

Ks. Marek KOTYŃSKI CSsR

## MEDYTACJA WEDŁUG ŚW. ALFONSA M. DE LIGUORIEGO

**Treść:** 1. Człowiek współczesny i medytacja; 2. Medytacja chrześcijańska; 3. Święty Alfons i modlitwa myślna; 4. Medytacja alfonzjańska.

**Słowa kluczowe:** medytacja chrześcijańska, modlitwa, Alfons M. de Liguori

**Keywords:** Christian meditation, Prayer, Alphonsus M. de Liguori

W połowie ubiegłego stulecia techniki medytacyjne zaczęły budzić ciekawość niektórych kręgów kulturowych Europy, później medytacja stała się modna w gronie „dzieci kwiatów”, by następnie coraz pewniej utorować sobie drogę pośród stechnicyzowanych społeczeństw Zachodu, szukających w kulturach Orientu antidotum na stres, wynikający z życia w ciągłym napięciu. Zainteresowanie medytacją nie jest jednak tylko „nową modą”, wyrosła na kanwie „duchowego” przebudzenia, związanego z *New Age* czy buddyzmem, rozkwitłych jaskrawo w przeciągu ostatnich dziesięcioleci w krajobrazie kulturowo-religijnym Starego Kontynentu. Medytacja zakorzeniona jest bowiem głęboko w naturze człowieka i od niepamiętnych czasów towarzyszy jego zadziwieniu nad światem, przenika rytę i obrzędy wielu religii, jest obecna w Biblii, była praktykowana przez Ojców Kościoła i chrześcijańskich mnichów pierwszego millennium, aż powoli - poczynając od wieków średnich - zaczęła ustępować miejsca spekulacji filozoficznej. Aktualne zainteresowanie medytacją nie jest więc czymś nowym, lecz raczej ponownym obudzeniem głęboko zakorzenionej potrzeby człowieka i powrotem do wielowiekowej tradycji. Na przestrzeni długiej historii chrześcijaństwa, tradycja ta wykształciła wybitne i godne zainteresowania przykłady oraz wzorce, wśród których ważne miejsce zajmuje św. Alfons M. de Liguori.

### 1. Człowiek współczesny i medytacja

Chociaż zainteresowanie medytacją rośnie i rozwija się w niektórych środowiskach zachodniej kultury, można jednocześnie stwierdzić, i to bez większej przesady, iż dla przeciętnego zjadacza chleba sztuka medytacji jest jednak nadal, w dużej mierze, czymś obcym. Dzieje się tak głównie ze względu na sposób, w jaki przeżywa on własne życie. Coraz mocniej rozbudzane pragnienia, związane najczęściej z materialnymi aspektami życia, i coraz większe możliwości ich zaspokajania, pociągają za sobą wyznaczanie sobie coraz większej ilości celów i obowiązków, prowadzących do nieustannego wprost zaangażowania i zabiegania, którego efektem jest ciągle rozproszenie umysłu, chaos uczuć i doznań, dające nierzadko poczucie zagubienia. Zdarza się często, że ludzie żyją w takim biegu, że nie są już w stanie „smakować” rzeczy i wydarzeń, więc je tylko „połykają” czy „zaliczają”. Rzadko decydując się na głębszą refleksję, nie umieją się cieszyć tym, co przeżywają, a otaczający świat coraz mniej syci ich wnętrze.

Ponieważ człowiek współczesny zaabsorbowany jest głównie światem zewnętrznym, żyje nieustannie „na zewnątrz siebie”, odkrywając z bólem i zdumieniem, że w coraz mniejszym stopniu ogarnia sens nie tylko tego, co go otacza, ale także tego, kim jest; bywa, że staje się „obcy samemu sobie”. Takiemu odkryciu towarzyszy zwykle wrażenie wewnętrznej pustki i „wypalenia”, dojmujący brak poczucia tożsamości. Już w 1925 roku w poemacie zatytułowanym „Wydrążeni ludzie” Thomas Stearns Eliot (1888-1965) tak scharakteryzował człowieka naszych czasów:

My, wydrążeni ludzie  
 My, chochołowi ludzie  
 Razem się kołyszymy  
 Głowy napęlnia nam słowa  
 Nie znaczy nic nasza mowa  
 Kiedy do siebie szepczemy  
 Głos nasz jak suchej trawy  
 Przez którą wiatr dmie  
 Jak chrobot szczurzej łapy na rozbitym szkle  
 W suchej naszej piwnicy

Kształty bez formy, cienie bez barwy  
 Siła odjęta, gesty bez ruchu<sup>1</sup>.

Pochłonięty tym, co go otacza, człowiek żyje dzisiaj „z zewnątrz do wewnątrz”: otwierając się na świat zewnętrzny i bezkrytycznie mu się poddając, jest nieustannie atakowany (a niekiedy boleśnie raniony) przez zdarzenia, coraz to bardziej ubożając w swym wnętrzu. Niejednokrotnie zatem towarzyszy mu dojmujące poczucie udreki, niepokoju i osamotnienia, popada w chorobliwą nudę, zniechęcenie, a nawet depresję, bywa, że traci radość życia i poczucie jego sensu<sup>2</sup>.

Medytacja jest właśnie znakomitym środkiem, aby oprzeć się zarysowanej powyżej sytuacji wewnętrznego rozbicia i zniechęcenia. Jest ona bowiem najpierw faktem głęboko ludzkim i posiada niezwykły walor antropologiczny. Choć często utożsamiana jest niesłusznie z techniką relaksacji i powrotu do jedności z kosmosem, stanowi wartością samą w sobie, przez fakt, że rozwija różnorodne „potencje ludzkie”, pomaga scalić własne „Ja”, poszerza świadomość, stymuluje intuicję twórczą. Jest ona użyteczna nie tylko dla ludzi wiary, ale przyczynia się do stopniowego uświadomienia wewnętrznego sensu rzeczywistości otaczającej każdego człowieka, a także jej piękna. Pomaga odkryć własną tożsamość, umacnia poczucie osobistej wartości. Mówiąc ogólnie, medytujący stają się wrażliwsi na głębsze wartości życiowe.

W obecnym czasie podkreślany jest mocno walor czysto terapeutyczny medytacji, która zapobiega chorobom o podłożu emocjonalnym, pomaga odzyskać wewnętrzną równowagę, poczucie pokoju i szczęścia<sup>3</sup>. Mimo iż medytujących nadal dotyczą i ranią różne ze-

<sup>1</sup> Th. S. ELIOT, *Wybór poezji*, tłum. Cz. Miłosz, Ossolineum 1990, 157.

<sup>2</sup> Por. J. MARIAŃSKI, L. SMYCZEK, "Przedmowa", w: *Wartości postawy i więzi moralne w zmieniającym się społeczeństwie*, (J. Mariański, L. Smyczek red.), Kraków 2008, 7-11.

<sup>3</sup> Por. C.M. BOFF, *Come fare meditazione*, Cinisello Balsamo 2010, 8-11.

wewnętrzne wydarzenia i fakty, ich duch potrafi dobrze przyjąć ciosy i przez to wzmacnia się jeszcze bardziej. Efekty medytacji mogą być czasem odczuwalne nawet na poziomie zmysłowym, pozwalając medytującemu doświadczyć ciepła i ustąpienia bólu, czy nawet lewitacji<sup>4</sup>. Nieprzypadkowo słowa medycyna i medytacja wywodzą się z tego samego korzenia, oznaczającego ocenę czy osąd.

Współczesny człowiek uświadamia sobie coraz bardziej, że medytacja działa pozytywnie zarówno na ciało, jak i na sferę wewnętrzną, na ludzką psyche i umysł. Zwalcza ona na przykład przyczyny stresu, który powoduje zaburzenia metabolizmu, nadciśnienie, chorobę wrzodową, migrenę i astmę. Jest wskazana przy zaburzeniach snu. Medytacja jest ceniona jako znakomity środek do zachowania higieny umysłowej, zapobiega utracie wewnętrznej harmonii, integralności działań umysłowych i wewnętrznego spokoju. Pozwala ona uzyskać większą koncentrację i wzmacnia samokontrolę, pomagając stawić czoła tzw. „problemom życiowym”. Może właśnie ze względu na wpływ medytacji na harmonię funkcjonowania ludzkiego ciała i umysłu, ruchy buddyjskie cieszą się powodzeniem u współczesnej młodzieży, artystów i ludzi biznesu, poszukujących „nowości” i wytchnienia umysłowego. Według nauczania Buddy zawartego w „Dhammapadzie” rozproszenie umysłu powoduje, że życie człowieka staje się niespokojne i nieszczęśliwe: „Tak jak deszcz przenika do źle pokrytego domu, tak żądze wkradają się do słabo wyćwiczonego umysłu. Tak jak deszcz nie przedostaje się do dobrze pokrytego domu, tak też żądze nigdy nie wnikną do dobrze wyćwiczonego umysłu”<sup>5</sup>. Dlatego, jeśli osoba poprzez medytację doprowadzi swój umysł do pełnej harmonii, „szczęście podąża za taką osobą niczym nie opuszczający jej własny cień”<sup>6</sup>.

