

## **Medytacja biblijna jako element formacji ludzkiej w ruchach i stowarzyszeniach katolickich**

---

„Homo Dei” 81(2012) nr 1, s. 49-57.

Niniejsze opracowanie jest kontynuacją problematyki niedowartościowania formacji ludzkiej w różnego rodzaju ruchach kościelnych podjętych w artykule „Formacja ludzka w ruchach i stowarzyszeniach katolickich”<sup>1</sup>. Wskazuje ono medytację biblijną jako pewny drogowskaz w rozwoju dojrzałej osobowości człowieka.

Medytacja słowa Bożego, która ze swej natury domaga się konkretnego postanowienia i wprowadzania w życie odkrytych treści, może w znacznym stopniu pomóc w wypracowaniu w sobie odpowiednich postaw i cech właściwych dla dojrzałego człowieka.

### **1. Medytacja słowa Bożego**

Medytacja Pisma świętego jest powszechnie znaną formą modlitwy, która przenosi człowieka od czytanych treści do czynów i działań zewnętrznych. Dzięki medytacji słowa Bożego rzesze ludzi odkrywała Boga i Jego rolę w swoim życiu. Medytacja przyczyniała się również do rozwoju, zarówno duchowego, jak i osobowościowego

#### **1.1. Definicja medytacji**

Medytacja najogólniej, jest zagłębieniem się w tekst biblijny, by poddać go intelektualnej refleksji, której owocem winno być skonkretyzowane postanowienie wprowadzające rozważane treści w codzienne życie. Owocem medytacji jest przyjęcie tekstu biblijnego, który przenika umysł i serce człowieka, jako drogowskazu

---

<sup>1</sup> J. Szyran, *Formacja ludzka w ruchach i stowarzyszeniach katolickich*, „Homo Dei” 297(2010) nr 4., s. 37-48.

dla życia. W medytacji człowiek odnajduje drogę do samego siebie. Zamęt codziennych spraw powoduje, że człowiek gubi własną tożsamość. Medytacja zaś prowadzi go do samego siebie, do wewnętrznego centrum, w którym jest on w pełni sobą, czuje się wolny i posiadający siebie samego<sup>2</sup>. Prawda o sobie samym pozwala człowiekowi osiągnąć prawdziwą wolność (por. J 8,31-36), bez której nie jest on w stanie podejmować prawdziwie ludzkich wyborów ani moralnego dobra<sup>3</sup>.

Stąd medytacja jest pierwszą spośród wszystkich modlitw.

## 1.2. Przebieg medytacji

Medytacja jest wysiłkiem woli i intelektu, by wchodzić w głąb słowa Bożego i odczytywać to, czego nie widać na powierzchni tekstu.

Początek każdej medytacji jest zawsze taki sam: prośba do Ducha Świętego o światło, by człowiek był zdolny ogarnąć to, co Bóg zechce mu objawić. Przez pierwsze minuty zapoznajemy się z tekstem, nawet kilka razy, zatrzymując się na poszczególnych frazach czy wyrazach. Szczególnie trzeba pochylić się nad miejscami „bólącymi” – takimi, które szczególnie niepokoją czy wręcz drażnią. One bowiem pokazują, jak daleko nam jeszcze do Boga. W czytanie tekstu warto zaangażować wyobraźnię, by stać się niejako świadkiem rozgrywających się wydarzeń<sup>4</sup>.

Sama natomiast medytacja przypomina trochę smakowanie jakiejś potrawy. Im dłużej ją smakujemy, wyczuwamy coraz więcej komponentów i przypraw. Podobnie słowo Boże, im dłużej się je smakuje, tym roztacza przed nami szersze horyzonty. W miarę wgłębiania się w jego treść odkrywamy coraz to nowe porównania, przypominają się nam teksty z innych ksiąg, które mówią podobne treści, przypominamy sobie podobne wydarzenia i sytuacje z naszego życia. Słowo Boże zaczyna żyć w naszym umyśle i sercu<sup>5</sup>.

