrzekanie się własnej woli i wyrażanie gotowości przyjęcia woli Bożej; pokorne i ufne wzywianie wstawiennictwa Maryi i Świętych⁴³. Siostra Faustyna pisze: „W medytacji o śmierci prosiłam Pana, aby raczył przeniknąć moje serce tymi uczuciami, jakie będę miała w chwili śmierci. I odpowiedziała mi wewnętrznie łaska Boża, że robiłam, co było w mej mocy, a zatem mogę być spokojna. W tej chwili obudziła się w duszy mojej tak wielka wdzięczność ku Bogu, że rozplakałam się jak małe dziecko z radości (...)” I dalej następuje jej modlitwa: „O mój Jezu, życie mej duszy, żywocie mój, Zbawicielu mój, najśodszy Oblubieńcze mój, a zarazem Sędzią mój. Ty wiesz że w ostatniej godzinie nie liczę na żadne zasługi swoje, ale jedynie na miłosierdzie Twoje. Oto już dziś się cała zanurzam w tej otchłani miłosierdzia Twego, która jest zawsze otwarta dla wszelkiej duszy”⁴⁴. W tej modlitwie bardzo łatwo jest dostrzec wszystkie wymienione akty dysponujące człowiekiem do modlitwy afektywnej, modlitwy serca, której darem, cieszyła się z pewnością s. Faustyna, pozostając w oblubieńczej relacji z Jezusem.

Okazuje się, że każda tradycja duchowa, w ramach której, począwszy od Średniowiecza, została wypracowana jakaś metoda medytacji, zawiera wiele dodatkowych wskazań uzupełniających jej podstawowy schemat, a nawet może zostać dopełniona dodatkowymi formami modlitwy pomocnymi w wejściu w modlitwę serca i w kontemplację. W przypadku medytacji ignacjańskiej opartej na ćwiczeniu trzech władz duszy: rozumu, woli i pamięci, taką pomocą są powtórzenia (medytacji i kontemplacji) i zasto-

⁴³ G. Lercaro, *Metodi di orazione mentale*, Editrice Massimo, Milano 1969, s. 285.

⁴⁴ *Dzienniczek*, 1551; 1553, Kraków-Stockbridge-Rzym 1981, s. 509-510.

sowanie zmysłów⁴⁵. Bardzo cenne w tym względzie są polecane przez św. Ignacego do praktykowania trzy sposoby modlitwy wdrażające rekolektanta w kontemplację (nabytą). Drugi z nich, polegający na kontemplowaniu znaczenia każdego słowa jakiejś modlitwy należy praktykować następująco. Trzeba się „zatrzymać w rozważaniu tego słowa (np. słowa „Ojczy” z Modlitwy Pańskiej) tak długo, jak długo będzie się znajdować różne znaczenia, porównania, smak i pociechę w rozważaniach odnoszących się do tego słowa. I w ten sam sposób – pisze św. Ignacy – niech postępuje [człowiek] z każdym słowem modlitwy”⁴⁶. Chcąc dojść do modlitwy serca człowiek winien kierować się przekonaniem „że nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę”⁴⁷. Chodzi tu o rozwój zmysłów duchowych, przez które człowiek w głębszej modlitwie i kontemplacji jednoczy się z Chrystusem.

b. Na drodze odnowionej lectio divina

Po Soborze Watykańskim II jesteśmy świadkami postępującej odnowy biblijnej, która przyczynia się nie tylko do odnowy teologii, ale także do stopniowej odnowy moralno-duchowej wiernych. „Kościół musi nieustannie odnawiać się i odmładzać, a Słowo Boże, które nigdy się nie starzeje ani nie wyczerpuje, jest najlepszym środkiem służącym tej odnowie. To bowiem Słowo Boże za pośrednictwem Ducha Świętego prowadzi nas wciąż na nowo do całej prawdy (por. J 16,13)”⁴⁸. Słowo Boże jest najlepszym środkiem służącym takiej odnowie Kościoła, bo jest ono „pierwszym źródłem wszelkiej duchowości chrześcijańskiej”⁴⁹. Bardzo ważną jest rzeczą, aby umieć czerpać życie duchowe z pierwszorzędnych źródeł duchowych, w których pulsuje ono w najczystszej postaci. Jak należy to czynić, aby poprzez wewnętrzną interioryzację

⁴⁵ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, 208a.