## 2. Medytacja chrześcijańska

Dla żyjących wiarą, medytacja, oprócz wyżej wskazanych walorów, ma charakter eminentnie religijny, ukierunkowana jest na poszukiwanie Boga i zmierza do zjednoczenia z Najwyższym. Pewnym paradoksem jest jednak fakt, że podczas gdy osoby niekoniecznie związane z chrześcijaństwem wyrażają coraz mocniejsze interesowanie medytacją, chrześcijanie od niej odeszli, i to nawet ci, którzy według tradycji czy z racji swojej profesji, powinni praktykować ją intensywnie - zakonnicy i kapłani. Trzeba bowiem uczciwie przyznać, iż zwłaszcza w drugiej połowie minionego stulecia, w wielu środowiskach chrześcijańskich, z powodu nadmiernego aktywizmu, braku równowagi między zaangażowaniem pastoralnym, działalnością charytatywną a głębszą modlitwą, tradycja medytacji mocno osłabła, a niekiedy nawet zanikła. Dodatkowo, jednoczesne ożywienie zainteresowania medytacją orientalną (zen, joga i różne ich pochodne), pociągnęło za sobą wśród wierzących spadek wiedzy na temat chrześcijańskich technik medytacji i prawie kompletne zapoznanie terminologii z nią związanej. W efekcie, tzw. „metody medytacji” kojarzą się dziś prawie wyłącznie z medytacją wschodnią (zwłaszcza buddyjską), a nazewnictwo z tego zakresu stanowi w świadomości wielu wierzących swoiste tabu, zostało zepchnięte w przestrzeń magicznych rytów i galimatiasu pojęciowego, typowego dla ignorancji wyłącznych odbiorców stron internetowych. Najbardziej chyba znane stwierdzenie niemieckiego teolo-

<sup>4</sup> Por. J. SUDBRACK, "Meditation", w: *Dictionnaire de Spiritualité*, t. X, Paris 1980, col. 930.

<sup>5</sup> *Dhammapada. Ścieżka Prawdy Buddy*, nn. 13-14, tłum. Zb. Becker, wyd. Misja Buddyjska „Trzy Schronienia” w Polsce. Zob. <http://mahajana.net/mb3s/publikacje/dhammapada/dhammapada.html>.

<sup>6</sup> Tamże, nn. 1-2.

ga Karla Rahnera, wypowiedziane w jednym z wywiadów: „Chrześcijanin przyszłości albo będzie mistykiem, albo go w ogóle nie będzie...”, wydaje się brzmieć w tym kontekście jak prawdziwe prorocтво: odzwierciedla obecną sytuację duchowo-religijną wielu środowisk chrześcijańskich i wskazuje kierunek wyjścia z aktualnego kryzysu, implikując w szerokim sensie drogę powrotu do modlitwy medytacyjnej

Zanim zostaną przypomniane podstawowe rozróżnienia, warto uświadomić sobie w błyskawicznym skrócie, że medytacja chrześcijańska ma swoją długą historię i tradycję, sięgającą korzeniami modlitwy starotestamentalnej, określanej jako „*haga*”. Polegała ona na częstym powtarzaniu, „mruczeniu”, czy cichym „szeptaniu”, poruszając wargami, wybranych z Biblii zdań czy wyrażań. Już pierwszy psalm wspomina taką modlitwę: „Szczęśliwy mąż... który ma upodobanie w Prawie Pana, Jego Prawo rozmyśla/szepce dniem i nocą” (1,2), a księga Ezechiela (2,8; por. 3,1) mówi o „jedzeniu” słowa Bożego: „Ty więc, synu człowieczy, słuchaj tego, co ci powiem. Nie opieraj się, jak ten lud zbuntowany. Otwórz usta swoje i zjedz, co ci podam”. Księga Jozuego (1,8) nakazuje: „Niech ta Księga Prawa będzie zawsze na twych ustach: rozważaj ją w dzień i w nocy, abyś ściśle spełniał wszystko, co w niej jest napisane, bo tylko wtedy powiedzie ci się i okaże się twoja roztropność”. Chodzi tu o nieustanne powtarzanie, roztrząsanie, „mielenie”, albo wręcz „przeżywanie” słów Biblii, aby dotrzeć do ich najgłębszej treści i ją zasymilować, zinterioryzować. O medytacji polegającej na „przeżywaniu” słowa Bożego mówi też Izajasz (38,14; 59,11), porównując ją do kwilenia jaskółki, wzdychania gołębiczy (symbol głębokiej modlitwy proroka), oraz Syrach (14,20-21): „Szczęśliwy mąż, który się ćwiczy w mądrości..., który rozważa drogi jej w swym sercu i zastanawia się nad jej ukrytymi sprawami”, a także Psalm (18,15; 34,28; 48,4; 70,24), zwłaszcza psalm 118, w którym autor roztrząsa, a dosłownie „przeżuwa” powoli jedną najważniejszą rzeczywistość - słowo Boga.

Mimo, że w Nowym Testamencie słowo „medytować” jest rzadko używane i nabywa charakteru bardziej praktycznego (gr. *meletân* - zajmować się czymś)<sup>7</sup>, a wczesna łacina (np. Reguła św. Benedykta 8,3) przez „*meditari*” rozumie przede wszystkim „ćwiczenie się w czymś”<sup>8</sup>, ewangeliczna Maryja, Matka Jezusa staje się wspaniałym przykładem i wzorem takiej medytacji, gdyż „zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu” (Łk 2,19; por. 2,51)<sup>9</sup>. Do modlitwy medytacyjnej, czy „mantrycznej” (powtarzanie krótkiego zdania - mantry) Ewangelia odnosi się także w opisie modlitwy celnika (Łk 18,13): „Boże, zmiłuj się nade mną grzesznikiem”, jak również w opisie spotkania ze ślepcem Bartymeuszem: „Synu Dawida, ulituj się nade mną!”. Cytowane frazy zainspirowały powstanie tzw. „Modlitwy Jezusowej”, rozpowszechnionej przez *ruch hezychastyczny* na całym chrześcijańskim Wschodzie (ale praktykowanej również na Zachodzie) w sławnym wezwaniu medytacyjnym: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem”.

Stało się to przede wszystkim za sprawą wielu Ojców Kościoła, według których słowo Boże winno być nie tylko „zjedzone” jako pokarm życia duchowego, ale przede wszystkim

<sup>7</sup> T. ŠPIDLÍK, *Modlitwa według tradycji chrześcijańskiego Wschodu. Przewodnik systematyczny*, rozdz. 6. Lektura i medytacja, III. Medytacja, *Haga – meletân – meditari*, Kraków 2008.

<sup>8</sup> Por. H. BACHT, „*Meditari* in den ältesten Monchsquellen”, *Geist und Leben* 28 (1955) 360-373.

<sup>9</sup> Warto zwrócić uwagę na mantryczną modlitwę Jezusa, którą w Ogrójcu powtarza On nieustannie: „Abba, Ojcze, dla Ciebie wszystko jest możliwe, zabierz ten kielich ode Mnie! Lecz nie to, co Ja chcę, ale to, co Ty [niech się stanie]!” (J 14,36). Gdy Jezus zobaczył, że Jego uczniowie pogrążeni są we śnie, werset 39 nadmienia, że Jezus „odszedł znowu i modlił się, powtarzając te same słowa”.

„przeżuwane” (łac. *ruminatio* - przeżuwanie). Określenie to nawiązywało do Starego Testamentu, gdzie jest mowa o zwierzętach czystych, które przeżuwają. Św. Augustyn przejmując tę starożytną tradycję zachęcał do przeżuwania czyli medytowania, „aby być czystym stworzeniem, nie zaś nieczystym”. Sposób medytacji pojmowanej jako „przeżuwanie” rozwijał się już w czasach powstania Listu Barnaby (pocz. II w.), był propagowany przez Klemensa Aleksandryjskiego, Ojców pustyni, takich jak Antoni, Pachomiusz, Makary, oraz przez Izydora z Sewilli, Cezariusza z Arles i św. Bernarda z Chiaravalle, aż po ruch *Devotio moderna* oraz samego Marcina Lutra.

