

# **Meditatio: Zbieranie, zgłębianie i zachowywanie Słowa**

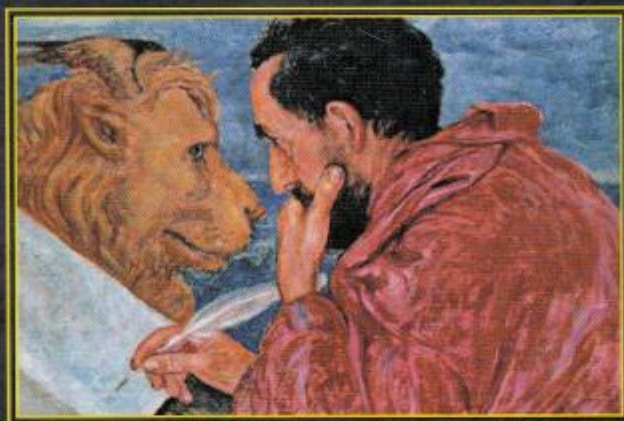
**Opracowanie:**

*Wspólnota Nowe Jeruzalem w Lublinie  
Przy parafii pw. Świętej Rodziny,  
Al. Jana Pawła II 11  
20-535 Lublin,*

*Rekolekcje lectio divina*

Krzysztof Wons SDS

# Uwierzyć Jezusowi



*Rekolekcje ze św. Markiem*



# Słowo upomina się o nasze wnętrze

---

Kiedy starożytni ojcowie mówią o meditatio, odwołują się do obrazów spotkania ze Słowem w Księdze 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 do mnie: «Synu człowieczy, nasyć żołądek i napełnij wnętrzności swoje tym zwojem, który ci podałem»” (Ez 3, 1-3). W lectio Bóg kładzie przed nami taki zwój, swoje Słowo. W meditatio mówi do nas: „Spożyj Słowo, które usłyszałeś i zrozumiałeś”. Jan w Apokalipsie usłyszy podobne słowa: „Idź, weź księgę otwartą w ręce anioła. (...) Weź i poćnij ją” (Ap 10, 8-9). Obraz spożywania Słowa pokazuje nam, co dzieje się podczas meditatio. Mam na myśli zależność między życiem człowieka i Słowem Bożym. Tradycja porównuje Pismo Święte do żywego organizmu, a z żywym organizmem może się spotkać tylko życie. Szczyt objawienia tej prawdy znajdujemy w Jezusie, Słowie osobowym, jedynym, w którym wypełnia się każde słowo Biblii. W meditatio doświadczamy wzajemnego przenikania osób. Meditatio uświadamia nam, że słuchanie prowadzi do osobowego spotkania ze Słowem. Staje się ono pokarmem spożywanym i trawionym. Wypełnia sobą nasz organizm. Nie unicestwia naszej osoby ani naszej tożsamości. Wprost przeciwnie, przebywa w nas z całym swym bogactwem, aby nas oczyścić, ubogacić, utwierdzić i umocnić. Średniowieczny mnich Gwidon Kartuz II w 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, że w czasie lectio słuchamy Słowa i jest to czynność bardziej zewnętrzna, natomiast w czasie meditatio przyjmujemy Słowo do naszego wnętrza, pozwalamy, aby nas penetrowało i przenikało. W czasie lectio wchodzimy w tekst Słowa i poddajemy pod dyskusję jego dosłowny sens, w meditatio dokonuje się ruch odwrotny. Pozwalamy Słowu wejść w nasze wnętrze, aby czytało nasze życie. W lectio prowadzeni przez Ducha czytamy Słowo, aby poznać jego sens. W meditatio Słowo, które w nas wchodzi, przenika nasze życie. Słowo poznaje nas wobec nas. Jeśli w lectio pytamy: „Co Bóg mówi?”, to w meditatio: „Co Bóg mówi do mnie?”.

## **Proces meditatio: od umysłu do serca**

Zauważmy, że Słowo coraz bardziej przesuwa się do wnętrza. Proces ten można porównać do zaciskającego się pierścienia. Owo „przejście Słowa” jest bardzo ważne. Przechodzi ono od umysłu do serca, w którym jest jego właściwe miejsce. Tak jak miejscem dla ziarna jest ziemia, tak miejscem dla Słowa jest serce. Jeśli Słowo nie znajdzie otwartej drogi do serca, zostanie samo, na poziomie naszego umysłu i uschnie, a z nim nasze życie. Poza sercem Słowo jest jak ziarno, które pozbawione ziemi leży na drodze. Chociaż kryje w sobie ogromny potencjał życia, nie może go wydać. Święty Cezary mówi, że w meditatio trzeba włożyć Słowo do ust serca. Ale co należy czynić, aby tak się stało, aby Słowo przeniknęło do naszego serca?