---

<sup>2</sup> Por. T. Špidlik, *Wprowadzenie do modlitwy serca*, tłum. L. Radzewicz, Kraków 2003, s. 86. Por. także W. Słomka, *Medytuję, więc jestem*, Łódź 1992, s. 45-46.

<sup>3</sup> Por. tamże, s. 65.

<sup>4</sup> J. Szyran, *Znasz Go...? Czytanie i medytacja Pisma świętego*, „Nasze życie” 2/2011, s. 6-7. Por. także J. Philippe, *Czas dla Boga. Przewodnik po modlitwie*, tłum. D. Szczerba, Kraków 2008, s. 129-130. W medytacji człowiek szuka odpowiedzi na pytania: „dlaczego” i „jak”. Szukając prawdy, odnajduje Boga, który jest odpowiedzią na te pytania. Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994, nr 2705.

<sup>5</sup> Por. J. Szyran, *Znasz Go..., art.cyt.*, s. 7.

Odkrywane w nim treści, winny rodzić modlitwę, która w zależności od sytuacji będzie modlitwą uwielbienia, dziękczynienia, przeproszenia lub prośby. Człowiek bowiem, w spotkaniu ze słowem Bożym odkrywa blaski i cienie swego życia.: kim jest, a jakim chce go Bóg,

Każda medytacja winna zakończyć się konkretnym postanowieniem przemiany jakiegoś fragmentu życia. Do powziętego postanowienia warto odnosić się podczas całego dnia czy tygodnia. Szczególnym zaś momentem weryfikacji medytacyjnych postanowień jest wieczorny rachunek sumienia, podczas którego człowiek odpowiada sobie na pytanie: co udało się zmienić i co jeszcze trzeba zrobić, żeby owa zmiana nastąpiła? Medytację kończy dziękczynienie i prośba o wsparcie Ducha Świętego w realizacji powziętych postanowień<sup>6</sup>.

### 1.3. Trudności w medytacji

Jak wiele rzeczy w życiu człowieka, tak i medytacja może nastroczać pewne trudności. Najczęstszą dolegliwością towarzyszącą praktykowaniu modlitwy myślniej są oschłości, które uniemożliwiają dalszą medytację. Mistrzowie życia duchowego uznają ten stan duszy za znak, który mówi, że Bóg chce wprowadzić człowieka w stan modlitwy biernej i pogłębionej. W medytacji bowiem poszukuje się Boga poprzez myśli, obrazy czy uczucia, lecz Bóg jest zupełnie inny niż ludzkie doznania, i by Go odnaleźć trzeba to wszystko porzucić<sup>7</sup>.

Oprócz problemu oschłości istnieją także inne problemy natury subiektywnej, które utrudniają medytację. Wśród nich wymienia się:

- zbyt małe zainteresowanie przedmiotem medytacji;
- troska o inne sprawy;
- niepokój sumienia;
- wyobrażenia i przelotne myśli.

Wszystkie te trudności przy pewnym samozaparciu są możliwe do pokonania, aby medytacja mogła przebiegać bez przeszkód<sup>8</sup>. Ostatecznie regularna praktyka medytacji wiąże się z pewnym trudem, który trzeba podjąć, aby móc cieszyć się jej owocami.

---

<sup>6</sup> Por. tamże.

<sup>7</sup> Por. J. Philippe, *Czas dla Boga...*, dz.cyt., s. 131-132.

<sup>8</sup> Por. K. Osuch, *Bez czego nie da się modlić?* [www.mateusz.pl/duchowosc/ko-bcndsm](http://www.mateusz.pl/duchowosc/ko-bcndsm) (data wejścia: 20.01.2009). Istnieje kilka form czytania i medytacji słowa Bożego. Szczegółowy opis można znaleźć w: J. Kudasiwicz, *Biblia w nauczaniu chrześcijańskim*, Lublin 1991.