⁴⁶ Tamże, nr 252.

⁴⁷ Tamże, nr 2.

⁴⁸ Benedykt XVI, *Przemówienie do uczestników międzynarodowego kongresu z okazji 40. rocznicy ogłoszenia Konstytucji dogmatycznej o objawieniu Bożym Dei Verbum (16.09.2005 r)*, OsRomPol 26 [2005], nr 11-12, s. 25.

⁴⁹ Jan Paweł II, *Vita consecrata*, 94, Apostolicum, Żabki 1996, s. 165.

świętego Słowa, wchodzić w coraz głębszą relację modlitewną z Bogiem, relację na poziomie serca?

Od najdawniejszych czasów, zwłaszcza w środowiskach monastycznych, praktykowana była *lectio divina*. W Średniowieczu uzyskała ona bardziej rozbudowaną strukturę, gdy chodzi o odczytywanie i zgłębianie różnych sensów Pisma Świętego. W ostatnich czasach Kościół jeszcze bardziej uświadomił sobie jej wartość, a ostatni Synod Biskupów obradujący nad rolą słowa Bożego w życiu i misji Kościoła wyraził pragnienie, „aby nastąpiła nowa epoka większego umiłowania Pisma Świętego przez wiernych tak, aby dzięki ich modlitewnej i wytrwałej lekturze pogłębiała się więź z Osobą Jezusa”⁵⁰. Indywidualna lub zbiorowa lektura słowa Bożego przyjmowanego z wiarą jest zdolna przemienić człowieka dogłębnie, gdyż to żywe Słowo jest „skuteczne i ostrzejsze, niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca” (Hbr 4,12). Konieczne jest tylko współdziałanie człowieka z Bogiem polegające na pilnym czytaniu tego słowa, uważnym słuchaniu go i posłusznym wypełnianiu jego wskazań w całym życiu.

Chcąc odkryć i ukazać modlitwę serca w ramach *lectio divina*, nie możemy oddalić się od biblijnego pojęcia serca. W odróżnieniu od naszego rozumienia serca, głównie jako życia uczuciowego (tj. wrażliwości uczuciowej, miłości, odwagi itp.), w Biblii oznacza ono wnętrze człowieka, w którym zawierają się wspomnienia (pamięć), myśli, zamiary (rozum), decyzje (wola) i uczucia⁵¹. W relacji do Boga i innych oznacza ono postawę wewnętrzną, w którą nie mamy bezpośrednio wglądu, a która daje się rozpoznać po swych zewnętrznych przejawach, słowach, gestach i czynach. Możemy jedynie uzyskać wgląd we własne „serce” Serce ludzkie nie jest nieznane Bogu. „Człowiek bierze pod uwagę to, co jest widoczne dla oczu, Jahwe natomiast patrzy na serce” (1 Sm 16,7), tzn. niejako od wewnątrz zwraca się do człowieka.

⁵⁰ Benedykt XVI, Adhortacja *Verbum Domini o słowie Bożym w życiu i misji Kościoła*, 72, Pallottinum 2010, s. 100.

⁵¹ J. de Fraine SI, A. Vanhoye SI, *Serce*, Słownik Teologii Biblijnej, red. X. Leon-Dufour, tłum. ks. K. Romaniuk, Pallottinum, Poznań-Warszawa 1973, s. 871.

Prześledźmy pokrótce poszczególne etapy *lectio divina*, próbując w jej strukturze: *lectio, meditatio, oratio i contemplatio* ukazać drogę do modlitwy serca i jej postulowaną naturę.

