

Ks. Krzysztof Wons SDS, Uwierzyć Jezusowi.

Meditatio: zbieranie, zgłębianie i zachowywanie Słowa

Od lectio do meditatio

Droga lectio divina, którą idziemy w naszych rekolekcjach ma przed sobą jeden cel. Prowadzi nas do zjednoczenia z Jezusem – Słowem Osobowym, Wcielonym, tak aby nas mogło formować, przemieniać, utożsamić z Nim samym. To, co najbardziej charakteryzuje tę drogę, to klimat modlitwy, klimat duchowego zgłębiania Słowa, które ma przeniknąć całą osobę. Prowadzi nas prosto do naszego serca, a więc do tego miejsca, które jest najważniejszą przestrzenią modlitwy Słowem i zjednoczenia z Bogiem. Serce jest najważniejszym „organem słuchu”. Według Biblii jest ono epicentrum osoby, jej myśli, pragnień i zamiarów. W sercu rodzą się decyzje i czyny. Do tego miejsca dotrzeć Słowo.

Stąd musimy od razu podkreślić, że lectio – czytanie Słowa, słuchanie Słowa, nie jest celem w samym sobie. Jest pierwszym etapem drogi do przebycia. Bardzo ważnym, ponieważ bez niego niemożliwa jest dalsza droga. Jeśli nie usłyszymy Słowa, nie jesteśmy w stanie spotkać się ze Słowem. Jeśli spotykamy się z nim jedynie pozornie, powierzchownie, nasze słuchanie będzie powierzchowne, pozorne. Niemożliwe jest spotkanie ze Słowem w sercu bez uważnego słuchania Słowa. A jednak jest to tylko etap, pierwszy etap drogi. Można by go zobrazować postawą *szukania*. Czytanie Słowa, słuchanie Słowa, uczy nas postawy szukania, tego co Bóg chce nam objawić. Czego szukamy? Przypomnijmy sobie. Szukamy dosłownego znaczenia Słowa, szukamy tego, co Bóg mówi w tym Słowie. Pytamy: Co Bóg mówi? i szukamy zrozumienia Jego Słowa. Ważne jest obiektywne podejście do Słowa, ważne jest zrozumienie tego oto Słowa, które teraz czytam. Zwróćmy uwagę, że do czytania Słowa podchodzimy zawsze z określonym stanem ducha, z przeżyciami, jakie nam towarzyszą w danym momencie. Czasami są to przeżycia bardzo silne, potrafią zdominować także nasze słuchanie. Są tak silne, że mogą subiektywizować Słowo, które czytamy. Potrafimy naszym stanem ducha „zabarwiać”, „interpretować” to, co czytamy. Potrafimy czytać z „uprzedzeniem”. Potrafimy świadomie lub nieświadomie manipulować Słowem, które czytamy. Może się zdarzyć, że będziemy słuchali według naszych oczekiwań: to, co chcemy usłyszeć, to co wydaje nam się, że słyszymy, co wydaje nam się, że czytamy. I dlatego droga lectio divina na tym pierwszym etapie tak bardzo mocno zwraca uwagę na zrozumienie istoty przesłania, na odnalezienie dosłownego sensu Słowa, a więc tego, co dosłownie Bóg mówi do nas - nie tego co, „mnie się wydaje, iż Bóg mówi do mnie”.

Zaproszenie do *lectio* dobrze wyrażają słowa Jezusa z Mt 7,7: „Szukajcie, a znajdziecie...”. I oto dochodzimy do drugiego etapu lectio divina. Kto szuka szczerze, kto szuka w sposób otwarty, kto szuka tego, co Bóg chce dla mnie, kto szuka tego co Bóg mówi do mnie – ten naprawdę *znajduje*. Jeśli lectio jest *szukaniem*, to *meditatio*, do którego przygotowuje nas czytanie *znajdowaniem*. *Meditatio* pomaga nam znaleźć głębię Słowa, znaleźć jego moc, znaleźć jego światło. Pomaga nam znaleźć wewnętrzny smak Słowa. W tym momencie rozumiemy, że wchodzimy na inny, nowy poziom spotkania ze Słowem. Jest on konsekwencją pierwszego. Jeśli lectio w jakimś sensie pozostawia nas jeszcze „na zewnątrz słowa”, to w momencie, kiedy znajdujemy Słowo, zaczynamy doświadczać jego światła, jego smaku, jego mocy – wchodzimy w doświadczenie „wewnętrznego” spotkania ze Słowem.

