

**MEDYTOWAĆ  
TO...**



**BRUNON  
KONIECKO OSB**

**MEDYTOWAĆ  
TO...**



**TYNIEC**  
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

*Projekt okładki:*  
Jacek Zelek

*Redakcja:*  
Elżbieta Wiater

*Superiorum permissu:* Opactwo Benedyktynów  
L.dz. 260/2017, Tyniec, dnia 6.12.2017  
† o. Szymon Hiżycki OSB, opat tyniecki

Wydanie pierwsze: Kraków 2017

ISBN 978-83-7354-735-3

© Copyright by Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów  
ul. Benedyktyńska 37, 30-398 Kraków  
tel. +48 (12) 688-52-90, tel./fax: +48 (12) 688-52-95  
e-mail: [wydawnictwo@tyniec.com.pl](mailto:wydawnictwo@tyniec.com.pl)  
[zamowienia@tyniec.com.pl](mailto:zamowienia@tyniec.com.pl)  
[www.tyniec.com.pl](http://www.tyniec.com.pl)

*Druk i oprawa:*  
Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów  
[druk@tyniec.com.pl](mailto:druk@tyniec.com.pl)

# Spis treści

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Wstęp . . . . .                 | .7   |
| Czuwanie . . . . .              | .9   |
| Uwaga . . . . .                 | 25   |
| Getsemani . . . . .             | 31   |
| Być wytrwałym. . . . .          | 43   |
| Radować się . . . . .           | 67   |
| Słuchać. . . . .                | 79   |
| Trwać w bojaźni Bożej . . . . . | .105 |
| Być gotowym na śmierć . . . . . | .117 |
| Nieoczekiwane . . . . .         | .127 |
| Zamiast zakończenia. . . . .    | .133 |



# Wstęp

Medytacja chrześcijańska może być drogą do Boga. Może być miejscem spotkania z Tym, Którego człowiek szuka i pragnie. Może być przestrzenią, w której przybliżymy się do Najwyższego. Może być Jego odkryciem. Może być miejscem doświadczania Jego łaski. Może być momentem przemiany, nowego życia.

Książka *Medytować to...* jest zbiorem tekstów, które ukazały się na stronie Centrum Duchowości Benedyktynskiej ([www.ps-po.pl](http://www.ps-po.pl)) od 2015 do 2017 roku. Są to różne myśli, rozważania i refleksje dotyczące medytacji chrześcijańskiej. Każdy artykuł dotyczy innego aspektu medytacji. Jest to próba wypowiedzenia tego, co osobiste w spotkaniu człowieka z Bogiem. Poruszone tu zagadnienia w żaden sposób nie

wyczerpują tematu, ale mogą być inspiracją do dalszych przemyśleń. Wszak każdy medytujący wie, że jest w drodze...

Książka może być pomocą zarówno dla tych, co już praktykują medytację, jak i zachętą dla innych, aby wejść na tę drogę. Bóg czeka nieustannie na każdego z nas. Medytacja chrześcijańska może być okazją i szansą, aby się do Niego zbliżyć.



# Czuwanie

Gdy rozmawiamy z drugą osobą, to pierwsze, co powinniśmy zrobić, to być skupionym na tej czynności. To być uważnym, słuchającym, nierozproszonym. To być zwróconym w kierunku tej osoby. Rozmawiając, nie możemy myśleć o czymś innym: o jutrze, o naszych pracach, które mamy jeszcze do wykonania, o załatwieniu różnych spraw... To byłoby lekceważeniem tego, który przed nami staje; tego, który się z nami spotyka. Chcąc być uczciwym wobec rozmówcy, szanować jego i czas, który nam poświęca, nie możemy pozwolić sobie na brak uwagi ani na odwracanie się, ucieczkę gdzieś dalej, w inny wymiar. Taka postawa wydaje się być wyrazem oschłości, obojętności. Jest przejawem niewrażliwości na to, co się w tym mo-

mencie dokonuje. Jest to bycie obok, poza spotkaniem, poza rzeczywistością. Nawet jeżeli na zewnątrz będzie widoczna prowadzona konwersacja, to jednak wewnątrz będzie dalekie od niej. Będzie to tylko pozór rozmowy. Chcąc w pełni uczestniczyć w spotkaniu, człowiek musi być w nie zaangażowany w pełni. Tutaj nie można działać tylko w połowie czy większej części. Aby rzeczywiście przeżyć spotkanie z drugą osobą, należy być czujnym. Wtedy będzie szansa, że nic nam nie umknie, że być może dostrzeżemy coś, czego wcześniej nie widzieliśmy.