Chociaż taka medytacja najbardziej rozwinęła się i umocniła na Wschodzie, także Kościół Zachodni praktykował ją gorliwie przez wieki. Powtarzano szeptem krótkie wersety Pisma św. podczas codziennych zajęć, co było możliwe nawet dla analfabetów oraz mniej uzdolnionych do tzw. „medytacji intelektualnej” (grec. *diánoia*). Ojciec Jean Leclercq (1911-1993), podsumowując swoje studia na temat monastycyzmu kluniackiego podkreśla, że modlitwa mnichów w wiekach średnich „karmi się i wyraża przez słowo Boże, stale żywe w Biblii. Bóg mówi do nas w Piśmie; aby mówić do Niego, trzeba nam jedynie czytać słuchać, rozważać, medytować i odpowiadać Bogu tym, co on nam mówi, powtarzać Mu słowa, które nam podsuwa, zawrzeć naszą myśl, nasze pragnienie i naszą miłość w formułach, których On nas nauczył, akceptować – czyniąc je własnymi – prawdy, które nam przekazuje. Czytając święte teksty, wypowiada się je, przynajmniej wewnętrznie, a nawet - jak to ma miejsce w średniowieczu, wargami i na głos – aby serce pozostawało w zgodzie ze słowami ust... ‘aby myśl nasza była w zgodzie z naszym sercem’, pisze św. Benedykt w swojej Regule. ‘Niech nasze serce rozważa psalmy, które są na naszych ustach’, mówi św. Izidor w swojej”<sup>10</sup>.

Wraz z ojcem teologii zachodniej, św. Anzelmem z Canterbury (1033-1109), który swoim „*fides quaerens intellectum*” (rozumowe uzasadnienie treści wiary), wyakcentował rolę rozumu w teologii, medytacja nabiera coraz bardziej aspektu racjonalnego. W okresie scholastyki *meditatio* zostaje odróżniona od *contemplatio*, jako mająca charakter dyskursywny (logiczny, oparty na wnioskowaniu z uprzednio przyjętych twierdzeń - przesłanek), w przeciwieństwie do kontemplacji, będącej czystą intuicją Boga. Łatwo to zaobserwować w tzw. „traktatach systematycznych”, np. *De meditatione* Hugona od św. Wiktora, czy też w *Scala Claustralium* Guigo II, który uświecone tradycją etapy modlitwy - czytanie, rozmyślanie, modlitwę i kontemplację, interpretuje w następujący sposób: „Czytanie jest to pilne wnikanie skupionym duchem w Święte Pisma. Rozmyślanie jest wnikliwym działaniem ducha, badającym treść ukrytej prawdy przy pomocy własnego rozumu. Modlitwa jest skierowaniem ku Bogu oddanego serca celem oddalenia zła lub uzyskania dobra. Kontemplacja jest jakimś uniesieniem ponad siebie ducha zakonniczonego w Bogu, jest zakosztowaniem radości wiekuistej słodyczy” (SC II). Autor tłumaczy modlitwę na przykładzie jedzenia owocu, twierdząc, że czytanie zajmuje się łupiną, rozmyślanie - miąższem, modlitwa zaś wyraża tęsknotę, a kontemplacja raduje się z osiągniętej słodyczy. Dodaje też, iż czytanie szuka słodyczy życia szczęśliwego, podnosząc ją do ust niby pożywny pokarm, rozmyślanie, które „żuje i rozdrabnia” znajduje ją, modlitwa o nią prosi i dochodzi do jej smaku, kontemplacja natomiast jest samą słodyczą, która raduje i krzepi.

Rozróżnienia i podziały dokonane w okresie scholastyki powoli umacniały się i doprowadziły do coraz większej racjonalizacji medytacji, która już w *okresie Devotio moderna*,

<sup>10</sup> J. LECLERCQ, *U źródeł duchowości zachodu*, Kraków 2009, 335-336.

została ujęta w systematyczne schematy, nadające jej charakter przeważnie dyskursywny<sup>11</sup>. Medytacja stawiała się w ten sposób coraz bardziej „metodyczna” (jak choćby w „Rosetum” Jana Mombeara (zm. 1501) i odróżniała się od refleksji czysto filozoficznej właściwie tylko przez swój cel: wzrost wewnętrzny duszy. Choć z czasem medytacja, pojęta jako *ruminatio*, została w zdecydowanie zdominowana przez spekulację filozoficzną, nie zanikła jednak nigdy w sposób całkowity. W epoce nowożytnej, zwłaszcza począwszy od XVI wieku, przeżywała nawet swego rodzaju rozkwit w związku odnową duchową i metodami medytacji proponowanymi przez tak znakomitych mistrzów duchowych i świętych jak Ignacy z Loyoli, Teresa od Jezusa, Jan od Krzyża, Jan Baptysta de la Salle, Jan Eudes, czy Franciszek Salezy i Alfons M. de Liguori.

Poza zarysem historii rozwoju medytacji chrześcijańskiej, warto również, choćby w wielkim skrócie, przybliżyć niektóre pojęcia i dokonać ważnych rozróżnień, które pomogą zrozumieć medytację chrześcijańską w ogóle, a medytację alfonzjańską w szczególności. Należy sobie uświadomić zwłaszcza podstawową różnicę między refleksją naukową, a medytacją. Jest to istotne choćby z wyżej wskazanych względów historycznych, gdyż na przestrzeni wieków w procesie nadmiernej racjonalizacji, medytacja została sprowadzona niemal całkowicie do refleksji naukowej. Różnica pomiędzy refleksją naukową (czy to filozoficzną czy też teologiczną) tkwi w oddzieleniu czy separacji między podmiotem a przedmiotem. Widać to szczególnie w procesie naukowym, w którym podmiot przygląda się „z dystansu”, badając przedmiot swoich zainteresowań, natomiast w przypadku medytacji chrześcijańskiej (a jeszcze bardziej w przypadku kontemplacji), dąży się zasadniczo do fuzji między podmiotem a przedmiotem (który w rzeczywistości jest „podmiotem”, albo lepiej „Podmiotem”).

Poprzez refleksję filozoficzną podmiot zmierza do poznania tego, co jest przedmiotem jego uwagi – czyli tego, co jest jakby „przed nim” (łac. *ob-jectum* oznacza to, co zostało rzucone przed podmiot poznający). Medytacja zaś nie tyle zmierza do poznania przedmiotu, ile do miłosnego zjednoczenia z przedmiotem. W przypadku medytacji chrześcijańskiej przedmiot (Bóg, Chrystus) jest przedmiotem żywym i przenika sam podmiot medytujący, jest obecny wewnątrz podmiotu, czy jak mówimy „w jego sercu”. Możemy powiedzieć zatem, że medytację prowadzi się tzw. „sercem”, refleksję zaś tylko rozumem.

Aby pojąć wartość medytacji alfonzjańskiej trzeba sobie również uświadomić, że w jej przypadku mamy do czynienia z medytacją w znaczeniu szerokim, gdyż obejmuje ona zarówno „modlitwę myślną”, jak i „kontemplację”. „Modlitwa myślna” czy też „rozmyślanie” jest formą modlitwy, która przebiega „w sercu” i różni się od „modlitwy ustnej” czy recytowanej, jakimi są np. Liturgia godzin, polegająca na recytacji psalmów, czy też Różaniec. Kontemplacja natomiast nie jest czystą i prostą medytacją, ale wyższą fazą medytacji, zarówno gdy myślimy o „kontemplacji nabytej”, jak też o „kontemplacji włanej” czy „mystycznej”. Kontemplacja wznosi się ponad każdy obraz i myśl, ograniczając się do czystego „ogłądania” Boga, do „miłosnej uwagi” zwróconej na Jego przenikającą wszystko obecność, do kontemplacji Jego piękna, porównywalnej do zachwyty apostołów na górze Tabor (Mt 17,1-9; Mk 9,1-8; Łk 9,28-36). Pseudo-Dionizy Areopagita zdefiniował ją jako „prostą intuicję prawdy”, św. Bernard określił „zachwytem nad Boskim majestatem”, a św. Grzegorz Wielki nazywał „wizją najukochańszej osoby”. Również w koncepcji alfonzjańskiej kontemplacja jest ostatnim etapem rozwoju medytacji, najwyższym jej stadium<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Por. C.M. BOFF, *Come fare meditazione*, dz. cyt., 50-53.

<sup>12</sup> Por. A.M. DE LIGUORI, "Dolce trattenimento delle anime amanti di Dio a vista di Gesù crocifisso", w: *Opere Ascetiche*, t. V, s. 288-289, Roma 1934.