To przejście jest długim procesem i stanowi istotę meditatio. Składają się na niego trzy fazy i żadnej z nich nie można pominąć. Inaczej ryzykujemy, że nasze meditatio będzie jedynie fragmentaryczne, powierzchowne i pozorne. Trzeba także pamiętać, że ważna jest tu cierpliwość i zgoda na poddanie się Słowu. To ono nas prowadzi w całym tym procesie. Podczas naszych rekolekcji konsekwentnie będziemy się do niego odwoływali.

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 mrówek

i 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, które kolejno tłumaczą nam dwie pierwsze fazy meditatio.

### **Faza pierwsza: uważne zbieranie Słowa**

Obrazuje ją praca mrówki. Co charakteryzuje jej zachowanie? Księga Przysłów mówi, że pracuje bez zwierzchnika, bez pana, bez tego, który nią kieruje. Praca ta nie jest wymuszona - 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 ona polega? Na czuwaniu. Istotą pracy mrówki jest czujne zbieranie. W lectio szukaliśmy pokarmu Słowa. W meditatio znajdujemy drogę do Słowa, które jest moim „pokarmem”. Odnajdując drogę do pokarmu, chcemy go spożyć, aby znalazł się w naszym wnętrzu.

Pierwszą fazą w meditatio jest więc zbieranie odnalezionej Słowa. Mamy gromadzić i spożywać Słowo tam, gdzie je znajdujemy. W jaki sposób mamy to czynić? Musimy uważać, aby zbieranie nie było powierzchowne. Musimy więc zbierać własnym umysłem i sercem. Meditatio to nasze osobiste spotkanie ze Słowem. W lectio starałem się maksymalnie poznać i zrozumieć Słowo, starałem się znaleźć klucz do Słowa. Teraz zostaję sam i jak mrówka zbieram pokarm przewidziany tylko dla mnie. Potrzebna jest mi do tego pokora. Bogactwo zebranych plonów u każdego jest inne. Zależy ono od dotychczasowej zażyłości ze Słowem. Każdy zbiera wedle otrzymanych talentów i zależnie od tego, jak je pielęgnował. Kto otrzymał dwa talenty, zbierze za dwa talenty, kto pięć - za pięć. Nie należy próbować na siłę „zbierać więcej”. Nie wolno wymuszać procesu meditatio. Trzeba uwierzyć w wartość własnego umysłu i serca, zgodzić się na samodzielne zbieranie. Nie wolno doprowadzać do fałszywych postaw, nie zniechęcać się i nie zazdrościć innym. Każdy gromadzi tyle, ile potrafi zebrać. Jeśli Słowo było zbierane z hojnością, nakarmi nas do syta. Jak mówią ojcowie starożytni, Słowo jest bardzo pokorne i cierpliwe wobec nas. Wobec dziecka jest jak dziecko, wobec młodzieńca - jak młodzieniec, wobec dorosłego - jak dorosły. Trafnie wyraża to Psalm 131: „Panie, nie gonię za tym, co wielkie, albo co przerasta moje siły (...). Wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy (...)”.

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 włóczęga i niedostatek - jak biedak żebrzący” (Prz 6, 9-11). Przychodzi nieraz na nas pokusa, aby kończyć na lectio. Może wkraść się lenistwo, by nie pójść dalej, by nie dotykać głębi Słowa, by odłożyć meditatio na później. Może to prowadzić do gnuśności. Jeśli w lectio odkryłem drogocenną perłę, to teraz muszę iść i sprzedać wszystko, i nabyć ją - a więc zbierać perły, to, co dla mnie cenne.

Przy zbieraniu Słowa ważne jest zwracanie uwagi na poruszenia. Jakie poruszenia budzi we mnie konkretne Słowo - to, które jest tylko dla mnie? Oto starałem się zrozumieć głęboki jego sens i teraz, kiedy go znam, pozwalam, aby mnie poruszało. Ważne jest, by pytać o poruszenia. Jakie przeżycia rodzą się we mnie, kiedy próbuję przyjąć Słowo do własnego wnętrza? Chodzi o to, aby zebrać te myśli, które są dla mnie największym światłem, które najmocniej przemawiają, które najgłębiej rozumiem. W ten sposób staram się zbierać nie tylko Słowo, które mnie zaintrygowało, powiększyło moją wiedzę, ale także to, które wywołuje we mnie określone przeżycia. Jest to znak, że Słowo zbierane przechodzi z umysłu do serca.