Uprzywilejowanym miejscem głoszenia, słuchania i celebrowania słowa Bożego czyli *lectio* jest liturgia, polecana jest również prywatna jego lektura. Warunkiem *lectio* jest uważne zaśłuchanie się w słowo Boże, czyli takie, w którym człowiek nie tylko zmysłem słuchu, ale całym sobą otworzy się na nie i podda się jego działaniu. „Przyłóżcie serca wasze do wszystkich słów, które ja dziś wam obwieszczę” (Prz 32,46), zachęca Mądrość Boża. „Obyście dzisiaj usłyszeli głos Jego: nie zatwardzajcie serc waszych” (Ps 94,7-8). W słuchaniu słowa Bożego ważne jest to, by nie zajmować wobec niego postawy obronnej, ale pozwolić mu wnikać w siebie, tam, dokąd ono może przeniknąć, do serca. Zatwardziałość serca to postawa nie pozwalająca słowu Bożemu, działającemu przez Ducha Świętego, na przeniknięcie nas, na oświecenie, osądzenie moralne, pobudzenie do zmiany życia, na umocnienie na nowej drodze w wierze, nadziei i miłości Bożej. Zostaje ona przewyciężona najbardziej przez skruchę, czyli przeżywany w sercu żal za grzechy, uświadomioną obojętność względem Boga i rodzącą się w tym żalu nadzieję na nową relację do Boga.

Skoro słowo Boże jest światłem na drodze duchowej człowieka (por Ps 119,105), oświeca ono jego umysł i ukazuje mu drogę prawdy. Dlatego podczas *lectio* istotne jest poznanie tego, *co mówi tekst biblijny sam w sobie*, tzn. co mi ukazuje „poza” i „ponad” obszarem moich myśli, skłaniając mnie do wyjścia poza siebie i podjęcia medytacji nad słowem Bożym. Słowo to jest Dobrą Nowiną o pełnej miłości woli zbawienia człowieka przez Boga i doprowadzenia go przez Jezusa Chrystusa do udziału w życiu Bożym. Chrześcijanin jest wezwany do pamiętania o obecności Boga w Chrystusie zmartwychwstałym, żyjącym w Kościele w słowie Bożym i w sakramentach świętych, i do zachowania w swej pamięci słów zbawienia. „Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję” (Pwt 6,6; por Łk 8,15). O św. Bernardzie czytamy, że znał Pismo Święte na pamięć i że wycisnęło ono wielki wpływ na jego myślenie i postawę życiową. Przystwojenie sobie na pamięć fragmentów świętego tekstu jest bardzo pomocne w medytacji (*meditatio*), jak o tym świadczy już „medytacja ukry-

ta” mnichów z pierwszych wspólnot chrześcijańskich, polegająca na powtarzaniu przy pracy fizycznej wybranych fragmentów Psalmów i tekstów z Nowego Testamentu. Powtarzając jakiś werset Pisma człowiek przyjmuje go coraz bardziej do swego serca, pyta się siebie samego: *co mówi mi ten tekst biblijny?* Obcowanie ze Słowem Bożym umożliwia Duchowi Świętemu oddziaływanie na wolę człowieka i wzbudzenie w niej wielu duchowych przeżyć afektywnych, jak również pobudzenie jej do podjęcia postanowień realizacji jakiegoś dobra. Medytacja przeżywana jako zaangażowanie wszystkich władz duszy oraz zmysłów zewnętrznych i wewnętrznych uzyskuje swą jedność na coraz głębszym poziomie, poziomie serca i zarazem przekształca się w osobistą dialogową relację z Bogiem⁵². Dysponuje ona do głębszego udziału w liturgii, w Eucharystii.

Odpowiedzią na słowo Boże odebrane jako *skierowane do mnie* jest modlitwa (*oratio*), która, w zależności od tego, *jakie wezwanie odczytuje człowiek w słowie Bożym* oraz *czego pragnie od Boga*, może przybrać charakter prośby, dziękczynienia, uwielbienia czy przebłagania. Jej znamiennej cechą jest to, że człowiek wchodzi tu w coraz bardziej osobistą relację z Bogiem i w Jego Synu, Jezusie Chrystusie odkrywa swoje przybrane synostwo, przyjmując synowską postawę wobec Boga Ojca. W rozwoju modlitwy i pogłębianiu się personalnej relacji z Bogiem otwiera