We wskazaniach Alfonsa Liguoriego, medytacja wcale nie gardzi refleksją intelektualną; tzw. „refleksja duchowa” czy też „rozmyślanie” są jej bliskie, a nawet ją zakładają, zwłaszcza w początkach tej praktyki. W tym okresie medytowanie powinno wychodzić od refleksji, tzn. opierać się na rozważaniu słowa Bożego, na wysiłku zrozumienia jego znaczenia. Chodzi o „przyswojenie” sobie prawdy, którą się zajmujemy. Oczywiście refleksja duchowa początkujących nie musi polegać na samej tylko refleksji dyskursywnej, opierającej się na wnioskowaniu z przesłanek zaczerpniętych z Pisma św., pozbawiając w ten sposób medytację całej sfery afektywnej, jednak duża część medytacji poświęcona zostaje tzw. „rozmyślaniu”, które stanowi bazę dla tego, co następuje później – dla głębszych uczuć, postanowień, i w końcu dla miłosnej kontemplacji.

Święty Alfons M. de Liguori podkreślał, że u podstaw medytacji, musi się znaleźć solidna i mądra doktryna teologiczna, poparta nauką Kościoła, aby wyrobić sobie właściwe i mocne przekonania na temat rzeczywistości Bożej, która zwłaszcza u początków życia duchowego stanowi teren zupełnie nieznan, a więc podatny na różnego rodzaju wykrzywienia i błędy. Z tego też właśnie względu święty zwalczał niestrudzenie ekstremalne poglądy jansenistów, wyrządzające wielkie szkody życiu duchowemu wiernych przez eliminowanie z życia wewnętrznego autentycznego wymiaru afektywnego, jak również błędną doktrynę kwietystów na temat „bezczynej” medytacji i kontemplacji. Dbałość o solidną doktrynę chrześcijańską, jako podstawę rozwoju integralnej relacji do Boga, jest jednym z ważniejszych elementów alfonzjańskiego magisterium, wskazującym na jego niezwykłą dbałość o właściwy rozwój życia duchowego wiernych, podanych jego opiece pasterskiej. Liguori wiedział dobrze, iż duchowe doświadczenie Boga jest określone jakością poznania Boga: chrześcijanin nie szuka jakiegoś mglistego i ogólnie pojętego Bóstwa, przyciętego do miary subiektywnych gustów i zapatrywań, lecz prowadzi do zjednoczenia się z Bogiem prawdziwym, który objawił się w Jezusie Chrystusie. Chrześcijańska duchowość zależy od chrześcijańskich dogmatów, i w świadomości Kościoła, od samych jego początków, modlitwa i medytacja bazowały na prawdach wiary, które rozważano z wielką nabożnością, aby „duchowa budowla” konstruowana przez wierzącego mogła wzrastać na solidnych podstawach.

Trzeba podkreślić z naciskiem, że medytacja chrześcijańska musi być zawsze zorientowana na miłość i zaangażowanie. Jest ona rozważaniem „pobożnym”, w znaczeniu całkowitego zaangażowania wiary, które zmierza do miłosnego poznania Boga, do zjednoczenia i głębokiej komunii z Nim. Ma charakter relacji osobowej, konstruowanej powoli, mocą łaski Boga i mozolnego wysiłku człowieka. Medytacja alfonzjańska ma charakter wybitnie sapiencjalny, nie jest refleksją czysto teoretyczną, spekulatywną. Inteligencja wiary, która rodzi się z tej „pobożnej refleksji” nad tajemnicami Bożymi, choćby takimi jak misterium Trójcy Świętej, realizuje się według Liguoriego tylko w kontekście modlitwy i posłuszeństwa wiary.

Różnica między medytacją i zwykłą refleksją uwydatnia się w sposób znaczący, gdy zwrócimy uwagę na sferę afektywną: medytacja alfonzjańska nie tylko spowita jest w atmosferze uczuć duchowych, ale zmierza w kierunku rozwoju i umocnienia takich uczuć. Chodzi tu o oczywiście nie o proste emocje, sentymenty, czy nostalgiczną atmosferę podczas medytacji, ale o głębokie uczucia duchowe, zrodzone z aktów woli, mających charakter jednoczący<sup>13</sup>. Rzeczywistym celem medytacji nie jest zatem zdobywanie coraz większej ilości pojęć o Bogu (choć jak już stwierdziliśmy nie można ich wykluczyć, zwłaszcza na początku),

<sup>13</sup> Por. A. M. DE LIGUORI, *Praktyczny przewodnik dla spowiednika*, Kraków 2010, 190-191.

ani też duchowego ukojenia czy nawet pokoju serca (choć często są one efektem ubocznym medytacji). Ostatecznym celem medytowania chrześcijańskiego jest wzrastanie w komunii z Bogiem, w zawierzeniu Miłości, w umiejętność prawdziwej adoracji Boga i w całkowicie ufnym podporządkowaniu mu własnej woli. Podczas gdy refleksja filozoficzna ogranicza się do poznania, medytacja pragnie przejść z poznania do miłości. Można właściwie powiedzieć, iż medytacja, w której nie chodzi o miłość, chybia swojego zasadniczego celu.

### 3. Święty Alfons i modlitwa myślna

Alfons M. de Liguori (1696-1787), wielki misjonarz południowych Włoch i założyciel Redemptorystów, był jednym z najbardziej znaczących świętych XVIII w. Teologom jest on znany przede wszystkim jako moralista i pastoralista, którego propozycja etyczna odznaczała się „pasterską łagodnością”, oraz jako Doktor Kościoła (1871 r.), patron spowiedników i moralistów (1950 r.). Ale zarówno teolodzy jak i zwykli wierni znają Alfonsa przede wszystkim jako człowieka wielkiego ducha i czytając z ciągle żywym zainteresowaniem jego dzieła ascetyczne, usiłują poprzez „modlitwę myślną” przez niego proponowaną, nastroić struny serca na wzór duchowej symfonii, płynącej ku Chrystusowi z wnętrza tego wielkiego neapolitańczyka. Stronice wszystkich jego dzieł są bowiem przepełnione tym miłosnym żarem ku Chrystusowi, który rozpała serca czytelników i zachęca do głębokiej medytacji<sup>14</sup>.

Należy stwierdzić jednak już na początku, że systematycznego wykładu czy instrukcji na temat medytacji nie znajdziemy w jednej tylko książce Liguoriego, gdyż jego nauka na ten temat jest rozproszona w wielu różnych dziełach pastoralno-ascetycznych<sup>15</sup>. Dodatkowo, jego myśl na temat „modlitwy myślnej”, jak zwykli nazywać medytację św. Alfons, ewoluowała wraz z jego doświadczeniem duszpasterskim i misyjnym, a przede wszystkim z osobistym doświadczeniem duchowym, rozwijanym od samego dzieciństwa, co znajdowało odzwierciedlenie dziełach wydawanych w ciągu jego długiego życia<sup>16</sup>.

Święty, który w młodzieńczych latach poznał wartość medytacji, proponuje ją czytelnikom już w 1728 roku, publikując rozmyślenia na każdy dzień tygodnia na temat tzw. „prawd wiecznych” (*Massime eterne*), gdzie kreśli zasadniczy schemat i przedstawia ulubioną tematykę medytacji: akty wstępne (wiary, pokory i skruchy) oraz lektura perykopy Ewangelii lub rozważania na temat prawdy wiecznej, opracowanego przez autora<sup>17</sup>. W dziełku tym święty

---

<sup>14</sup> Sławny teolog protestancki A. Harnack (1851-1930) w swojej „Historii dogmatów” (1893), określił Alfonsa Liguoriego „wychowawcą katolickiej duszy Zachodu, (który) we współczesnym katolicyzmie uczynił to, co w starożytnym sprawił św. Augustyn”.

<sup>15</sup> Na krótkie omówienie rozwoju jego doktryny na temat medytacji w twórczości piśmienniczej Liguoriego znajduje się w książce: St. Kielbasa, *Kontemplacyjny wymiar modlitwy myślnej w duchowości św. Alfonsa Liguori*, Tuchów 1992, 20-27.

<sup>16</sup> Termin *l'orazione mentale* (modlitwa myślna) jest używany przez Alfonsa chętniej niż termin „meditazione” (medytacja). Chociaż pierwszy z nich jest pojęciem szerszym, zawierającym w sobie zarówno rozmyślanie, czyli rozważanie dyskursywne prawd zawartych w Ewangelii, oraz właściwą medytację, bazującą na aktach woli, autor używa ich wymiennie – pewnie z misjonarskiej roztropności, nakazującej proponować początkującym wychodzenie od refleksji dyskursywnej i powolne przechodzenie w kierunku medytacji afektywnej.