Słowo upomina się o nasze wnętrze

Ojcowie starożytni, kiedy mówią o *meditatio*, odwołują się do obrazów spotkania ze Słowem, u Ezechiela i w Apokalipsie. Ezechiel słyszy: „Synu człowieczy zjedz to, co masz przed sobą. Zjedz ten zwój... Otworzyłem więc usta, a On dał mi zjeść ów zwój, mówiąc nasyć żołądek i napełnij wnętrzności swoje tym zwojem, który ci podałem” (Ez 3, 1-3). W lectio Bóg kładzie przed nami zwój, kładzie przed nami Słowo. W *meditatio* Bóg mówi do nas: „spożyj Słowo, które usłyszałeś i zrozumiałeś”. Jan w Apokalipsie usłyszy podobne słowa: „Idź weź księgę otwartą w ręce anioła (...) Weź i połknij ją” (Ap 10, 9). Obraz spożywania Słowa pokazuje nam niejako, co dzieje się podczas *meditatio*. *Meditatio* mówi nam, że istnieje współprzenikanie między życiem człowieka i Słowem Bożym. Wzajemne przenikanie żywych organizmów. Tradycja porównuje Pismo św. do żywego organizmu. A z żywym organizmem może się spotkać tylko żywy organizm. Z osobą może się spotkać tylko osoba. Szczyt objawienia tej prawdy znajdujemy w Jezusie, Słowie Osobowym, Jedynym Słowie, w którym wypełnia się każde Słowo Biblii. W *meditatio* doświadczamy jakby przenikania osoby Osobą. *Meditatio* uświadamia nam, że słuchanie Słowa prowadzi do osobowego spotkania ze Słowem. Słowo staje się jak pokarm spożywany i trawiony. Wypełnia nasz organizm, wypełnia nas sobą. Nie unicestwia naszej osoby, nie zabiera nam naszej tożsamości. Wprost przeciwnie. Przebywa w nas z całym swym bogactwem, aby nas oczyścić, ubogacić, utwierdzić i umocnić. Średniowieczny mnich kartuz Guignon II w bardzo prosty sposób wyjaśnia czym jest doświadczenie *meditatio* w odróżnieniu od lectio. Mówi, że lectio przynosi pokarm do ust, a *meditatio* spożywa go, przeżuwa, trawi. Możemy więc powiedzieć w ten sposób: w czasie lectio, w czasie czytania, słuchamy Słowa i jest to czynność bardziej zewnętrzna. W czasie medytacji przyjmujemy Słowo do wnętrza. W czasie lectio pozostajemy jeszcze jakby na zewnątrz Słowa. W *meditatio* pozwalamy, aby Słowo nas penetrowało, aby Słowo nas przenikało. W czasie lectio wchodzimy w tekst Słowa i poddajemy pod światło jego dosłowny sens. Czytamy Słowo. W *meditatio* dokonuje się ruch odwrotny. Pozwalamy Słowu wejść w nasze wnętrze i pozwalamy, aby Słowo czytało nasze życie. W lectio, prowadzeni przez Ducha, czytamy Słowo, aby poznać jego sens. W *meditatio* Słowo, które wchodzi w nas czyta nasze życie, przenika nasze życie. *Słowo poznaje nas wobec nas*. Jeśli w lectio pytamy: „Co Bóg mówi?”, to *meditatio* pytamy: „Co Bóg mówi do mnie?”

Proces meditatio: od umysłu do serca

Zauważmy jaki dokonuje się proces. Słowo coraz bardziej przesuwają się od zewnątrz do wnętrza. Można by się odwołać do obrazu pierścienia, który się coraz bardziej zaciska do środka. Owo „przejście Słowa” ma bardzo ważną drogę do pokonania. Jest to przejście od umysłu do serca. To w sercu jest miejsce dla Słowa. Tak jak miejscem ziarna jest ziemia, tak miejscem dla Słowa jest serce. I jeśli Słowo nie znajdzie otwartej drogi do serca, to Słowo zostanie samo. Zostanie na poziomie naszego umysłu i uschnie, a z nim nasze życie. Słowo poza sercem jest jak ziarno, które leży na drodze, poza ziemią. Chociaż kryje w sobie ogromny potencjał życia, nie może wydać życia. Św. Cezary mówi, że w *meditatio* trzeba włożyć Słowo do ust serca. Ale co należy czynić, aby tak się stało? Co należy uczynić, aby Słowo przesunęło się do naszego wnętrza? Aby zeszło z głowy do serca?