⁵² Jedną z postaci takiej medytacji opartej na metodzie powtórzeń jest różaniec. Polega on na powtarzaniu wezwań *Pozdrowienia Anielskiego* (Łk 1,28 i 1,42) skierowanych przez Anioła Gabriela do Maryi i wezwania Jej do radości z tego powodu, że znalazła łaskę u Boga i że ma dać światu Zbawiciela. Powtarzanie tych wezwań połączone rozważaniem słowa Bożego wprowadza modlącego się na różańcu coraz bardziej w tajemnicę Wcielenia i Odkupienia. O tym, że może on być przeżywany w powiązaniu z *lectio divina* świadczą słowa Jana Pawła II, który nazywa różaniec „drogą wewnętrzną”, „drogą medytacji”, „drogą modlitwy” i „drogą kontemplacji i doskonałości tajemnicy chrześcijańskiej”, Tenże, *List apostolski Rosarium Virginis Mariae*, Żabki 2002, nr 37; 22; 36; 38; Różaniec może się stać modlitwą afektywną, modlitwą serca, gdy powtarzane wezwania będą dla modlącego się „wyrazem nigdy nie znużonej miłości, która ciągle powraca do ukochanej osoby z gorącymi uczuciami, które choć są podobne przejawach, są zawsze nowe ze względu na przenikającą je czułość” Tamże, nr 26; S. T. Zarzycki SAC, *Elementy kształtujące medytacyjny charakter modlitwy różańcowej*, w: *Modlitwa różańcowa* (Homo orans, t. IV) red. Ks. J. Misiurek, ks. J. M. Popławski, Ks. K. Burski, Wydawnictwo KUL, Lublin 2003, s. 265-286.

się nie tylko na dary Boże, ale i na największy Dar, jakim jest Duch Święty. Jego natchnienia i łaski mają na celu ukształtowanie w człowieku wierzącym postawy Chrystusowej. „Na dowód tego że jesteście synami, Bóg wysłał do serc naszych Ducha Syna swego, który woła «*Abba, Ojcie*»”(Ga 4,6). „(...) wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, są synami Bożymi. Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli, by się znowu pogrążyć w bojaźni, ale otrzymaliście ducha przybrania za synów, w którym możemy wołać: «*Abba, Ojcie*»”(Rz 8,14-15). Tej odwagi i ufności zwracania się do Boga i nazywania Go „Ojcem” udziela człowiekowi Duch Święty. „Każda modlitwa, pisze Jean Galot, powinna rozpocząć się od krzyku synowskiego «*Ojcie*», przez który nawiązujemy kontakt z Bogiem. Otóż Duch Święty, powalając nam dzielić uczucia Chrystusa, wprowadza nas w głęboką dyspozycję miłości wobec Ojca; On nam pozwala zrozumieć cud obecności Ojcowskiej, która oczekuje na naszą modlitwę i ją przyjmuje; On otwiera nasze dusze na tę obecność; On bez przerwy odnawia nasz entuzjizm, z jakim nazywamy Boga Ojcem, naszą pewność bycia wysłuchanymi przez Niego z wielką miłością”⁵³. Ta nowa jakość modlitwy nadana jej przez Ducha Świętego, wyzwalamą w sercu człowieka postawę synowskiej ufności wobec Boga Ojca i coraz bardziej osobistej więzi modlitewnej z Nim pozwala mówić na tym etapie *lectio divina* o możliwości zaistnienia modlitwy afektywnej, modlitwy serca. Ona też może się stać drogą do kontemplacji, w której urzeczywistnia się cała owa praktyka interioryzacji Słowa Bożego.

* * *

Modlitwa jako wyraz wiary człowieka w Boga jest czynnością nadprzyrodzoną i zarazem ludzką, dlatego też ważne jest w niej połączenie ludzkiego wysiłku poszukiwania Boga z wewnętrznym otwarciem się na Jego wspomagającą łaskę, na Niego samego.