<sup>17</sup> Urodzony w zamożnej rodzinie patrycjuszowskiej Królestwa Neapolu, Alfons otrzymuje formację ludzką i chrześcijańską właściwą młodemu kawalerowi owych czasów. Jego ojciec, Giuseppe, wprowadza go w nabożeństwo do Ukrzyżowanego. Wrażliwa i pobożna matka, Anna, wychowanka franciszkanek,

wskazuje również na zasadniczy zadanie medytacji: „Spotkawszy myśl, która szczególnie nas uderzyła, zatrzymajmy się nad nią z uwagą i skonfrontujmy nasze życie; poruszmy serce do uczuć i próśb oraz wnieśmy zbawienne postanowienia i zamierzenia”<sup>18</sup>. Taki kształt i treść „modlitwy myślniej” Liguori proponował w swojej pracy duszpasterskiej, jeszcze przed założeniem Zgromadzenia Najświętszego Odkupiciela, gdy jako młody kapłan, wraz z pierwszymi swoimi towarzyszami, uczył modlitwy i medytacji w dziesiątkach tzw. *cappelle serotine* (kaplice wieczorne), zbierając przy ulicznych kapliczkach w zapadłych zaułkach Neapolu, setki ubogich, których uczył modlitwy i którym udzielał duchowych pouczeń. Niektórzy z tych analfabetów, którzy chętnie modlili się wspólnie, odprawiając rozmyślanie, oraz uczyli modlitwy innych, a pod koniec swego życia osiągnęli wysoki stopień świętości<sup>19</sup>.

Krótki opis swojej metody medytacji Alfons M. de Liguori zawarł w *Ristretto del modo di fare l'orazione mentale* (Krótki sposób uprawiania modlitwy myślniej) wydanym w 1742 roku<sup>20</sup>. Zasadnicza struktura medytacji tu przedstawiona pozostanie odtąd niezmienna: będzie przez autora udoskonalana, ubogacana, dogłębnie wyjaśniana i propagowana w wielu późniejszych dziełach, w miarę doświadczenia zdobytego w nauczaniu takiej modlitwy w czasie misji parafialnych, prowadzonych świętego. Stałym elementem takich misji, (oprócz mszy świętych, kazań, spowiedzi i nabożeństw) organizowanych wśród ludzi opuszczonych na peryferiach „Wielkiego Neapolu”, były wieczorne spotkania, nazywane *vita devota* (życie pobożne). Podczas tych spotkań święty uczył modlitwy jako osobistego dialogu z Bogiem, poprzez zapamiętywanie różnych jej formuł. Przede wszystkim jednak przygotowywał wiernych do odprawiania modlitwy myślniej przed namalowanym przez siebie, wstrząsającym wizerunkiem Chrystusa ukrzyżowanego, z którego ran wylatywały strzały miłości. Fundamentem takiej medytacji była bowiem żywa i pełna najgłębszych uczuć relacja z Bogiem, który z miłości do ludzi „własnego Syna nie oszczędził, ale Go za nas wszystkich wydał” (Rz 8,32). Liguori wprowadzał w medytację nawet analfabetów. Rozważali oni teksty czytane przez innych, albo powtarzali z pamięci pobożne pieśni napisane i skomponowane przez św. Alfonsa – stanowiły one swoiste przedłużenie medytacji, rodzaj „śpiewanego” rozważania, nuconego podczas codziennych zajęć. Praktyka ta miała na celu utrwalenie owoców misji, które miały prowadzić nie tylko do nawrócenia, lecz ofiarować uczestnikom także „środki” (*mezzi*) do pogłębiania osobistego kontaktu Chrystusem, do rozwoju świętości.

*Ristretto* dzieli medytację na trzy zasadnicze etapy: przygotowanie, medytację i zakończenie. Rozpoczyna od wyciszenia i skoncentrowania uwagi na obecności Boga, przez

---

kształtuje w synu wrażliwość sumienia, żywy, osobisty kontakt z Bogiem i otwiera na duchowość św. Filipa Neri (1515-1595). Elementy tej duchowości umocnione zostały uczestnictwem młodzieńca w działalności bractw i *oratorium* filipińskiego, gdzie Alfons przyswaja sobie pojęcia z zakresu życia wewnętrznego i ważne elementy duchowości filipińskiej: przekonanie, że świętość jest dostępna dla wszystkich i że Boga poznaje się bardziej sercem niż intelektem; tu rozwija pobożność eucharystyczną, uczy się modlitwy myślniej, poznaje wartość umartwień i lektury duchowej, zwłaszcza żywotów świętych. Nacisk kładziony na wolę - zawsze wspieraną łaską - umiejscawia duchowość filipińską bardziej w linii tradycyjnej ascetyki niż mistyki. Z roztropnym umiarkowaniem stawia ona jako fundament budowli duchowej pokorę, która znajduje swoją bezpośrednią aplikację w cnocie posłuszeństwa i poddaniu codziennemu krzyżowi. Por. P. ZOVATTO (red.), *Storia della spiritualità italiana*, Rzym 2002, 328-331; P. CRESPI, G. F. POLI, *Lineamenti di storia della spiritualità e della vita cristiana*, Roma 2000, 156-157.

<sup>18</sup> A.M. DE LIGUORI, *Rozmyślania rekolekcyjne i Prawdy Wieczne*, t. W. Sołdrski, Warszawa 1930, 67.

<sup>19</sup> T. REY-MARMET, *Alfons Liguori, święty wieku Oświecenia*, Warszawa 1987, 175.

<sup>20</sup> Por. A.M. DE LIGUORI, *Opere Ascetiche*, t. II, Roma 1962, 210-211.

nawiązanie z Nim osobistego kontaktu dzięki wypowiedzianym aktom, przechodzi do właściwego rozważania i medytacji, która niemal naturalnie rozwija się w dialog zjednoczenia, wyrażony w aktach, prośbach i modlitwach. Oprócz zasadniczego schematu warto podkreślić mocny akcent położony przez Alfonsa na osobę Chrystusa, jako centrum życia duchowego i wzór przeobfitej miłości, okazanej człowiekowi poprzez śmierć na krzyżu. Czyni to medytację alfonzjańską nie „sztuką samą dla siebie”, ani techniką relaksacji, lecz metodą modlitwy otwartą na wymiar zbawczy, i to na pierwszym miejscu, poprzez zanurzenie w misterium paschalne Boga Wcielonego. W schemacie modlitwy myślniej podkreślona jest też zawsze obecność Maryi, która jawi się jako „Przewodniczka w medytacji”, dzięki swojemu wstawiennictwu i opiece nad człowiekiem dążącym do świętości.

Alfons proponował medytację wszystkim wiernym, poczynając od młodzieży, ludzi prostych, a kończąc na kapłanach, osobach konsekrowanych i biskupach. W instrukcji zatytułowanej *L'istruzione per l'orazione mentale degli figliuoli* (Instrukcja modlitwy myślniej dla maluczkich)<sup>21</sup>, oferuje ją ludziom młodym i prostym wiernym, jako głębszy sposób przeżywania Mszy św., odprawianej wtedy po łacinie, często nie rozumiałej dla wielu jej uczestników. Według ówczesnej świadomości liturgicznej, Alfons opracowuje poszczególne punkty medytacji, wplecione odpowiednio w przebieg celebracji, aby ożywić przeżywanie Eucharystii. Natomiast w książeczce *Necessità dell'orazione mentale*<sup>22</sup> (O konieczności modlitwy myślniej - 1745 r.) proponuje medytację już seminarzystom i wykazuje, iż bez niej zbawienie kapłana jest niepewne, a osiągnięcie przez niego doskonałości właściwie niemożliwe<sup>23</sup>. Liguori zauważa, że w modlitwie myślniej dochodzi do spotkania człowieka z odkupieńczą miłością Boga, która jest sensem doskonałości i najgłębszą treścią kapłaństwa. Miłość ta rozpala i przemienia ludzkie serce właśnie podczas modlitwy myślniej, podczas której Bóg rozmawia z kapłanem, a kapłan z Bogiem. Jest to przywilej i wielka łaska Chrystusa, za którą należy nieustannie dziękować i o którą trzeba pokornie prosić.

Według Alfonsa Liguoriego, duchowego ucznia św. Teresy od Jezusa, medytacja naturalnie przygotowuje do kontemplacji. Jak ukazuje to w *Considerazioni sopra le virtù e pregi di s. Teresa* (Krótka praktyka doskonałości według nauki św. Teresy – 1743 r.), medytujący powinien otwierać się na kontemplację i być gotowym poddać się jej łasce. Wnien jednak także roztropnie bronić się przed egzaltacją i zatrzymywaniem się na chwilowych uniesieniach, niepopartych trwałym postanowieniem woli.