To przejście jest procesem i stanowi istotę *meditatio*. Składają się nań trzy fazy. Rozważmy je po kolei. Żadnej z nich nie można pominąć. Inaczej ryzykujemy, że nasze *meditatio* będzie jedynie fragmentaryczne, albo powierzchowne i pozorne. Trzeba także pamiętać, że w tym procesie, na który składają się trzy fazy, ważna jest cierpliwość i zgoda na poddanie się Słowu. To ono nas prowadzi w całym tym procesie. Podczas naszych rekolekcji będziemy konsekwentnie odwoływali się do tego procesu.

Dla jego wyjaśnienia posłużymy się obrazem z Księgi Przysłów, 6, 7-8, do którego odwołują się ojcowie starożytni. W natchnionym tekście znajdujemy zachętę, aby przyglądać się pracy mrówki i pracy pszczoły. (Opis pracy pszczoły pominięty jest w polskim przekładzie Biblii. Możemy go znaleźć w przekładzie Biblii Jerozolimskiej, który w wierszu 8 dołącza tłumaczenie Septuaginty) Zatrzymajmy się na tych dwóch obrazach – pracy mrówki i pracy pszczoły, które kolejno tłumaczą nam pierwsze dwie fazy *meditatio*. Potem przejdziemy także do trzeciej fazy.

Faza pierwsza: hojne zbieranie Słowa

Obrazuje ją praca mrówki. Co charakteryzuje zachowanie mrówki? Księga Przysłów mówi, że pracuje bez zwierzchnika, bez pana, bez tego, który „stoi nad nią”. Nie wymuszona, hojna „pracowitość” to pierwsze bardzo ważne przypomnienie. *Lectio divina* nie jest dla leniwych i opieszłych. Słowo Boże nie jest dla obojętnych, lecz dla tych, którzy jak mrówka podejmują wysiłek uważnego gromadzenia pokarmu Słowa. Medytacja jest więc wysiłkiem. Na czym polega ten wysiłek? Na czuwaniu. Istotą pracy, którą obrazuje zachowanie mrówki jest *czujne zbieranie*. W *lectio* szukaliśmy pokarmu Słowa. W *meditatio* znajdujemy drogę do Słowa, które jest „pokarmem odnalezionym dla mnie”. Odnajdując drogę do pokarmu, chcemy pokarm spożytkować, aby uczynić go swoim, aby znalazł się w naszym wnętrzu.

Tak więc pierwszą fazą w *meditatio* jest *zbieranie odnalezionego Słowa*. Mamy więc zbierać i spożywać Słowo tam, gdzie je znajdujemy. W jaki sposób mamy je zbierać? Musimy uważać, aby zbieranie nie było powierzchowne. Pomoże nam uniknąć tego Słowo – klucz odnalezione w naszym *lectio*. *Lectio* pomogło nam odkryć to, co okazuje się fundamentalne w przesłaniu, co okazuje się punktem ciężkości przeczytanego tekstu. To Słowo (pojedyncze słowo lub całe danie), jest dla nas „kluczem” dzięki któremu wejdziemy „do środka”, do wnętrza Słowa. „Słowo kluczowe” pomaga nam zbierać słowo nie tylko „po powierzchni”, ale na głębinach tekstu. W ten sposób pomaga nam zgłębiać Słowo, które jest pokarmem dla naszego życia. Im bardziej zgłębimy Słowo, tym więcej pokarmu zbierzemy dla siebie. Słowo kluczowe można także porównać do snopa światła, które oświetla cały tekst i pokazuje drogę, którą mamy iść przy zbieraniu Słowa. A więc może być także kluczem według którego mamy zbierać Słowo. Może pomóc odnaleźć cel naszej drogi, uchwycić istotę. Kiedy uchwycimy istotę, wszystko się staje dla nas bardziej jasne. Kiedy odnajdujemy punkt ciężkości, to co jest sednem tekstu, to co jest głównym przesłaniem, to wtedy następuje jakby rozprzestrzenianie się światła od środka. To co zostało rozświetlone, zgłębione, trzeba pozbierać. Mamy zbierać osobiście! Zbierać to, co my zobaczyliśmy jako światło dla nas. W *meditatio* bardzo ważne jest osobiste zbieranie. Nie możemy gromadzić jedynie tego, co inni już zebrali. Nie można zbierać „pożyczoną głową i pożyczonym sercem”. Mam iść za Słowem, które jest dla mnie. I dlatego *meditatio* jeśli nie jest osobistym zbieraniem, ryzykuje, że będzie bardzo zimne. Nie będę angażował w nie mojego życia. Będę jakby z boku. Nie będzie kontaktem bezpośrednim ze Słowem. Będzie kontaktem poprzez kogoś. Słowo usłyszane powinno być osobiście zebrane. Zbieranie Słowa jest jedyne i niepowtarzalne w życiu każdego z nas. Stąd bardzo ważne jest, to pierwsze, osobiste zbieranie Słowa.