Będąc czujnym, przyjmujemy postawę oczekiwania. Nie wiemy przecież, co się dalej wydarzy, jak potoczy się spotkanie. Ta postawa oczywiście nie jest łatwa. Trudność pojawia się zwłaszcza wtedy, gdy spotykamy się z kimś, kogo dobrze znamy, o kim możemy wiele powiedzieć. Jednak czy wiemy o nim wszystko? Czy znamy w pełni jego sposób myślenia, reagowania? Trwając na rozmowie z bliźnim, nie można z góry zakładać, co nam on powie, jak zareaguje. To byłoby zamknięcie się na wydarzenie, na to, co druga osoba pragnie nam przekazać. To byłoby zamknięcie się na moment zaskoczenia. Rozproszenie, brak

uwagi powoduje, że możemy coś utracić, coś, co być może zadziwiło by nas, dało do myślenia, za-inspirowało, kazało spojrzeć inaczej. Brak skupienia nie pozwala nam w pełni przeżyć spotkania z drugą osobą.

Aspekt czuwania jest bardzo istotny podczas medytacji chrześcijańskiej. Ona jest również spotkaniem; spotkaniem i rozmową z Osobą. Nie da się praktykować medytacji chrześcijańskiej bez postawy czujności. Bez skupienia trudno trwać na modlitwie. Ono podtrzymuje naszą uwagę, umożliwia trwanie. Czujność pozwala nam być obecnym w spotkaniu. Dzięki niej jesteśmy obecni tu i teraz. Czujność sprawia, że umysł będzie skupiony na przeżywanym spotkaniu, a nie na czymś innym. Dzięki niej pojawiające się rozproszenia mogą zostać pokonane. Czujność sprawia, że Ja zwraca się w stronę Ty, że Ja jest świadome tego, co się dokonuje. Widzi drugiego, widzi osobę.

Pomocą w praktykowaniu czujności podczas medytacji chrześcijańskiej jest postawa młodego Samuela. Otrzymał on łaskę wyjątkowego spotkania z Panem, a *On nie pozwolił upaść*

*żadnemu jego słowu na ziemię*<sup>1</sup>. Gdy dorastał, to Pan był z Nim i nadal mu się objawiał. Dzięki temu Samuel był prorokiem Pańskim. Przyjmijmy zatem jego postawę. Oczywiście nie po to, by zostać prorokiem, ale aby być czujnym. Czuwajmy, aby nie pozwolić żadnemu wypowiedzanemu przez nas słowu „upaść na ziemię”. Słowa mają wybrzmieć, niech inni mają szansę je usłyszeć. Powtarzając formułę, można popaść w rutynę, w stan swoistego „uśpienia”, w którym niby będziemy obecni, niby będziemy wypowiadać słowa modlitwy, ale nie będzie to wołanie serca, nie będzie to pełna świadomość tego, co robimy. Niemniej istotna jest pamięć o tym, że w medytacji nie chodzi o to, by w sposób lękowy skupiać się na słowach formuły. Powtarzany zwrot powinien raczej naturalnie wypływać z wnętrza człowieka. Ma on swobodnie towarzyszyć w przeżywaniu chwili obecnej.

Powtarzanie ciągle jednej formuły może nas uśpić. Nie jest łatwe skupianie się nieustannie na tym samym. Jednak św. Paweł zachęca nas: *Nie śpijmy przeto jak inni, ale czuwajmy i bądźmy*

---

<sup>1</sup> 1 Sm 3,19.