Do medytacji Liguori nawiązuje w wielu dziełach ascetycznych, ubogacając lub rozwijając jej poszczególne aspekty. Zwracając się do spowiedników w *Pratica del confessore* (Przewodnik spowiednika)<sup>24</sup> mówi o medytacji w aspekcie kierownictwa duchowego, zarówno względem początkujących na drodze doskonałości, jak w odniesieniu do bardziej zaawansowanych, odczuwających już może łaskę kontemplacji. Autor tłumaczy związki zachodzące między modlitwą myślną i mistyką. Zachęca do proponowania i uczenia wiernych medytacji, pomimo ewentualnych trudności, gdyż jest ona znakomitym środkiem rozwijania żarliwego dialogu miłości z Bogiem. Obowiązkiem spowiednika jest wprowa-

<sup>21</sup> A.M. DE LIGUORI, *Listy. Korespondencja ogólna*, t. IV, Wrocław 1955, 112.

<sup>22</sup> Tenze, *Della necessità dell'orazione mentale*, w: *Opere Ascetiche*, t. II, Roma 1962, 209-223. (Oryginał jest tekstem konferencji dla kandydatów do kapłaństwa wygłoszonej przez Alfonsa ok. 1745 r.)

<sup>23</sup> Por. tamże, 109.

<sup>24</sup> Por. A.M. DE LIGUORI, *Praktyczny przewodnik dla spowiednika*, Homo Dei, Kraków 2010.

dzać wiernych w medytację i czuwać nad rozwojem jej praktykowania w sposób systematyczny. Zaś w dziele, które zrobiło światową karierę - *Del gran mezzo della preghiera* (O wielkim środku modlitwy)<sup>25</sup>, autor podkreśla miejsce modlitwy myślniej w życiu chrześcijanina i rozważa związek modlitwy prośby z medytacją. Według niego medytacja jest moralnie konieczna do wytrwania w łasce Bożej i do zbawienia<sup>26</sup>. Jest ona istotnym środkiem formacji duchowej i z czasem okazuje się praktyką prostą i niczym niezastąpioną. Zrozumienie ekonomii łaski Chrystusa wyzwala ufność, że każdy otrzymał łaskę modlitwy i został wezwany do współpracy z łaską, modlitwa myślna zaś jest podstawą wszystkich rodzajów modlitwy.

W najślawniejszym dziele świętego z Neapolu *Pratica di Amar Gesù Cristo* (O umiłowaniu Jezusa Chrystusa w życiu codziennym)<sup>27</sup>, zwraca on uwagę na dynamizm rozwoju medytacji, który wiąże z postępowaniem w miłości Chrystusa, objawiającej się w tajemnicy Odkupienia. Miłość jest podstawowym środkiem wytrwania w łasce – przy czym odniesienie w modlitwie myślniej do Zbawiciela umierającego na krzyżu i obecnego w Kościele jest szczególną charakterystyką nauczania duchowego św. Alfonsa. W dziele będącym wykwitem najbardziej dojrzałej nauki Liguoriego na temat życia duchowego, w *La vera sposa di Gesù Cristo* (Prawdziwa oblubienica Chrystusa – 1762 r.), dedykowanym osobom konsekrowanym, autor przedstawia medytację jako uprzywilejowaną i moralnie konieczną drogę rozwoju duchowego. Konieczność moralną wyprowadza z absolutnej konieczności modlitwy do zbawienia, a modlitwę rozumie jako najgłębszy związek wiary z Chrystusem. Medytacja jest więc znakomitą „duchową techniką” prowadzącą do zbawienia i uświęcenia człowieka, zwłaszcza osób konsekrowanych. Autor wiele miejsca poświęca kontemplacji, do której wzywa tylko sam Bóg, a przed człowiekiem stoi zadanie rozpoznania takiego powołania. Dopóki to nie nastąpi, nie powinno się rezygnować z medytacji, jako środka pozwalającego rozpoznać powołanie Boga i przygotowującego do kontemplacji.

Dzieło pod tytułem *Riflessioni devote* (Myśli pobożne), napisane u schyłku życia (1773 r.)<sup>28</sup>, zawiera swego rodzaju syntezę nauczania autora na temat życia duchowego<sup>29</sup>. Liguori kreśli tu wizję celu, środków, przymiotów życia duchowego chrześcijanina, w którym niezastąpione miejsce zajmuje modlitwa myślna. Rozpoczyna od perspektywy wieczności, od której nie można uciec w rozmyślanii o Bogu i własnym życiu, by następnie ukazać perspektywę bezgranicznej i niczym nieuwarunkowanej miłości Bożej, posuniętej aż do ofiary krzyża<sup>30</sup>. Autor przypomina cele modlitwy myślniej, którymi są: zjednoczenie z Bogiem i z jego wolą, otrzymanie łask potrzebnych do rozwoju życia Bożego w sercu oraz kształtowanie życia według rozpoznawanej woli Bożej.

Omawiając zarys nauki Alfonsa na temat medytacji, warto zauważyć na koniec, że modlitwa myślna była dla św. Alfonsa ważnym, ale tylko jednym z elementów bogatego i zróżnicowanego programu życia chrześcijańskiego, ukształtowanego integralnie, który obejmował różne wymiary: poczynając od duchowych, poprzez moralne i w końcu pastoralne, i który znajdował swój wyraz w wielu nowych i śmiałych formach i praktykach.

<sup>25</sup> TENŻE, *Modlitwa - środek zbawienia*, Homo Dei, Kraków 2007.

<sup>26</sup> *Tamże*, 13-35.

<sup>27</sup> A. M. DE LIGUORI, *Umiłowanie Jezusa Chrystusa w życiu codziennym*, Kraków 2010.

<sup>28</sup> T. REY-MARMET, *dz. cyt.*, 598.

<sup>29</sup> Por. A. M. DE LIGUORI, *Myśli pobożne*, tłum. W. Szoldrski, Włocławek 1927.

<sup>30</sup> *Tamże*, 59.

Elementy tej dalekowzroczej propozycji alfonzjańskiej, mającej charakter uniwersalny, bo adresowanej do wszystkich kategorii wiernych, na różnych poziomach ich duchowego rozwoju, możemy wydobyć z jego dzieł. Ogniskowała się ona w głoszeniu fascynującej, bo niczym nieograniczonej miłości Bożej, objawionej w umierającym na krzyżu Odkupicielu, na którą zachwycony człowiek „musiał” odpowiedzieć swoją miłością, wyrażającą się w „pełnieniu woli Bożej”. Właśnie jednocząc się z wolą Boga, wierzący odnajduje dostęp do życia łaski. Wszystkie zadania życia wewnętrznego Alfonsa M. de Liguori scala w jednym zasadniczym wymaganiu: “zjednoczyć swoją wolę z wolą miłującego Boga”.

#### 4. Medytacja alfonzjańska

Alfonzjańska metoda modlitwy myślniej, czyli medytacji, nie jest dziś martwą techniką lecz, podobnie jak to było w życiu św. Alfonsa, rzeczywistością żywą i zmieniającą się. Z jednej strony pozostaje ona tylko zwykłym „narzędziem”, a z drugiej jest nadzwyczaj wartościową modlitwą, służącą rozwojowi żywej i głębokiej relacji człowieka z Bogiem. Nauczanie świętego na jej temat, zostało zasymilowane przez jego uczniów, a potem przekazane innym, zwłaszcza przez zgromadzenie Najświętszego Odkupiciela, które Liguori powołał do życia dla ewangelizacji najbardziej ubogich i opuszczonych. Redemptoryści, pozostając wierni najgłębszemu doświadczeniu świętego, przechowują i rozwijają medytację alfonzjańską, czyli „rozmyślanie”, szczególnie przez jego codzienną praktykę, będącą stałym punktem modlitewnego programu dnia we wspólnotach redemptorystowskich. Dotknięci charyzmatem założyciela i trwając głęboko w tradycji alfonzjańskiej z jednej strony, a otwierając się na znaki czasu, aktualną naukę Kościoła oraz osiągnięcia ludzkiej myśli i doświadczeń z drugiej, rozwijają oni modlitwę myślną wraz z wiernymi w kościołach powierzonych ich pasterskiej trosce i podczas misji parafialnych przez nich prowadzonych. Metoda medytacji alfonzjańskiej proponowana współcześnie przez redemptorystów, nie odbiega w zasadniczym schemacie od medytacji samego św. Alfonsa. W praktyce pogłębiło się przede wszystkim rozumienie roli poszczególnych elementów rozmyślenia oraz sposobów ich przeżywania, w kontekście dzisiejszej kultury i rozwoju duchowego współczesnego człowieka. Dlatego za plan naszych rozważań przyjmujemy wskazane wcześniej etapy modlitwy myślniej Alfonsa i wyjaśnimy poszczególne jej elementy, rozważając najważniejsze aspekty.