Musimy więc zbierać własnym umysłem i własnym sercem. *Meditatio* to nasze osobiste spotkanie ze Słowem. W *lectio* starałem się maksymalnie poznać i zrozumieć Słowa, starałem się znaleźć klucz do Słowa. Teraz już zostaję sam i zbieram jak mrówka pokarm przewidziany dla mnie. W zbieraniu „Słowa dla mnie” potrzebna jest pokora. Bogactwo zebranych plonów jest inne u każdego. Zależy od dotychczasowej zażyłości ze Słowem. Każdy zbierania wedle otrzymanych talentów i zależnie od tego jak je pielęgnował. Kto ma

dwa talenty i je pielęgnuje, zbierze za dwa talenty. Kto ma pięć talentów, zbierze za pięć talentów. I nie należy sztucznie na siłę „zbierać więcej” niż jestem w stanie. Nie wymuszać procesu *meditatio*. Uwierzyć w wartość własnego umysłu i serca w *meditatio*, zgodzić się na to, co sam jestem zdolny zebrać. Nie doprowadzać siebie do sztucznych postaw. Nie zniechęcać się i nie zazdrościć innym. Każdy gromadzi tyle, ile potrafi zebrać. Jeśli Słowo było zbierane z hojnością wtedy nakarmi nas do syta, tym co zebraliśmy. Jak mówią ojcowie starożytni, Słowo jest bardzo pokorne i cierpliwe wobec nas. Wobec dziecka jest jak dziecko, wobec młodzieńca jest jak młodzieniec, wobec dorosłego jest jak dorosły. Trafnie wyraża to Psalm 131: „Panie nie gonię za tym co wielkie, albo co przerasta moje siły... Uspokoilem moją duszę...”. Ważna jest natomiast pracowitość i pokonywanie lenistwa. Słowo nie współpracuje z rozleniwionymi: „Jak długo leniwcze chcesz leżeć? A kiedyż ze snu powstaniesz? Trochę snu i trochę drzemania, trochę założenia rąk, aby zasnąć – a przyjdzie na ciebie nędza jak rozbójnik i niedostatek jak ktoś bezczelny” (Prz 6, 9-11). Przychodzi nieraz na nas pokusa, aby kończyć na lectio. Może wkraść lenistwo, by nie pójść dalej, by nie pójść w głąb Słowa, by odłożyć *meditatio* na później. Odkładanie prowadzi do gnuśności. Jeśli w lectio odszukałem, odkryłem drogocenną perłę, to teraz jest ważne, aby iść i sprzedać wszystko i nabyć tę perłę – a więc zbierać perły, zbierać to, co dla mnie jest perłą.

Przy zbieraniu Słowa, ważne jest zwracanie uwagi na poruszenia. Jakie poruszenia budzi we mnie konkretne Słowo – to, które jest Słowem dla mnie? Oto starałem się zrozumieć głęboki sens Słowa i teraz kiedy poznaję znaczenie Słowa, pozwalam, aby to Słowo mnie poruszało. Ważnym jest pytać o poruszenia. Jakie przeżycia rodzą się, kiedy próbuję Słowo przyjąć do własnego wnętrza? Chodzi o to, aby zebrać te Słowa, które dla mnie są największym światłem, najmocniej przemawiają, najgłębiej je rozumiem, najmocniej mnie wzywają. W ten sposób staram się zbierać nie tylko Słowo, które mnie „zaciekało”, powiększyło moją wiedzę, ale także Słowo, które wywołuje we mnie przeżycia. Jest to znak, że Słowo zbierane przechodzi z umysłu do serca.

