Pojęcie i cel rozmyślania

Przez wyraz rozmyślanie zwykle oznaczamy modlitwę myślną w ogóle. (...) Skoro przyjęliśmy prawdę Bożą przez żywą wiarę, wówczas rozum stara się poznać ją dokładniej i głębiej. Zastanawiamy się nad nią, staramy się wniknąć w jej treść. Jest to praca umysłowa. Trzeba jednak pamiętać o tym, że celem tej pracy umysłowej, tego rozmyślania nie jest wzbogacenie naszych wiadomości, ale miłość Boża. Staramy się poznać głębiej prawdę Bożą, by ją bardziej pokochać, a w niej Boga.

I dlatego punkt ciężkości w modlitwie myślnej leży w miłości, a nie w poznaniu. Poznanie i rozważanie jest tylko przygotowaniem duszy do miłowania. Wprawdzie poznanie jest w pewnej mierze koniecznym przygotowaniem do miłości, bo nie można miłować tego, czego się wcale nie poznało; nigdy jednak poznanie nie jest – przynajmniej na tej ziemi – miarą miłości. Może ktoś posiadać bardzo skromne poznanie prawdy Bożej, a jednak doskonałą mieć miłość, a z drugiej strony możliwe jest głębokie poznanie pozbawione miłości. O stopniu miłości decyduje łaska Boża i pokora. (...) „Aby się dobrze modlić, nie potrzeba dużo myśleć, ale dużo miłować”.

A. Żychliński, *Wtajemniczenie w umiejętność świętych*, Poznań, 1947, s. 50n.

Potrzeba rozmyślania

Nic nie może lepiej [niż medytacja] zwalczyć wad charakteru, dać nam żywszego pragnienia podobieństwa do Tego, który powiedział: „Uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych”. Modlitwa taka czyni nasze serce coraz podobniejszym do Najświętszego Serca Jezusa, gdyż – nawet nie wiedząc o tym – naśladuje się tych, których się kocha prawdziwie i głęboko. Bywają charaktery bardzo trudne, które mogą się zmienić jedynie przez miłującą kontemplację Pana Jezusa na modlitwie.

R. Garrigou-Lagrange, *Trzy okresy życia wewnętrznego,* t. I, s. 453

***

Modlitwa myślna, aby była stała i skuteczna w drodze do zbawienia, musi być w ścisłym znaczeniu codzienna. (...) Mniej niż pół godziny nie wystarcza, aby modlitwa myślna była owocna. (...) Szczególne znaczenie dla całości życia wewnętrznego posiada modlitwa poranna, zanim wejdzie się w codzienne zajęcia. Ona ustawia wtedy cały dzień, jest taką poranną ofiarą dnia, tzn. prac, radości, smutków, niepokojów, dążeń.

D. Wider, *Wezwani do życia*, s. 299

Metody rozmyślania

Wszystkie metody zalecają ubóstwo i pokorę ducha, zaakceptowanie ciągłego zaczynania na nowo i powolnego posuwania się naprzód, do celu, który jest jasny: głębokie zjednoczenie z Żywym Bogiem, wolność i uległość natchnieniom Dycha Świętego. Wielcy mistrzowie życia wewnętrznego, proponujący metody, podkreślają konieczność odejścia od schematu w momencie interwencji Ducha Świętego. Metoda jest dobra, gdy pomaga, zgubna, jeśli zniewala. Duch Święty jest jedynym Panem modlitwy.

M. Sauvage, *Méditation*, w: *Dictionnaire de Spiritualité Ascétique et Mistique*, t. X, Paris 1980, kol. 927

***

Metoda jest środkiem dojścia do celu. Wobec tego należy ją stosować jedynie jako środek. Kiedy wprowadzi w spotkaniez Bogiem, już jest niepotrzebna. (...) [A zatem] jej konieczność jest względna. Można bez niej bowiem wejść w skupienie, przeżywanie. Metoda jest na usługach miłości. Jeśli przeżywa się miłość, metoda staje się nieużyteczną, co więcej, mogłaby gasić

miłość.

D. Wider, *Wezwani do życia*, Kraków 1979, s. 300n.

SCHEMAT ROZMYŚLANIA WG METODY SULPICJAŃSKIEJ

Nazwa tej metody, sformułowanej przez J.J. Olier, pochodzi od Seminarium św. Sulpicjusza w Paryżu. Sprowadza się ona do trzech zasadniczych elementów: **„mieć Chrystusa Pana przed oczyma, w sercu i w rękach”.**
Według Olier taka metoda wyraża istotę życia chrześcijańskiego: Chrześcijaństwo składa się właśnie z tych trzech punktów i cała metoda modlitwy w tym się zawiera: **by patrzeć na Jezusa, jednoczyć się z Jezusem i działać w Jezusie.**
Pierwszy punkt prowadzi do szacunku, uwielbienia i adoracji, drugi do związania się, jedności z Nim, trzeci do działania – nie samodzielnie, lecz włączonego w moc Jezusa Chrystusa.

I. Przygotowanie

1. Wierzę, Boże, że jesteś przy mnie, że ogarniasz mnie swoją miłującą obecnością...

2. Przepraszam Cię, Jezu, za moje niewierności; za to, że ciągle tak mało Cię kocham...

3. Sam z siebie nie potrafię się modlić, proszę o dar modlitwy Ciebie, Duchu Święty, Duchu Łaski i światła, Uświęcicielu dusz, Ojcze ubogich...

II. Trzon medytacji

1. Adoracja (Jezus przed moimi oczyma)

- czytam wybrany tekst i refleksyjnie próbuję pojąć słowa skierowane do mnie: jak mam je rozumieć, co Jezus chce mi przez nie powiedzieć...
- wsłuchuję się w Jego słowa
- wolą i uczuciem angażuję się w przeczytany i przemyślany tekst
- stosownie do przeczytanych treści próbuję wyrazić swoje pragnienia i uczucia: adorację, uwielbienie, wdzięczność, radość...
- patrząc na siebie i widząc, jak daleko mi do realizowania w życiu słów Jezusa, staram się wyrazić Mu swoja skruchę

2. „Komunia" z Jezusem (Jezus w moim sercu)

- próbuję przemyśleć i przemodlone treści duchowo uzewnętrznić, uczynić je swoimi
- oczekuję, by Jezus przyszedł do mnie i zaszczepił we mnie to wszystko, co zawarł w swoich słowach
- próbuję uczestniczyć w Jego uczuciach, pragnieniach...

Jezu, chcę, by Twoje myśli, pragnienia, bóle stawały się moimi myślami, pragnieniami, bólami... Wejdź w moje „ja", zabierz moją wolę dla siebie... Chcę Ci oddać moje serce...Chcę znikać w Tobie i dla Ciebie...

3. Współpraca (Jezus w moich rękach)

- treści przemyślane i przeżyte z Jezusem mają wydać owoc, słowa, w które się wsłuchiwałem, mają stać się „ciałem"
- jaki konkretny kształt mają one przybrać w moim życiu?
- próbuję sformułować konkretne postanowienia

Duchu Święty spraw, bym współpracował z Twoją łaską... ja sam nie potrafię się zmienić, nawrócić... Chcę tego, do czego mnie wzywasz, ale z Tobą i w Tobie...

III. Zakończenie

1. Przepraszam Cię, Panie, za wszystkie zawinione roztargnienia i niewierności w czasie tej modlitwy...

2. Dziękuję Ci za otrzymane łaski...

3. Owoce tej modlitwy zawierzam Tobie, Maryjo, byś je chroniła i ogarniała swoim wstawiennictwem...