*trzeźwi*<sup>2</sup>! Wprawdzie te słowa Apostoł Narodów mówi w kontekście dnia Pańskiego, który *przyjdzie tak, jak złodziej w nocy*<sup>3</sup>, ale można je również odnieść do medytacji. Jest ona doskonałą okazją do praktykowania czujności, do świadomego trwania w rzeczywistości, do trzeźwego przeżywania teraz. Mamy przecież *czuwać we wszystkim*<sup>4</sup>, a więc również podczas medytacji. Nie jest ona jakimś specjalnym czasem, ekskluzywnym momentem. To kolejny etap w ciągu dnia, równie ważny jak pozostałe. Podczas medytacji mamy być tak samo obecni, jak w czasie pozostałych chwil dnia, jak w czasie innych spotkań. Nie może być to okres zawieszenia, przejścia w inny wymiar, wyizolowania. Ma to być normalny czas, ale przeżywany ze świadomością tego, z Kim się spotykamy i do Kogo się zwracamy.

Co zaś stanie się, jeżeli nie będziemy czuwać? *Jeśli więc czuwać nie będziesz, przyjdę jak złodziej i nie poznasz, o której godzinie przyjdę do*

---

<sup>2</sup> 1 Tes 5,4.

<sup>3</sup> 1 Tes 5,2.

<sup>4</sup> 2 Tm 4,5.

*ciebie*<sup>5</sup>. To czuwanie eschatologiczne, o którym pisze św. Jan, dotyczy całej postawy człowieka, bez względu na to, co robimy w danej chwili i czym się zajmujemy. Dobry gospodarz powinien stać na straży domu, w którym mieszka. Jego zadaniem jest ochrona rodziny przed różnymi niebezpieczeństwami. Czuwanie powinno być tym bardziej ochotne, jeżeli się modlimy. Święty Paweł zaleca: *Trwajcie gorliwie na modlitwie, czuwając na niej wśród dziękczynienia*<sup>6</sup>. Apostoł Narodów nie mówi tutaj tylko o jakimś czuwaniu, o byciu przytomnym – mówi, żeby trwać gorliwie. Zatem ma na myśli postawę aktywną, pełną świadomego bycia w rzeczywistości i zapалу Ducha Świętego. Jeżeli prawdziwie czuwamy, to mamy świadomość tego, co się wokół nas dzieje. Widzimy to, co jest przed nami, to, co jest obok nas. Potrafimy wtedy dostrzec wiele rzeczy. Niewiele fenomenów nam wtedy umknie.

Chrześcijanin jest osobą, która wyczekuje Pana. Czeka na swego Zbawcę i Króla. Pragnie spotkać się w Nim w Komunii świętej, w dru-

---

<sup>5</sup> Ap 3,3.

<sup>6</sup> Kol 4,2.

gim człowieku. Problem polega jednak na tym, że nie wiemy, kiedy przyjdzie Pan. *Gdyby gospodarz wiedział, o której porze nocy złodziej ma przyjść, na pewno by czuwał i nie pozwoliłby włamać się do swego domu*<sup>7</sup>. Skoro nie znamy momentu przyjścia Pana, to postawę, jaką powinniśmy przyjąć, jest czuwanie. Jest to zarazem jakieś tajemnicze trwanie. To ufne patrzenie przed siebie z nadzieją, że nastąpi spotkanie. Całe życie chrześcijanina powinno być ukierunkowane na spotkanie z Panem, na zjednoczenie z Nim. Ten zapowiedziany choć nieokreślony moment skłania wierzącego do zdeterminowanej i jednoznacznej postawy. On nie może przejść wobec tego wezwania obojętnie. On wie, że *czas jest krótki*<sup>8</sup>. On wie, że jego życie dobiegnie końca. Nieznajomość daty tego wydarzenia powoduje, że jedyną logiczną postawą jest czuwanie. W przeciwnym wypadku godzimy się, że Pan nas zastanie nieprzygotowanych.

Zatem

Niech będę przepasane biodra wasze i zapalone pochodnie! A wy bądźcie podobni do lu-

---

<sup>7</sup> Mt 23,43.