Faza druga: przyjmowanie i zachowywanie Słowa

W tym momencie przejdźmy do wyjaśnienia drugiej fazy *meditatio*, którą wyjaśnia dobrze *praca pszczoly*. Co wyróżnia jej pracę? Teraz, kiedy już zebrała nektar zamyka się i przerabia go na miód. Obrazuje drugą fazę medytacji, która następuje po zebraniu Słowa. Co następuje po zebraniu Słowa? Ojcowie Kościoła nazywają ten moment *meletan* – od czasownika *meletao* – medytować co dosłownie znaczy wytwarzać miód. Tak więc najpierw pracujemy jak mrówka, by zebrać pokarm, a teraz trzeba jak pszczoła, ukryć się w miejscu odosobnionym, w swoim umiłowanym miejscu ciszy, skupienia. Kartuz Guigon mówi, że lectio to jakby obieranie dorodnego owocu z łupiny, aby dojść do miąższu. Mam zbierać „miąższ” do swojego wnętrza, trawić, przetwarzać miąższ i przyswajać go we własnym organizmie.

Jak rozumieć tę fazę *meditatio*? Co to znaczy „medytować” czyli przetwarzać Słowa w odosobnionym miejscu? Najlepiej tłumaczy nam to postawa Maryi. Medytować to znaczy zachować Słowo w sercu, strzec je i rozważać. Słowo zebrane domaga się właściwie jednego, przyjęcia go do wnętrza i jak Maryja strzec go i rozważać. Słowo jest jak ziarno w ziemi – czy rolnik śpi, czy czuwa, nasienie, mówi Jezus, samo z siebie wydaje życie. Zauważmy więc Słowo kryje w sobie sakramentalną moc. To ono samo z siebie wydaje życie. To Słowo, które zamieszkuje w nas, które dociera do naszego wnętrza – to ono rodzi powoli życie. Do nas należy jedynie strzec tego Słowa. Chronić Słowa w sobie, aby nie wykradło nam go roztargnienie, płytkość naszego życia, zmysłowość, ucieczka od tego co wewnętrzne – mamy strzec Słowa w sobie.

Dzieje się coś niezwykłego po zebraniu Słowa. Słowo – żywy organizm, spotyka się z naszym organizmem i zaczyna go przenikać. Przenika je swoim ciepłem, przenika je swoim życiem. Nadto zebrane Słowa przenikają się w nas wzajemnie. Często dzieje się to bez naszej świadomości. To bardzo ważne dla nas samych – Słowo przechowywane w sercu – Ono samo powtórzmy – rodzi życie. To Słowo samo daje ciepło, to Słowo daje światło, to Słowo przenika głębokości i zamysły naszego serca. I oto dlatego Ojcowie Kościoła często zachęcają, aby już wieczorem, przed spoczynkiem, spotkać się ze Słowem, aby spożyć już Słowo przed snem – aby mogło w nas pracować wtedy, kiedy my odpoczywamy, aby mogło w nas pracować kiedy odpoczywa nasza podświadomość i świadomość, aby mogło w nas wzrastać także wtedy, gdy śpimy. To jest niezwykła mądrość ukryta w tej praktyce czytania Słowa, spotkania się ze Słowem, przeżywania Słowa już wieczorem, przed udaniem się spać. I Słowo przemieniane zostaje na „miód”. W naszych rekolekcjach będziemy starannie strzec tej praktyki. Nasze pierwsze spotkanie ze Słowem przewidzianym na dany dzień będziemy rozpoczynali wieczorem dnia poprzedniego. Będzie to nasze przygotowanie do porannego lectio. Słowo przeczytane z miłością i uwagą przed spoczynkiem pomoże nam pogłębiać w sobie nastawienie na słuchanie Słowa. Powoli będziemy doświadczać, że rano budzi nas Słowo, z którym mamy się spotykać przez cały dzień.

Z naszej strony trzeba więc jednego – strzec Słowa z wiarą i z ufnością. Z nadzieją, że przyniesie plon w swoim czasie. Nie w moim czasie. Plon przychodzi we właściwym czasie. Do Boga należy czas owocowania. Do mnie należy strzec Słowa i zachować Słowo. Trzeba cierpliwie czekać – nie wymuszać na Słowie natychmiastowych owoców, ponieważ inaczej grozi nam manipulowanie Słowem. Często jesteśmy niecierpliwi. Chcemy, żeby Słowo od razu nam wyjaśniło wszystko, żeby od razu nam odpowiedziało na nasze pytania, żeby od razu dało nam rozwiązanie, żeby nas ukołysało, uspokoiło, żeby nas od razu uleczyło. Istnieje wtedy ogromne niebezpieczeństwo manipulowania Słowem. Takie zachowanie zdradza naszą niedojrzałość. Wyobraźmy sobie rolnika, który pierwszego dnia zasiewa ziarno pszenicy, a następnego dnia idzie na pole i dziwi się, że jeszcze zboża nie ma. Albo wyobraźmy sobie zachowanie ogrodnika, który widząc, że roślinka dopiero wyrosła 2 cm nad ziemię, ciągnie za łodygę, aby była większa na 40 cm. Oczywiście zniszczy roślinkę. Obrazy są bardzo infantylne, ale pomagają nam wyrazić nasze infantylne zachowanie. Możemy zniszczyć w nas działanie Słowa, poprzez wymuszanie na Słowie natychmiastowych owoców. Przypomnijmy słowa Jezus: „Czy [rolnik] śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon, najpierw źdźbło, potem kłos, a potem pełne ziarno w kłosie” (Mk 4, 27-28).