W metodzie medytacji, wypracowanej przez św. Alfonsa M. de Liguoriego na bazie odziedziczonej przez niego tradycji religijnej, studium oraz własnych doświadczeń, i przekazanej nam dzisiaj przez tzw. „tradycję alfonzjańską”, można wyróżnić trzy zasadnicze etapy: *wprowadzenie, rozmyślanie i właściwą medytację*, oraz *zakończenie*<sup>31</sup>. Jest to schemat przystępny i łatwy do zapamiętania, dostosowany do umysłowości nawet ludzi prostych, do których święty kierował swoje misyjne przesłanie, a jednocześnie zawierający wszystkie istotne elementy każdej medytacji.

Należy przypomnieć, że przystępując do medytacji trzeba być wyspanym i w miarę wypoczętym, znaleźć odpowiedni czas, by uniknąć zbytniego napięcia i myślenia o kłopotach i obowiązkach, które nas czekają. Niektórzy przed rozpoczęciem przygotowania, słuchają spokojnej muzyki, nie należy jednak przeceniać jej wartości. Dobrze jest wybrać spokojne miejsce<sup>32</sup> i stały, spokojny czas na medytację, ok. 20-25 min., przy-

<sup>31</sup> Por. A. M. DE LIGUORI, *Praktyczny przewodnik dla spowiednika*, Kraków 2010, 189.

<sup>32</sup> *Tamże*, 188.

najmniej 2-3 razy w tygodniu. Na ile potrafimy, na czas medytacji trzeba odsunąć bieżące troski, aby spokojnie skoncentrować swoją myśl na temacie rozważania i na Bogu. Powinno się usiąść wygodnie, w pozycji raczej wyprostowanej, ale nie rozluźniać się zbyt, gdyż powoduje to ospałość i ociężałość, a rozważanie bywa niekiedy, zwłaszcza na samym początku, twardą pracą umysłową. Następnie trzeba się uspokoić, pozostając przez chwilę w ciszy, i według możliwości skoncentrować swoje spojrzenie i umysł, może spoglądając spokojnie na jakiś obiekt, będący przed nami – może to być np. krzyż, ikona lub inny obraz religijny.

W pierwszy etap, rozpoczynający się znakiem krzyża świętego, jest przygotowaniem do właściwej medytacji. Przygotowanie to rozpoczyna tzw. „stawienie się w obecności Boga”. Chodzi o uświadomienie sobie obecności Boga osobowego, Boga chrześcijańskiego, czyli Boga Jezusa Chrystusa – Ojca, Syna i Ducha Świętego, a nie jakiejś mglistej postaci, przykrojonej do naszych wyobrażeń, ograniczonej przez nasze wątpliwości. Alfons mocno podkreślał wagę wewnętrznego „stawiania się w obecności Boga” w osobistym akcie wiary - w przeciwnym razie medytacja może pozostać czystą refleksją umysłową, a nie stać się modlitwą – spotkaniem z Bogiem. W istocie, chodzi tu więc o wypowiedzenie głęboko w sercu, świadomie, osobistego aktu wiary, nadziei, miłości względem Boga, który jest Miłością - tak wielką, że stał się człowiekiem, umarł na krzyżu dla naszego zbawienia, zmartwychwstał, i żyje wiecznie. Bóg ten przenika mnie tu i teraz, jest mi bliższy niż ja sam sobie, zna mnie lepiej niż ja sam siebie i miłuje takiego jakim jestem - dlatego właśnie słucha mnie uważnie.

Przez akt wiary, medytujący zmienia całkowicie charakter prowadzonej przez siebie refleksji, otwiera ją na wymiar nadprzyrodzony. Przez wiarę, urzeczywistnioną w tym konkretnym akcie swojej woli, medytujący wchodzi w relację z Bogiem, nawiązuje z Nim głęboki kontakt. Do uczynienia takiego aktu wystarczy nasza dobra *wola*, pociągnięta wiarą, oraz świadomość tego, co czynimy, niezależnie nawet od naszego zmęczenia, czy (zawsze) niedoskonałej koncentracji. Nie ma większego znaczenia także emocjonalne (czy też nie) przeżywanie tego momentu. Nie tyle stopień koncentracji, co właśnie pokorna wiara i głębokie „pragnienie woli” - chęć spotkania z ukochanym Bogiem, czynią medytację wartościową i owocną. W tym właśnie tkwi zasadnicza różnica między medytacją chrześcijańską, a technikami medytacji wschodnich. W medytacji chrześcijańskiej najważniejsze jest to, że poruszamy się na poziomie wiary. To ona ma dla nas kapitalne znaczenie, gdyż nie poprzez technikę medytacyjną, ale tylko przez chrześcijańską wiarę, nadzieję i miłość nasza modlitwa dosięga Boga. Fakt ten relatywizuje (w pewnym stopniu) znaczenie wszystkich tzw. technicznych elementów medytacji, takich jak: cisza, skupienie, stopień relaksacji, metody koncentracji, uczucia czy rozproszenia, sprawiając, że jej prawdziwe owoce tylko w pewnej mierze zależą od wskazanych warunków.

Dla wyrażenia (zaktualizowania) własnej wiary można posłużyć się jedną z tradycyjnych formuł lub (lepiej) uczynić to spontanicznie, najważniejsze pozostaje tu pragnienie spotkania się z Bogiem – a więc w gruncie rzeczy wiara... Dlatego św. Alfons poleca, zwłaszcza w tym momencie, przyjęcie postawy pokory (wyrażonej w akcie skruchy). Osobista wiara jest przede wszystkim darem Boga – nawet nasze tzw. wątpliwości wcale nie muszą niweczyć jej wartości. Uświadomiwszy to sobie, należy wyznać przed Panem swą małość i niezdolność do nawiązania kontaktu z Nim – z racji naszej ludzkiej kondycji. Każde spotkanie z Bogiem może nastąpić tylko dzięki Jego łasce, z Jego inicjatywy. To przecież Bóg pierwszy mnie szuka i pragnie bliskości ze mną, a moje pragnienie poznania Go i miłowania, jest już zwykle znakiem działania Jego łaski w duszy. Dlatego należy również prosić pokornie o oczyszczenie swego wnętrza i oraz światło Ducha Św., konieczne do dobrego przeprowadzenia rozmyślenia.

Omówiwszy w zarysie „przygotowanie bezpośrednie” (lub bliższe), warto w tym miejscu dodać kilka słów na temat tzw. „przygotowania dalszego” do medytacji, o którym, idąc za innymi autorami, wspomina również św. Alfons. Chodzi tu nie tylko o odczytanie tekstu naszego rozważania dzień wcześniej, przed udaniem się na wieczorny spoczynek, aby przy porannej medytacji, było on bardziej przystępny dla naszego umysłu i „pracował” już w naszej podświadomości, ale przede wszystkim o to, że nic tak dobrze nie przygotowuje do medytacji, jak życie w miarę unormowane i spokojne, ustabilizowane, a przede wszystkim nastawione na czynienie dobra. Dobro okazywane innym w sposób bezinteresowny sprawia, że w duszy rozlewa się pokój i powoli zaczyna się odczuwać obecność Boga. Dobro czynione przez wierzącego braciom sprawia bowiem, że Duch Św., żyjący w jego sercu, daje mu poczuć swoją obecność, według biblijnego zapewnienia, iż „strumienie wody żywej popłyną z jego wnętrza” (J 7,38). Wcześniejsze zapoznanie się z treścią porannego rozmyślenia, ma też pomóc w przeniesieniu treści duchowych na płaszczyznę zachowań moralnych tak, aby były zgodne z duchem chrześcijańskim.