Medytacja wprowadza człowieka na drogę, na której poznaje on Boga w takim stopniu, w jakim Ten zechce mu się objawić. Dlatego też konieczne jest cierpliwe trwanie w praktyce medytacji pozwalając, by Bóg sam wyznaczył czas i sposób objawienia człowiekowi swojego oblicza.

## 2. Przykłady medytacji biblijnych

Na Pismo święte zawsze należy patrzeć jako na źródło mądrości. W swoim słowie bowiem Bóg objawia prawdę o sobie i swoim zamiśle zbawienia człowieka. Opisane na kartach Biblii dzieje relacji Boga i człowieka są kanwą, na której wyrastają różne ludzkie postawy. Wśród nich wiele może stanowić model dojrzałości i odpowiedzialnej postawy życiowej dla współczesnego człowieka. Warto zatem sięgnąć po Pismo święte, by odszukać w nim obraz człowieka doskonałego, który jest kompilacją wielu postaci i ich sposobów myślenia i działania.

### I przykład:

„Pewnego dnia, gdy synowie Boży udawali się, by stawić się przed Panem, poszedł i szatan z nimi, by stanąć przed Panem. I rzekł Pan do szatana: Skąd przychodzisz? Szatan odpowiedział Panu: Przemierzałem ziemię i wędrowałem po niej. Rzekł Pan szatanowi: Zwróciłeś uwagę na sługę mego, Hioba? Bo nie ma na całej ziemi drugiego, kto by był tak prawy, sprawiedliwy, bogobojny i unikający zła jak on. Jeszcze trwa w swej prawości, choć mnie nakłoniłeś do zrujnowania go, na próżno. Na to szatan odpowiedział Panu: Skóra za skórę. Wszystko, co człowiek posiada, odda za swoje życie. Wyciągnij, proszę, rękę i dotknij jego kości i ciała. Na pewno Ci w twarz będzie złorzeczył. I rzekł Pan do szatana: Oto jest w twej mocy. Życie mu tylko zachowaj! Odszedł szatan sprzed oblicza Pańskiego i obsypał Hioba trądem złośliwym, od palca stopy aż do wierzchu głowy. [Hiob] wziął więc skorupę, by się nią drapać siedząc na gnoju. Rzekła mu żona: Jeszcze trwasz mocno w swej prawości? Złorzecz Bogu i umieraj! Hiob jej odpowiedział: Mówisz jak kobieta szalona. Dobro przyjęliśmy z ręki Boga. Czemu zła przyjąć nie możemy? W tym wszystkim Hiob nie zgrzeszył swymi ustami” (Joba 2,1-10).

**Medytacja:** Hiob – człowiek wielkiej prawości, bogobojności i sprawiedliwości. W rozmowie z szatanem Bóg szczydzi się swoim sługom. Szatan jednak poddaje w wątpliwość jego stałość i całkowite oddanie Bogu. Znając bowiem ludzką słabość przypuszcza, że wystarczy poddać Hioba próbie, by zmienił on swój stosunek do

Boga. Próba, jakiej został on poddany jest bardzo drastyczna. Najpierw stracił swój majątek, dzieci i wszystko, co miał najcenniejszego. Na koniec został jeszcze obsypany trądem.

Na ogół w chwilach niepowodzeń i trudności czy poważnej choroby człowiek zaczyna narzekać na Boga, by w końcu odwrócić się od Niego. Bardzo chętnie przyjmujemy wszelkie dobro, sukces i szczęście, lecz wystarczy jakieś potknięcie, by diametralnie odmienić serce człowieka.

Przykład Hioba pokazuje, że pomimo doświadczeń i pretensji żony, która złorzeczy mu z powodu wierności Bogu, pozostał on niezmienny. Bóg, który był w jego życiu na pierwszym miejscu, zachował swą pozycję, pomimo doświadczeń. Hiob ukazuje swą niezachwianą postawą, która świadczy nie tylko o stałości, cierpliwości i pokorze, ale również o wyrobionej w życiu hierarchii wartości, która pozwoliła mu na właściwym miejscu uplasować różne dobra, osobiste szczęście, zdrowie i samego Boga. Hiob pomimo utraty wielu wartości materialnych i osobistych, ani przez chwilę nie stracił z przed oczu Boga. Jego hierarchia wartości, która mimo różnych doświadczeń pozostaje niezmienna.