<sup>8</sup> 1 Kor 7,29.

dzi, oczekujących swego Pana, kiedy z uczyty weselnej powróci, aby mu zaraz otworzyć, gdy nadejdzie i zakolacze. Szczęśliwi owi słudzy, których pan zastanie czuwających, gdy nadejdzie. Zaprawdę, powiadam wam: Przepasze się i każe im zasiąść do stołu, a obchodząc będzie im usługiwał. Czy o drugiej, czy o trzeciej straży przyjdzie, szczęśliwi oni, gdy ich tak zastanie. A to rozumieście, że gdyby gospodarz wiedział, o której godzinie złodziej ma przyjść, nie pozwoliłby włamać się do swego domu. Wy też bądźcie gotowi, gdyż o godzinie, której się nie domyślacie, Syn Człowieczy przyjdzie<sup>9</sup>.

Niech będą przepasane biodra wasze! Czyli bądźcie gotowi na spotkanie z Panem! Czynność przepasywania bioder wykonywano w kilku przypadkach. Między innymi w sytuacji, gdy ktoś wybierał się w drogę. Tak uczynili Izraelici, gdy wybierali się do wyjścia z Egiptu: *Biodra wasze będą przepasane, sandały na waszych nogach i laska w waszym ręku*<sup>10</sup>. Po spożyciu paschy Lud Wybrany był od razu gotowy udać się w drogę. Medytacja też jest drogą, drogą do Najwyższe-

---

<sup>9</sup> Łk 12, 35–40.

<sup>10</sup> Wj 12,11.



go. Drogą, która niewiadomo, ile potrwa i kiedy się zakończy. Niemniej jest niezmiernie interesująca. Słowa Chrystusa o przepasaniu bioder z powyższej przypowieści są oczywiście obrazem i nie należy widzieć w tym geście wezwania do cnoty czystości, ale właśnie gotowość na przyjście Pana. Obraz zapalonych pochodni ma to samo znaczenie. Wyraża on ponadto chęć spotkania Pana. Wierzący pragnie widzieć nadchodzącego Mistrza. On nie chce przegapić momentu, gdy *Król królów i Pan panów*<sup>11</sup> będzie nadchodził. Dlatego zapala pochodnię i wygłąda Go. Chce być gotowy, *aby Mu zaraz otworzyć, gdy nadejdzie i zakolacze*<sup>12</sup>. Ci, którzy będą czuwać, będą szczęśliwi. Będą szczęśliwi, ponieważ spotkają Umilowanego swej duszy. *Oto stoję u drzwi i kolacze: jeśli kto postyszy Mój głos i drzwi otworzy, wejdę do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze Mną*<sup>13</sup>. Czy wierzący będzie tylko wieczerzał z Panem? Czy będzie tylko ucztował z Królem wszechświata? Nie. Oto Król *przepasze się i każe im zasiąść do stołu, a obchodząc będzie im usługi-*

---

<sup>11</sup> Ap 19,16.

<sup>12</sup> Łk 12,36.

<sup>13</sup> Ap 3,20.

wał<sup>14</sup>. Czy ta scena nie skłania serca człowieka do refleksji? Czy to nie jest zadziwiające, że Stwórca będzie usługiwał swemu stworzeniu? Niech słowa Chrystusa będą odpowiedzią: *Albowiem Syn Człowieczy nie przyszedł, aby Mu służono, lecz aby służyć i dać swoje życie na okup za wielu*<sup>15</sup>.

W Piśmie Świętym znajdujemy jeszcze jeden, bardzo interesujący obraz, który może nam pomóc w przeżywaniu czuwania: *I skierował Pan następujące słowa do mnie: „Co widzisz Jeremiaszu?” Odrzekłem: „Widzę gałązkę drzewa czuwającego”. Pan zaś rzekł do mnie: „Dobrze widzisz, bo czuwam nad moim słowem, aby je wypełnić”*<sup>16</sup>.

Ta scena, która jest opisana na samym początku księgi Jeremiasza, jest przekazem wizji, którą miał prorok Starego Testamentu. Trudno powiedzieć, czy miała ona charakter zewnętrzny, czy wewnętrzny. Pismo Święte nic nam na ten temat nie mówi. Nie jest to jednak najważniejsze. Kluczowe jest zrozumienie jej przesłania.