## **Faza druga: przyjmowanie i zachowywanie Słowa**

Drugą fazę meditatio doskonale obrazuje praca pszczoły. Kiedy owad zebrał już nektar, zamyka się w ulu i przerabia go na miód. Oto, co następuje po zebraniu Słowa? Ojcowie Kościoła nazywają ten moment meletan (od czasownika meletao - „medytować”), co dosłownie znaczy „wytwarzać miód”. Tak więc najpierw ciężko pracujemy, by zebrać pokarm, a później, za przykładem pszczoły, trzeba ukryć się w odosobnionym miejscu, w ciszy, skupieniu i go przerobić. Gwidon Kartuz mówi, że lectio jest obieraniem dorodnego owocu z łupiny, aby dojść do miąższu. Mam go zbierać do swojego wnętrza, trawić i przetwarzać, i przyswajać we własnym organizmie.

Jak rozumieć tę fazę meditatio? Co oznacza „medytować”, czyli przetwarzać słowa w odosobnionym miejscu? Najlepiej tłumaczy nam to Maryja. Medytować, to znaczy zachować Słowo w sercu, strzec je i rozważać. Zebrane Słowo domaga się właściwie jednego: przyjęcia do wnętrza i rozważania. Słowo jest jak ziarno rzucone w ziemię - czy rolnik śpi, czy czuwa, nasienie, mówi Jezus, samo z siebie wydaje życie. Zauważmy więc, że Słowo kryje w sobie sakramentalną moc. To ono wydaje życie. Do nas należy jedynie strzec tego Słowa, chronić je w sobie, aby nie wykradło go nam roztargnienie, płytkość naszego życia, zmysłowość, ucieczka od tego, co wewnętrzne.

Po zebraniu Słowa dzieje się coś niezwykłego. Słowo - żywy organizm, spotyka się z naszym ciałem i zaczyna go przenikać swoim ciepłem i swoim życiem; nadto przenikają się w nas wzajemnie. Często dzieje się to bez naszej świadomości. To bardzo ważne dla nas samych: Słowo przechowywane w sercu rodzi życie, daje ciepło, światło, przenika głębokości i zamysły naszego serca. Oto dlaczego Ojcowie Kościoła zachęcają, aby już wieczorem spotkać się ze Słowem, aby spożyć je przed snem, aby mogło w nas pracować, kiedy my będziemy odpoczywać. Jest to niezwykła mądrość, którą należy przyjąć do własnego życia. Słowo w głębi serca przemieniane zostaje na „miód”.

Medytacja w tej drugiej fazie jest właśnie takim procesem. Mam strzec Słowa i pozwolić mu we mnie działać. Mam trawić Słowo. Jest to szczególny sposób przemieniania słowa pisanego w duchowe, dające życie. Nie jest tym samym, co czytanie, przy którym możemy dokonywać analizy literackiej tekstu. Teraz to Słowo, które po ludzku było dla nas literą, staje się jakby żywym organizmem; jest czymś więcej, jest ziarnem życia.

W jaki sposób strzec tego Słowa? Jak trawić Słowo? Co mogę uczynić z mojej strony, aby pozwolić Słowu wydawać we mnie życie? Przede wszystkim trzeba być cierpliwym, czekać, pozostawić ziarnu czas na wzrastanie. Od wczesnych wieków znane są pewne sposoby trawienia Słowa, które w języku łacińskim określa się jako ruminatio. Praktyka ta polega na ciągłym powtarzaniu Słowa, które najbardziej mnie dotyka i porusza, które stało się dla mnie światłem i tchnie we mnie z mocą. Staram się je w sobie zachowywać. W trwaniu w Słowie może mi pomóc jego powtarzanie. Zaznaczmy, że chodzi o powtarzanie wewnętrzne, nie mechaniczne, zewnętrzne. Ma ono utrwalać w sercu pamięć o Słowie. Co nam to daje? Zauważmy, że często żyją w nas pewne ludzkie słowa, które kiedyś bardzo mocno przeżyliśmy. Wciąż potrafimy odwoływać się do tego przeżycia. Dlaczego? Ponieważ tak silnie wyryło się w naszym sercu, że ciągle jest w nas żywe. O takie doświadczenie chodzi w naszym spotykaniu się ze Słowem Boga. Jeśli Jego Słowo uderzyło mnie mocniej, poruszyło, to znak, że mam je strzec. Jeśli nie będę go strzegł, mogę je utracić. Jeśli znajdę drogocenną perłę, a nie wykupię jej, nigdy nie będzie moja. Zachowywanie Słowa, strzeżenie go przez powtarzanie, zwłaszcza wewnętrzne, z sercem - wszystko to pozwoli, aby rozlewało ono we mnie „swoje soki”, aby promieniowało na moje wnętrze. Mnisi wiązali powtarzanie Słowa z rytmem oddechu.