Postawa taka świadczy o dojrzałości intelektualnej i emocjonalnej człowieka. Sprawia, że jest on odpowiedzialny i godny zaufania. Warto zatem podjąć trud wyrobienia w sobie tej cechy. Pomocą może być podjęcie wysiłku ćwiczenia woli przez dochowanie podjętych postanowień i cierpliwe znoszenie związanych z tym niedogodności. Szczególnie dla chrześcijan postać Hioba powinna być bliska, gdy muszą opowiadać się po stronie Boga i twardo bronić swej wiary. Stosownym zatem postanowieniem może być zajmowanie w dyskusjach na temat wiary i moralności jasnego stanowiska, które będzie wyrazem odwagi, stałości i gotowości ukazywania i obrony świata własnych wartości.

## **II przykład:**

„Wstań i idź około południa na drogę, która prowadzi z Jerozolimy do Gazy: jest ona pusta - powiedział anioł Pański do Filipa. A on poszedł. Właśnie wtedy przybył do Jerozolimy oddać pokłon Bogu Etiop, dworski urzędnik królowej etiopskiej, Kandaki, zarządzający całym jej skarbem, i wracał, czytając w swoim wozie proroka Izajasza. Podejź i przyłącz się do tego wozu - powiedział Duch do Filipa. Gdy Filip podbiegł, usłyszał, że tamten czyta proroka Izajasza: Czy rozumiesz, co czytasz? - zapytał. A tamten odpowiedział: Jakżeż mogę /rozumieć/, jeśli mi nikt nie wyjaśni? I

zaprosił Filipa, aby wsiadł i spoczął przy nim. A czytał ten urywek Pisma: Prowadzą Go jak owcę na rzeź, i jak baranek, który milczy, gdy go strzygą, tak On nie otwiera ust swoich. W Jego uniżeniu odmówiono Mu słuszności. Któż zdoła opisać ród Jego? Bo Jego życie zabiorą z ziemi. Proszę cię, o kim to Prorok mówi, o sobie czy o kimś innym? - zapytał Filipa dworzanin. A Filip wychodząc z tego /tekstu/ Pisma opowiedział mu Dobrą Nowinę o Jezusie. W czasie podróży przybyli nad jakąś wodę: Oto woda - powiedział dworzanin - cóż przeszkadza, abym został ochrzczony? Odpowiedział Filip: Można, jeśli wierzysz z całego serca. Odparł mu: Wierzę, że Jezus Chrystus jest Synem Bożym. I kazał zatrzymać wóz, i obaj, Filip i dworzanin, zeszli do wody. I ochrzcił go. A kiedy wyszli z wody, Duch Pański porwał Filipa i dworzanin już nigdy go nie widział. Jechał zaś z radością swoją drogą” (Dz 8,26-39).

### **Medytacja**

Opisana w Dziejach Apostolskich przygoda Filipa, wydaje się być jednym z wielu cudownych zdarzeń, które towarzyszyły uczniom Chrystusa w ich misji głoszenia Ewangelii. Jednakże, gdy wnikliwiej przypatrzymy się temu opowiadaniu, okaże się, iż w wielu sytuacjach sami byliśmy uczestnikami podobnych zdarzeń.

Filip został posłany przez Ducha Pańskiego w konkretne miejsce, o konkretnym czasie. Posłanie Filipa miało na celu objawienia Dobrej Nowiny słudze królowej Kandaki. Misja Filipa, jak podaje tekst biblijny, zakończyła się powodzeniem. Etiopczyk uwierzył i przyjął chrzest.