Drugim i najważniejszym etapem medytacji jest powolne czytanie (*lectio*) krótkiego, odpowiednio dobranego tekstu. Treść modlitwy myślanej stanowią zwykle prawdy objawione lub fragmenty Pisma św., zwłaszcza Nowego Testamentu, lub krótkie rozważanie z książki religijnej, dostosowane do poziomu i zainteresowań duchowych medytującego. Obrany tekst czyta się powoli, najpierw w całości, raz lub drugi, tak aby najpierw *zrozumieć* jego zasadniczy sens i ewentualny kontekst. Jeśli jest to jakaś scena biblijna, dobrze jest ją sobie wyobrazić. Następnie odczytuje się poszczególne zdania lub wyrażenia, przechodząc do właściwej medytacji (*meditatio*). Polega ona na refleksji nad ich duchowym znaczeniem, powracając kilkakrotnie, w zależności od potrzeb, do lektury danej frazy. Jest to tzw. „przeżuwanie” - najpierw wydobywanie duchowego sensu, a potem ewentualnie także osobistego przesłania, które Duch Św. może odkryć przed medytującym. Przebiegamy wtedy myślą napotkane słowa, sytuacje, wskazania, angażując pamięć, uczucia i wyobraźnię. Nie należy się śpieszyć, lecz wniknąć w sens rozważanych zdań, chodzi bowiem nie tyle o rozważenie całego przygotowanego tekstu, lecz wydobyć i przyjąć sercem choćby jednej duchowej prawdy w nim zawartej. Można też pomóc sobie pytaniami, np.: *Co przeczytałem? W jaki sposób mnie to dotyczy? Jak mam rozumieć te słowa, Panie? Co mówią mi one o Tobie? Czego ode mnie pragniesz?*

Św. Alfons sugeruje, by rozważając, zatrzymać się odpowiednio dłużej nad tym, co mocniej „dotyka”, porusza moje serce (zwłaszcza umysł i wolę, nie tyle emocje), co wzbudza we mnie duchowe zainteresowanie, co oświeca lub otwiera nową, wewnętrzną perspektywę, co mnie przyciąga - podobnie „jak pszczoła, która zatrzymuje się na kwiatku, na którym znajduje miód, a potem leci dalej” (św. Franciszek Salezy)<sup>33</sup>. (Jeśli w danej myśli nic nowego mnie nie pociąga, spokojnie podążam dalej w rozważaniu). Przyjęcie takiej postawy jest wyrazem szacunku i posłuszeństwa słowu Bożemu skierowanemu do człowieka, Duchowi Św., który do nas mówi. Przypomina ona ewangeliczną postawę Marii, siedzącej u stóp Chrystusa i zasłuchanej w Jego Słowa (por. Łk 10,39)<sup>34</sup>.

W medytacji Liguori kładzie akcent na „trwanie” przy Bogu i „rozmowę” z Nim, zwaną „modlitwą serca”, aby rozmyślanie nie było jedynie poznawaniem nowych rzeczy. Istnieje bowiem niebezpieczeństwo sprowadzenia modlitwy myślanej do celów czysto użytecznych, a mianowicie zdobycia religijnej wiedzy lub poznania zasad etycznych. Aspekt nad-

<sup>33</sup> A. M. DE LIGUORI, *Praktyczny przewodnik dla spowiednika*, Kraków 2010, 189-190,

<sup>34</sup> Por. K. TILMANN, *Guida alla meditazione*, Brescia 1989, 135.

przyrodzony medytacji objawia się w tym, że człowiek przeprowadzając ją, korzy się przed majestatem Boga, uwielbia Go, dziękuje Mu, przeprasza Go i prosi o potrzebne błogosławieństwo – wchodzi w miłosny dialog, w komunię z Bogiem. Na tym stadium medytacji ważny jest tylko Bóg i to, co się odnosi do Niego: nasze sprawy, pragnienia i dobra wola, ale przede wszystkim my sami w naszej przeszłości, terażniejszości i przyszłości<sup>35</sup>. Takie całkowite oddanie się Bogu podkreślał św. Paweł: „Wszystko jest wasze, wy zaś Chrystusa, a Chrystus – Boga” (1Kor 3,21-23). Miłosny dialog można urzeczywistnić również za pomocą formuł, tzw. *aktów*: dziękczynienia, wiary, nadziei, miłości, bądź uwielbienia. Św. Alfons poleca także uczynić jakieś jedno, konkretne, „dobre postanowienie”, powzięte pod wpływem medytacji, które trzeba spełnić tego samego dnia. Wciela ono odkrytą prawdę w codzienne życie i „przypieczętowuje” w ludzkim wnętrzu doświadczenie duchowe, przeżyte podczas medytacji. (Tradycja alfonzjańska zachęca, aby przy wieczornym rachunku sumienia zweryfikować przed Bogiem, jak zostało ono spełnione).

Trzecim etapem medytacji pozostaje „rozmowa podsumowująca” z Chrystusem, Matką Bożą i świętymi patronami, aby ich wstawiennictwo zbliżyło nas do Boga. Liguori i inni święci mówią tu o tzw. „wiązance duchowej”, w której wydobywa się i zapamiętuje „oświecenie”, którego doznałem, „odkrycie”, dokonane na medytacji. Staram się je zapamiętać, usiłuję je ująć w cytacie z rozmyślenia lub prostym zdaniu do zapamiętania. W fazie końcowej można również wypowiedzieć w duszy różne modlitwy: o pomoc w wypełnieniu postanowienia, o miłość, o wytrwanie w powołaniu, o światło w poszukiwaniu woli Bożej, za Kościół, naszych za naszych bliskich, za grzeszników i potrzebujących, oraz podziękować za odbytą medytację. Św. Alfons podkreśla też, iż warto wtedy poprosić Boga w duszy o miłość, zwłaszcza o odkrycie swego powołania lub wytrwałość w nim, o światło w poszukiwaniu i pełnieniu woli Bożej, itp. Liguori kończył rozmyślenie modlitwą do Matki Bożej, która jest przewodniczką na drodze wzrostu duchowego i polecał ewentualnie uczynienie krótkich notatek z ważniejszych natchnień otrzymanych podczas medytacji.

Początki praktyki modlitwy myślanej mogą nastęrczać trudności, choćby z koncentracją czy z objęciem całości schematu medytacji swym umysłem. Zanim medytujący przyswoi go sobie potrzeba czasu i praktyki – spokojnej i wytrwałej. Dopóki nie dojdzie do wprawy, medytowanie zajmuje mu więcej czasu - również dlatego, że często zapomina, iż zwłaszcza wprowadzenie w rozmyślenie powinno być krótkie, proste i spokojne, ale za to szczerze, prawdziwe, głębokie. Podobnie ma się rzecz z ostatnim etapem. Najważniejsza jest sama medytacja nad tekstem i poruszenia serca, które mogą jej towarzyszyć, gdy Bóg otwiera przed nami prawdy wcześniej ukryte.

Na zakończenie warto jeszcze raz przypomnieć, iż sensowność medytacji proponowanej przez św. Alfonsa M. de Liguoriego, nie zasadza się w ćwiczeniu umysłu czy dochodzeniu do kontemplacji (choć rozmyślenie jest na nią zawsze otwarte), lecz nade wszystko w umacnianiu miłości do Boga i do ludzi. Trzeba zwrócić uwagę, że w obliczu poznawanej w medytacji prawdy, rodzą się rozmaite uczucia: podziwu, radości, ufności, pokoju, odpowiedzialności... Stanowią one istotną pomoc w kształtowaniu życia wewnętrznego i postępowaniu zgodnym z Ewangelią. W konfrontacji własnego życia z poznawaną prawdą Bożą, wola człowieka wyprowadza bowiem konkretne wnioski dotyczące osobistych zachowań i postępowania, a umocniona łaską, jest zdolna wprowadzać je w życie. Medytacja pozwala spotkać Boga, lecz pozostaje też podstawą i pierwszym warunkiem do nabycia wszelkich

<sup>35</sup> S. WITEK, *Teologia życia duchowego*, Lublin 1986, 298.

cnót<sup>36</sup>. Należy podkreślić, że najważniejszym skutkiem medytacji jest spotkanie z Bogiem – stanie przed Panem na wzór aniołów w niebie. Medytujący uczy się koncentrowania swoich myśli, pragnień i uczuć na Bogu, a nie na sobie i dzięki wierze, wchodzi w duchowa komunij z Panem.

#### MEDITATION ACCORDING ST. ALPHONSUS M. DE LIGUORI

##### *Summary*

The article identifies the current interest in meditation as a re-awakening of an inward need inherent in the nature of human beings, a need that since time immemorial has accompanied the child-like wonder at the world and that has pervaded rites and rituals of many religions, including but not limited to Eastern ones. In the past century, Christians of the West virtually departed from meditation and they almost lost the deeper meaning of its crucial significance for spiritual life, even though the meditative practices had been known as far back as in the Old and New Testaments. Later on the meditation was practiced by Desert Fathers, Christian monks of the first millennium and numerous saints of the Western and Orthodox Churches. Over the years, Christians have developed worthwhile meditation techniques and devised efficient methods as well as they have created outstanding relevant models thereof, where St. Alphonsus M. de Liguori, the founder of the Redemptorists, enjoys due recognition.

The core part of the article elaborates on meaning, method and technique of the meditation (mental prayer - orazione mentale) initiated by St. Alphonsus and further enhanced within the Alphonsian tradition.

---

<sup>36</sup> TERESA Z AVILA, *Dziela*, t. II, Kraków 1987, 392.