Jest tu mowa o drzewie czuwającym. Jest to drzewo migdałowe, które osiągało wyso-

---

<sup>14</sup> Łk 12,37.

<sup>15</sup> Mk 10,45.

<sup>16</sup> Jr 1,11–12.

kość ok. 4,5 – 9 m. Jego pora kwitnięcia jest bardzo wczesna, gdyż przypada na styczeń lub luty. Jest to więc pierwsze zakwitające na wiosnę drzewo. Migdały zbiera się około dziesięciu tygodni później. W języku hebrajskim drzewo to nosi nazwę czuwającego. Widać zatem grę słów: czuwające – czuwam. Bóg wskazując Jeremiaszowi drzewo migdałowe, chce powiedzieć, że On także czuwa. Czuwa nad tym, aby słowo, które wypowiedział, zostało wypełnione.

Dlaczego to porównanie? Otóż bezpośrednio przed tym fragmentem wizji jest tekst o powołaniu Jeremiasza. Bóg wybrał go, aby przekazywał Boże przesłanie Narodowi Wybranemu. Jeremiasz jednak jest pełen obaw. Nie do końca jest przekonany o słuszności decyzji Boga: *Ach, Panie Boże, przecież nie umiem mówić, bo jestem młodzieńcem!*<sup>17</sup>. Zdanie to może nasuwać pewne skojarzenie z medytacją czy w ogóle modlitwą. Niektórzy chrześcijanie nie modlą się, bo myślą, że nie potrafią tego czynić, że trzeba do tego jakichś specjalnych umiejętności. Medytacja, jak każda modlitwa, nie wiąże się ze szczególnymi wymogami. Każdy człowiek sta-

---

<sup>17</sup> Jr 1,6.

je przed Bogiem taki, jaki jest, i wypowiada to, co jest w jego sercu. Nie jest ważne, czy jest się młodzieńcem, czy starcem. Bóg przyjmuje każdego, kto do Niego się zwraca. Mówiąc do Niego, nie trzeba stosować wyszukanych słów czy uczonych mów. Należy się modlić w prostocie serca. Taka zaś jest medytacja. To proste wołanie jednego zdania czy słowa.

Odpowiedź Jeremiasza na Boże wezwanie wskazuje, że zamierza on zrezygnować z zadania, które Bóg mu zleca. Pan jednak dodaje mu otuchy: *Nie mów: „Jestem młodzieńcem”, bo pójdziesz, do kogokolwiek cię pošlę, i będziesz mówił, cokolwiek tobie polecę. Nie lękaj się ich, bo Ja jestem z tobą, by cię chronić*<sup>18</sup>. Wizja, której następnie doświadcza Jeremiasz, ma potwierdzić słowa Pana mówiące, że On go nie opuści i będzie go wspierał. Tak samo, jak Bóg będzie czuwał nad tym, by swoje słowa wypełnić, tak samo będzie czuwał nad tym, by ochraniać proroka.

Porównanie z drzewem migdałowym nie powinno być nowością dla Jeremiasza. Symbolika tego drzewa była znana już przed nim. Warto tutaj przywołać tekst z Księgi Wyjścia, który

---

<sup>18</sup> Jr 1,7–8.

mówi o świeczniku, mającym kształt kwiatu tego drzewa: *Trzy kielichy kształtu kwiatów migdałowych z pąkami i kwiatami będą na jednym ramieniu i trzy kielichy z pąkami i kwiatami kształtu kwiatów migdałowych – na drugim ramieniu. Tak będzie na sześciu ramionach wychodzących ze świecznika. Na świeczniku zaś będą cztery kielichy kształtu kwiatów migdałowych z pąkami i kwiatami*<sup>19</sup>. Natomiast z Księgi Liczb dowiadujemy się, że różdżka Aarona zakwitła właśnie kwiatami drzewa migdałowego, wydając także owoce: *Gdy następnego poranka wszedł Mojżesz do Namiotu Spotkania, zobaczył, że zakwitła laska Aarona z pokolenia Lewiego: wypuściła pączki, zakwitła i wydała dojrzałe migdały*<sup>20</sup>.