Filip w tym zdarzeniu stał się narzędziem Boga, który posłał go w określone miejsce i czas. Gdyby Filip zwlekał ,lub nie podjął Bożego wezwania, misja zakończyłaby się fiaskiem.

Współczesny człowiek zatracił wrażliwość i zdolność widzenia w różnych wydarzeniach i sytuacjach Bożego zamysłu. Stąd też bardzo trudno nam dostrzegać w różnych wydarzeniach Bożego wezwania do misji. Każde spotkanie, wydarzenie czy sytuacja może okazać się posłaniem Ducha Bożego do apostolskiego działania. Stąd niezwykle ważnym elementem wydaje się być punktualność. Bez niej człowiek zawsze będzie rozmijał się z Bożym planem. Nigdy nie wiemy, czy przychodząc spóźnieni czegoś nie straciliśmy. Tymczasem brak punktualności można dostrzec już niemal wszędzie: spóźniamy się na spotkania, randki, do pracy, do szkoły, do kościoła. Chrześcijanin musi mieć świadomość, że nieustannie jest posłany do głoszenia Ewangelii i od jego otwartości i punktualności zależy, czy będzie podatnym narzędziem w ręku Boga.

Kilka lat temu długo zastanawiałem się, czy wybrać się do znajomych na imieniny. Nie miałem nastroju ani ochoty siedzieć na nudnej rodzinnej imprezie. W końcu zdecydowałem się jechać. Cel mojej wizyty zrozumiałem pod koniec imienin, gdy zostałem poproszony o rozmowę i spowiedź przez osobę, która miała już dosyć życia i miała zamiar rozstać się z tym światem. Będąc we właściwym miejscu, o właściwym czasie, spotkamy ludzi, których podeśle nam Bóg.

Jako postanowienie można podjąć wysiłek przychodzenia wszędzie z lekkim wyprzedzeniem.

Te dwa przykłady ukazują, że Pismo święte może stać się dla współczesnego człowieka źródłem poszukiwań właściwych dla dojrzałej osobowości postaw i zachowań. Wśród bogactwa treści, które ukazuje Pismo święte, wiele fragmentów skłania do refleksji nad postawami charakterystycznymi dla dojrzałego człowieka. Pośród nich warto w sposób szczególny zwrócić uwagę na: J 8,32, który mówi o poznaniu prawdy o Bogu, o sobie, o drugim człowieku i otaczającym świecie. Z poznanej prawdy o rzeczywistości Boga, świata i człowieka wyłania się potrzeba akceptacji tej rzeczywistości i swego miejsca w realiach życia (Ps 139,13-15; Iz 49,15-16). Akceptacja rodzi właściwą dla dojrzałej osobowości postawę miłości (por. Mt 5,43-44; Ef 4,32), względem Boga i człowieka, także tego wrogo nastawionego. Dalsze rozważania stosownych perykop Pisma świętego ukazują:

- potrzebę wewnętrznej integracji i zharmonizowania wszystkich sfer wewnętrznych człowieka (1Tes 5,23);
- sens życia, które ostatecznie winno zmierzać do uświęcenia i zbawienia (por. 1Kor 10,31);
- szerokość zainteresowań, które rozwijają mądrość i roztropność człowieka (por. Mdr 8,8)
- pozytywna postawa wobec życia, które cechuje się optymizmem, radością i wewnętrznym pokojem (por. Ga 5,22);
- twórczość w wybranej dziedzinie, która nie jest niczym innym, jak rozwijaniem otrzymanych od Boga darów (por. Mt 25,14-29);
- zdolność do poświęceń (por. 2Kor 11,23-28) – człowiek w imię miłości gotowy jest do znoszenia wielu trudów i przeciwności losu;
- słowność i prawdomówność (Mt 5,37)

- uprzejmość, życzliwość, uczynność i otwartość na potrzeby człowieka (Mt 8,5-8);
- pracowitość (Ps 128,2).