Chrześcijański Wschód zmierza do osiągnięcia modlitwy serca, powtarzając słowa celnika: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym” (Łk 18,13). Przez głęboką jej interioryzację pragnie „sprowadzić umysł do serca” i odbudować

⁵³ Tenze, *La prière intimité filiale*, Desclés de Brouwer, Bruxelles 1965, s. 229.

w ten sposób właściwą relację pomiędzy nimi. Historia tradycji duchowej i modlitewnej chrześcijańskiego Zachodu jest bardziej złożona, gdyż człowiek w tej części Europy, wskutek silnego oddziaływania na niego racjonalizmu i sekularyzmu, bardziej doświadczył rozdźwięku pomiędzy rozumem a wiarą, nauką a praktyką życia chrześcijańskiego i wydaje się, że trudniej jest mu w dalszym ciągu zintegrować je w sobie, odnaleźć żywotne źródło swego bytu, jakim jest serce i w nim spotkać się z Bogiem.

Odkrycie drogi do modlitwy serca jest możliwe w każdym czasie i dla każdego. Trzeba tylko chcieć uczyć się tej drogi z wielkich tradycji medytacyjnych i kontemplacyjnych zainicjowanych przez Ducha Świętego i podjętych, i rozwiniętych przez Świętych, mistrzów duchowych w historii. Trzeba zarazem być chłonnym wskazań Ducha przychodzącego z przyszłości. Ujawniają się one także w aktualnie polecanej przez Kościół wszystkim wierzącym odnowionej praktyce *lectio divina*.

Nikt nie powinien zadowolić się modlitwą aktywną, funkcjonalną, jakby pozbawioną głębszego centrum duchowego, ale winien uporczywie „powracać” do swego serca, w którym rozum, pamięć i wola mają swoją wspólną mocną podstawę, a prawdziwe „ja”, czyli człowiek wewnętrzny może wołać z głębokości do Boga, i doznając Jego miłosierdzia, przekraczać siebie i jednoczyć się z Nim. Modlitwa serca wyzwala człowieka z wewnętrznego rozbicia i wprowadza go w dynamiczną, życiową relację z Bogiem i bliźnimi. Udziela mu też nowych sił do życia dla innych.

Streszczenie

Uzyskanie stadium modlitwy serca wymaga od chrześcijanina głębokiej interioryzacji Słowa Bożego i wiary. Autor artykułu omawia ten proces na podstawie nauki i doświadczenia duchowego św. Augustyna, według którego człowiek pragnący zjednoczyć się z Bogiem w miłości winien „powrócić do swego serca” (rozumianego w sensie biblijnym) i wspomagany łaską Boga, „przekroczyć siebie samego” ku Niemu. Autor podaje jeszcze dwie inne drogi praktykowane dziś, prowadzące do stanu modlitwy serca: jedną, opartą na tradycyjnych metodach modlitwy myślniej uzyskującą postać głębszej medytacji; drugą, według odnowionej

lectio divina, pokazując sposób dojścia do niej przez odpowiednio przeżywaną lekturę duchową Słowa Bożego (*lectio*), medytację nad nim (*meditatio*) i modlitwę wewnętrzną (*oratio*). Taka modlitwa jest bardziej dziełem Ducha Świętego w sercu chrześcijanina niż owocem jego wysiłku i wyraża się wyraźną synowską postawą wobec Boga Ojca.

Riassunto

Lo stadio dell'orazione del cuore esige una profonda interiorizzazione della Parola di Dio e della fede stessa. L'articolo descrive questo processo appoggiandosi sull'insegnamento e sull'esperienza spirituale di Sant'Agostino, secondo cui, ogni l'uomo, volendo giungere all'unione con Dio, deve ritornare al proprio cuore (inteso nel senso biblico) e trascendersi verso Dio. L'autore descrive inoltre due vie conducenti all'orazione del cuore: la prima, basata sulle tradizionali metodi di orazione mentale conducente ad una più profonda meditazione; la seconda, praticata secondo il metodo della *lectio divina*, indicando il modo di conseguimento di essa per la pratica della lettura della Parola di Dio, la meditazione su essa e l'orazione. Una tale orazione è più l'opera dello Spirito Santo nel cuore del cristiano che il risultato del suo sforzo spirituale e si esprime nel atteggiamento filiale verso il Dio Padre.