Jeżeli więc szczęśliwy jest ten, kto jest *jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, które wydaje owoc w swoim czasie, a liście jego nie więdną*<sup>21</sup>, to również szczęśliwy jest ten, kto jest jak drzewo migdałowe, czyli czuwające. Naśladuje bowiem przez to samego Boga. On czuwa, aby Jego słowo się wypełniło, a człowiek czuwa, aby jego

---

<sup>19</sup> Wj 25,33–34.

<sup>20</sup> Lb 17,23.

<sup>21</sup> Ps 1,3.

słowo, które wypowiada na modlitwie, dotarło do Pana.

Podczas medytacji dobrze być jak drzewo; drzewo, które jest wrosnięte mocno w ziemię. Człowiek również powinien być niejako „wrosnięty” w czuwanie. Ono jest cechą nieodłączną każdej dobrej modlitwy, a więc również medytacji. Bez niej jest niemożliwe wydanie „owoców w swoim czasie”. Co więcej, oba zacytowane fragmenty nawiązujące do drzew dają nam nawet pewność, że jeśli będziemy czuwali, to wydamy owoce. Wprawdzie w przypadku modlitwy nie można powiedzieć kiedy one będą, ale istotne jest, że owocowanie nastąpi.

Omawiane obrazy wskazują na jeszcze jeden aspekt medytacji chrześcijańskiej. Drzewo stoi nieruchomo, cicho, jest jakby „niewzruszone” wobec tego, co dzieje wokół niego. Podczas medytacji również staramy się pozostać nieruchomi, cisi. Pozwala to lepiej zachować czujność. Na początku nie jest to proste. Dlatego trzeba znaleźć swoją pozycję, czyli taką, w jakiej będziemy się czuli na tyle wygodnie, by móc zachować ją przez cały czas medytacji. Główna reguła, jakiej powinniśmy

się trzymać, to zachowanie wyprostowanego kręgosłupa. Nie chodzi tutaj bynajmniej o to, by skupiać się na technice, ale by wejść głębiej w rozmowę z Panem. Bezruch pomoże nam przezwyciężyć rozproszenia, które się pojawiają w trakcie medytacji.

Z tekstu Jr 1,11–12 możemy się ponadto dowiedzieć, że Bóg nie tylko wypowiada słowa do człowieka. To byłoby niewystarczające. Bóg troszczy się także o to, by Jego słowa rzeczywiście zostały zrealizowane, by nie poszły na marne. Dba o nie, bo sam je wypowiedział i jest za nie odpowiedzialny. Ta postawa Boga stanowi dla Jeremiasza zachętę do podjęcia zleconej mu misji. Wyraża to również, pełen ufności, ton słów Jahwe: „Dobrze widzisz”. W czujność Boga nie powinniśmy wątpić, potwierdza ją również Psalm 121:

On nie pozwoli zachwiać się twej nodze, ani się zdrzemnie Ten, który cię strzeże. Oto nie zdrzemnie się ani nie zaśnie Ten, który czuwa nad Izraelem. Pan cię strzeże, Pan twoim cieniem przy twym boku prawym. Za dnia nie porazi cię słońce ni księżyc wśród nocy. Pan cię uchroni od zła wszelkiego: czuwa nad two-

im życiem. Pan będzie strzegł twego wyjścia i przyjscia teraz i po wszystkie czasy<sup>22</sup>.

Również prorok Izajasz mówi nam, że słowa Boga nie są wypowiedane na próżno:

Zaiste, podobnie jak ulewa i śnieg spadają z nieba i tam nie powracają, dopóki nie nawodnią ziemi, nie użyźnią jej i nie zapewnią urodzaju, tak iż wydaje nasienie dla siewcy i chleb dla jedzącego, tak słowo, które wychodzi z ust Moich, nie wraca do Mnie bezowocne, zanim wpierw nie dokona tego, co chciałem, i nie spełni pomyślnie swego posłannictwa<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> Ps 121(120),3–8.

<sup>23</sup> Iz 55,10n.