Powyższe lub podobne fragmenty biblijne mogą stać się w medytacji inspiracją do woli zmiany swych życiowych postaw i modlitwy o dar dojrzałej osobowości.

### **3. Wnioski pastoralne**

Każda grupa czy stowarzyszenie katolickie winno uwzględnić w swoim programie formacyjnym okres próbny (nowicjat), który jest właściwym czasem na podjęcie stosownych działań, by kandydaci podejmując właściwą dla danego charyzmatu formację, mieli już za sobą tę podstawową formację ludzką.

W tym okresie inicjacyjnym spotkania formacyjne mogą przybierać formę dwutorową: z jednej strony konkretny wykład (konferencja), wskazująca na potrzebę formacji ludzkiej, omawiająca cechy osobowości dojrzałej i sposoby wyrabiania w sobie odpowiednich postaw. Z drugiej zaś osobiste pochylenie się kandydatów nad sobą, poprzez poszukiwanie w słowie Bożym wzorców osobowych i wzorców zachowań właściwych dla człowieka dojrzałego. Spotkania zatem mogą mieć charakter czysto teoretyczny, zaś medytację, po odpowiednim przygotowaniu i przećwiczeniu, kandydaci wykonują sami w domu. Na kolejnym spotkaniu mogłoby nastąpić dzielenie się spostrzeżeniami i wnioskami z całą grupą.

Ważnym elementem każdej medytacji winno być skonkretyzowane postanowienie oraz przemyślany sposób jego wcielania w życie. Dzięki tym postanowieniom uczestnicy spotkań formacyjnych coraz pełniej dostrzegają swoje braki i przez różnego rodzaju ćwiczenia i określone zachowania rozwijają w sobie cechy dojrzałej osobowości. Może się także zdarzyć, iż ktoś nie podoła stawianym wymogom, co skłoni go do dobrowolnego opuszczenia grupy.

Pewnym sposobem pomocy kapłanom prowadzącym różnego rodzaju grupy jest współpraca z psychologiem, który mógłby przeprowadzić wśród kandydatów odpowiednią ankietę, ujawniającą jakieś braki w dojrzałości czy wręcz całkowitą niedojrzałość. Kapłan prowadzący mógłby wtedy dostosować program formacyjny do poziomu grupy, a kandydatom nie spełniających określonych kryteriów, odradzić podejmowania się tego rodzaju formy aktywności religijnej.

Po okresie wstępnym można przeprowadzić swego rodzaju skrutynia, które zweryfikują postęp w rozwoju kandydatów i określą ich zdolność do podjęcia



właściwej formacji duchowej. Dzięki tym zabiegom, przynajmniej w pewnym stopniu zminimalizuje się przypadkowość i niezdolność pewnych osób do podjęcia zadań płynących z przynależności do grupy czy stowarzyszenia katolickiego.

Z całą mocą należy podkreślić, że Pismo święte pełni tutaj podwójną rolę: weryfikuje i ukazuje wzorce do naśladowania. Słowo Boże nie może być traktowane jako źródło wiedzy o psychice człowieka, lecz winno stanowić inspirację do prośby kierowanej do Boga o wolę przemiany i dar właściwej dla dojrzałej osobowości człowieka postawy.

\* \* \*

Medytacja jest zawsze pewnym ćwiczeniem, które wychodząc od słowa Bożego prowadzi człowieka do konkretnych postanowień, które wcielane w życie przemieniają postawę człowieka. Zaproponowane powyżej teksty biblijne wprowadzają w klimat weryfikacji i odczytania na nowo swego człowieczeństwa i spojrzenia na nie z perspektywy słowa Bożego. Dokonana w ten sposób ocena, może zaowocować przemianą życia.

Niniejsze opracowanie w szczególności jest adresowane do wszystkich członków i kapłanów prowadzących ruchy i stowarzyszenia katolickie, by postępując na drodze charyzmatu własnego ruchu, nie zapominali, że gmach duchowości musi być zawsze konstruowany na solidnych fundamentach dojrzałej osobowości.