Słowo nie tylko przenikało myśli i uczucia, ale także uzdrawiało podświadomość. Duch Święty, który przychodzi w Słowie, uzdrawia rany, przemienia nasze myślenie i działanie. W ten sposób Słowo

formuje w nas Chrystusa - żywe Słowo Wcielone. Słowo staje się w nas Ciałem, które zbawia i leczy. Powtórzmy jednak: w ruminatio nie chodzi o mechaniczne powtarzanie Słowa. Słowo mówi do naszego serca i pragnie od niego odpowiedzi. Chodzi więc o powtarzanie serdeczne, powtarzanie sercem!

### **Faza trzecia: konfrontowanie życia ze Słowem**

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

Jeżeli rzeczywiście strzeżemy Słowa, jeśli pozwolimy mu w nas przebywać ze światłem prawdy, z jego mocą, to będzie nas dotykało. Im głębiej zamieszka w nas Słowo, tym głębiej będzie w nas działało. Tak rodzi się trzecia faza medytacji. Ojcowie Kościoła nazywają ją sygkrisis - określenie to oznacza porównanie, konfrontację.

O jaką konfrontację chodzi? O konfrontację Słowa z życiem. Słowo, które zamieszkuje w nas, będzie nas konfrontowało z naszą grzesznością. Słowo pokoju będzie kontrastowało we mnie z moim niepokojem; Słowo prawdy z moim fałszem; Słowo, które jest światłem - z tym, co we mnie ciemne, zamknięte, grzeszne. W ten sposób dotyka w nas tego, co chore, naszych ran. Słowo będzie wprowadzało mnie w kryzys. Będzie kwestionowało wszystko, co nie pozwala mi naprawdę żyć. Odłoni mój egoizm, opór wobec Słowa i woli Boga. Wszystko po to, aby przełamać we mnie to, co prowadzi do śmierci. Będzie przełamywało moją oziębłość, przeciętność, obojętność, będzie mnie wzywało do ciągłego zaczynania od nowa, do czegoś więcej.

Poprzez ruminatio zachowywane i strzeżone Słowo dotyka nas, porusza, czasem nawet nami wstrząsa - jak ziarno podrzucane w górę i oczyszczane z plew. Jeśli czujemy, że coś przeszkadza Słowu w nas działać, to musimy się starać to uchwycić. Jest to newralgiczny moment w spotkaniu ze Słowem. Wszystkie nasze opory trzeba nazwać po imieniu i pozwolić, aby Słowo mogło nas skonfrontować z prawdą. Bywa, że Słowo staje się wtedy jak ogień, który trawi i oczyszcza lub jak młot, który kruszy skorupę naszego serca (por. Jr 23, 29), albo jak miecz obosieczny, który przenika aż do samej głębi, zdolny osądzić pragnienia i myśli serca (por. Hbr 4, 12). W każdym z tych przypadków będzie się rodziło w naszym sercu Boże pragnienie. Nie jest to słowo ludzkie, ale Boga, który w nas działa (por. 1 Tes 2, 13).

Słowo potrafi też rozlać w nas wspaniałą woń pokoju i radości. Potwierdzić to, co zdrowe i wlać pragnienie większej miłości i wierności. Oto cel meditatio: przez zebranie Słowa, przez trawienie i zachowywanie go, pozwalamy, aby ono dotknęło w nas prawdy o naszym życiu, byśmy otworzyli się nią i ją uznali. Świadome przeżycie spotkania ze Słowem życia jest owocem meditatio, które prowadzi nas do uświadomienia sobie, że Słowo zamieszkało pośród mojego życia, pragnie wcielić się w każde miejsce, które potrzebuje uzdrowienia, uwolnienia. W ten sposób doświadczam, jak moje życie, nawet to najbardziej ukryte, do tej pory nierozświetlone, staje się historią zbawienia. Uświadamiam sobie, że Słowo zostało wypowiedziane do mnie osobiście, że przyszło do mnie. Poczuło się usłyszane

i przyjęte, znalazło miejsce. Teraz czeka aż moje serce zacznie nim pałać. W ten sposób prowadzi nas w nowy etap, który tradycja lectio divina nazywa oratio.