Medytacja w tej drugiej fazie jest właśnie takim procesem. Mam strzec, pielęgnować w sobie Słowo i pozwolić jemu działać we mnie. Mam trawić to Słowo. Jest to szczególnie sposób przemieniania tekstu pisanego w Słowo spożywane i dające życie w moim własnym organizmie. To nie jest to samo co, z czytanie, przy którym możemy dokonywać analizy literackiej Słowa. Teraz to Słowo, które po ludzku było dla nas literą, staje się jakby żywym organizmem w nas. Już nie jest literą, już jest znacznie czymś więcej, jest żywym Słowem w nas, jest ziarnem życia w nas.

W jaki sposób strzec tego Słowa? Jak trawić Słowo? Co mogę uczynić z mojej strony, aby pozwolić Słowu wydawać we mnie życie? Pierwsze jest: być cierpliwym, czekać, pozostawić ziarnu Słowa czas na wzrastanie. Są natomiast znane od wczesnych wieków pewne sposoby trawienia Słowa, które w języku łacińskim określa się jako *ruminatio*. Praktyka *ruminatio* polega na ciągłym, z uwagą i przeżyciem, powtarzaniu Słowa – tego, które mnie najbardziej dotyka i porusza, które stało się dla mnie silnym światłem, które tchnie we mnie z mocą. Staram się to Słowo w sobie zachowywać. A więc w trawieniu w Słowie

może mi pomóc powtarzanie Słowa. Najpierw zaznaczmy od razu, że chodzi o powtarzanie wewnętrzne, nie mechaniczne, zewnętrzne. Chodzi o powtarzanie, które, utrwała w sercu pamięć o Słowie. Co daje powtarzanie Słowa? Zauważmy, często przez długi czas żyją w nas utrwalone słowa ludzkie, które kiedyś bardzo mocno przeżyliśmy. Samo przeżycie już dawno minęło, ale ciągle w nas rezonuje. Potrafimy ciągle do tego przeżycia się odwoływać. Dlaczego? Ponieważ tak silnie się wryło w naszym sercu i ciągle jest w nas żywe. I właśnie o takie doświadczenie chodzi w naszym spotykaniu się ze Słowem Boga. Jeśli Jego Słowo uderzyło mnie mocniej, dotknęło, poruszyło, to znak, żeby je strzec w sobie. Jeśli nie będę go strzegł, mogę je utracić. Jeśli znajdę drogocenną perłę, a nie pójdę i nie sprzedam wszystkiego co mam, nie wykupię tej perły, nie stanie się moją perłą. Trawienie w Słowie, zachowywanie go. strzeżenie przez powtarzanie go, powtarzanie zwłaszcza wewnętrzne z przeżyciem, z sercem, pozwoli na to, aby rozlewało we mnie „swoje soki”, aby promieniowało na moje wnętrze. Mnisi wiązali powtarzanie Słowa z rytmem oddechu.

Słowo nie tylko przenikało myśli, nie tylko przenikało uczucia, ale także uzdrawiało podświadomość. Duch Święty, który przychodzi w Słowie, uzdrawia rany, przemienia nasze myślenie. Przemienia nasze działanie. I w ten sposób coraz bardziej Słowo formuje w nas Chrystusa, żywe Słowo, Wcielone Słowo. Słowo staje się w nas Ciałem. Słowem, które zbawia, które leczy, które uzdrawia, które staje się naszym, osobistym zbawieniem. Powtórzmy jednak: w *ruminatio* nie chodzi o jakąś mechaniczną praktykę powtarzania Słowa. Słowo mówi do naszego serca i chce odpowiedzi ze strony naszego serca. Chodzi więc o powtarzanie serdeczne, powtarzanie z serca, sercem!

Warto w tym momencie odwołać się do mądrości Ewagriusza z Pontu. Zwrócił on uwagę, że kiedy przyjmujemy Słowo, czyste, święte, nieskalane, najzdrowsze Słowo, Słowo życia – to Słowo wnika w nasz organizm, który nie jest zdrowy i czysty. Ewagriusz z Pontu mówi, że w nas żyje wiele chorych, skażonych myśli. Nazywa je *logismoï*. Są takie myśli, które wpędzają nasze wnętrze w chorobę. Zatruwają nasze życie wewnętrzne, nasz umysł i serce. Jakie są to myśli? Pojawiają się i gromadzą w nas poprzez historię życia: np. gromadzą się w nas słowa, które odbierają nam nadzieję; słowa, które wpędzają nas w lęk; słowa, które wpędzają nas w smutek i słowa, które tak bardzo mogą w nas pracować i utrzymywać się, że zamieniają się w przeświadczenie. Zaczynam się zachowywać tak, jak przemawiają we mnie owe *logismoï*, chore myśli. I tak pojawiają się chore przeświadczenia o sobie samym: Np.: „Ja się do niczego nie nadaję”; „mnie nic w życiu nie wychodzi”; „jestem gorszy od innych” „jestem niedobry...”. Słowa, które w nas drażnią, które nas zatruwają smutkiem, lękiem; one sprawiają, że choruje nasze wnętrze, że zaczynamy zachowywać się tak, jak te słowa nam mówią, dokładnie tak jak te słowa w nas przemawiają.

Otóż Ewagriusz z Pontu mówi, że Pismo Święte może stać się dla nas lekarstwem na owe zatrute myśli. Zachęca do modlitwy Słowem zwanej „antyretyczną”. Co jest istotą tej modlitwy? Jeśli ludzkie słowo i nasze myśli mogą nas tak zatrucić, jeśli potrafi nas wpędzić w smutek, jeśli potrafi nas obezwładniać, potrafi nas paraliżować, zniechęcać, to przecież Słowo Boga, które jest Słowem wszechmocnym, które jest Słowem pełnym mocy może nas leczyć z tego wszystkiego. Jest większe od naszych chorych, skażonych myśli. Modlitwa antyretyczna polega na tym, by powtarzać Słowa z Pisma Świętego, które będą antidotum na chore myśli, które w sobie nosimy. Dla przykładu: jeśli odnajduję w sobie lęk, to pierwsza rzecz, którą powinienem uczynić, to przyznać się do swojego lęku. Nie chodzi bowiem o to, aby Słowo Boże, które będę powtarzał, wypierało mój lęk z pamięci umysłu czy serca, ale abym świadomy swojego lęku, pozwolił Słowu przenikać go i aby Słowo czyniło mnie wewnętrznie wolnym od mojego lęku. Np. W stanie lęku mogę powtarzać słowo Jezusa: „Nie bójcie się... Odwagi... Pokój wam”.

W modlitwę antyretyczną mnisi często włączali wersety z Psalmów. Zauważmy ile znamy już Psalmów, chociażby przez odmawianą modlitwę brewiarzową. Ile w nich wersetów, które w danym momencie stają się wersetami naszego życia: „Z głębokości wołam do Ciebie Panie...” (Ps 130) „Choćbym przechodził przez ciemną dolinę, zła się nie ulękę, bo Ty jesteś ze mną...” „...Panie, przenikasz i znasz mnie. Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję” (Ps 139, 1-2) „W ręce Twoje powierzam ducha mego...” (Ps 31) chorobą, co jest w nim smutkiem, co jest w Nim gehenną konania w osamotnieniu, w pokusie opuszczenia.

Taki może być sposób *ruminatio* – trawienia Słowa. Ważne jest jedno, aby po zebraniu Słowa, dbać o klimat, taki klimat, aby strzec i zachowywać Słowo.

Faza trzecia: konfrontowanie życia ze Słowem

Trzecia faza *meditatio* Jest owocem poprzednich dwóch. Zbieramy Słowo i zachowujemy, aby zeszło na głębokości naszego serca. Co dzieje się wówczas? Słowa zachowywane wzajemnie się przenikają, wzajemnie się rozświetlają. Słowo wyjaśnia w nas Słowo. Tym jest w samej rzeczy medytowanie Słowa. To ona daje wyjaśnienie. Słowo tłumaczone jest przez Słowo. Bywa, że przyjęte w *meditatio* Słowo, wyjaśnia nam i pozwala przeżyć głębiej Słowo, które od dawna nosimy w sobie nie rozumiejąc Jego przesłania. Rodzi się w nas doświadczenie, które wyraził w modlitwie Psalmista: „W Tobie jest źródło życia i w Twej światłości oglądamy światłość” (Ps 36, 10). Słowo, które daje nam więcej światła będzie rozświetlało także nasze sytuacje życia, naszą historię. Będzie przenikało nasze uczucia, pragnienia, myśli, zamiary i działanie.

Jeżeli rzeczywiście strzeżemy Słowa w nas samych, jeśli pozwolimy Mu w nas przebywać z całym jego światłem prawdy, z całą jego mocą, to Słowo będzie nas dotykało głęboko w naszym wnętrzu. Im głębiej zamieszka w nas Słowo, tym głębiej będzie nas dotykało. I tak rodzi się trzecia faza medytacji. Ojcowie Kościoła nazywają ją *synkrisis* – określenie, które najprościej mówiąc, oznacza porównanie, konfrontację.

O jaką konfrontację chodzi? O konfrontację Słowa z moim życiem. Słowo, które zamieszkuje we mnie, Słowo życia, Słowo czyste, będzie mnie konfrontowało z moją nieczystością. Słowo pokoju będzie mnie kontrastowało z moim niepokojem. Słowo prawdy będzie konfrontowało mnie z moim fałszem, z tym co, we mnie co we mnie jest nieprawdziwe. Słowo, które jest światłem będzie mnie konfrontowało z tym, co we mnie jest ciemne, zamknięte, grzeszne. I w ten sposób dotyka nas w tym co w nas chore, co jest naszą raną, co w nas jest niedojrzałe. Słowo będzie wprowadzało mnie w kryzys. Będzie kwestionowało we mnie wszystko, co nie pozwala mi żyć naprawdę. Będzie odślaniało mój egoizm, mój opór wobec Słowa, wobec woli Boga. Ale wszystko po to, aby przełamać we mnie to co prowadzi do śmierci. Będzie przełamywało moją oziębłość, przeciętność, obojętność. Będzie mnie wzywało do „więcej”.

W ten właśnie sposób, poprzez *ruminatio*, Słowo zachowywane i strzeżone dotyka nas, porusza, czasem nawet wstrząsa nami – jak ziarno podrzucane w górę i oczyszczane z plew. Jeśli czujemy wewnętrznie, że jest coś, co przeszkadza Słowu w nas działać, to bardzo ważne jest, abyśmy starali się to uchwycić. Newralgiczny moment w spotkaniu ze Słowem: uchwycić to, co wywołuje w nas opór wobec Słowa. Trzeba nazwać te opory po imieniu i pozwolić, aby Słowo mogło nas skonfrontować z prawdą o nas samych. Bywa, że Słowo staje się wtedy jak ogień, który trawi i oczyszcza lub jak młot, który kruszy skorupę naszego serca, (por. Jer, 23, 29), albo jak miecz obosieczny, który przenika aż do samej głębi, zdolny osądzić pragnienia i myśli serca (por. Hbr 4, 12). Ale w każdym z tych przypadków, będzie rodziło w

naszym sercu Boże pragnienia. Nie jest to słowo ludzkie, ale Boga, który działa w nas (por. 1Tes 2, 13).

Słowo potrafi też rozlać się w nas wspianą wonią pokoju, radości. Potwierdza to co zdrowe i wlewa pragnienie większej miłości i wierności. Oto cel *meditatio*. Przez zebranie Słowa, przez trawienie i zachowywanie Słowa, pozwalamy, aby Słowo dotknęło w nas prawdy o naszym życiu, po to byśmy otworzyli się nią i uznali ją. Świadome przeżycie spotkania ze Słowem życia jest owocem *meditatio*. *Meditatio* prowadzi nas do uświadomienia sobie, że Słowo zamieszkało pośród mojej historii życia. Zamieszkało wewnątrz. Pragnie wcielić się w każde miejsce, które potrzebuje we mnie zbawienia, uwolnienia. W ten sposób doświadczam, jak historia mojego życia, nawet ta najbardziej ukryta, do tej pory nie rozświetlona staje się historią zbawienia. Uświadamiam sobie, że Słowo zostało wypowiedziane do mnie osobiście, że przyszło do mnie. Poczulo się usłyszane, przyjęte. Znalazło miejsce. Teraz czeka aż moje serce zacznie pałać. I tak powoli Słowo prowadzi nas w nowy etap, który tradycja *lectio divina* nazywa *oratio*.