



*S. Maria Celeste Crostarosa*

# uczy nas medytacji

*„Trzeba zawsze modlić się i nie ustawać”*

Łk 18, 1

## Święci ...

„Święci stanowią znakomity komentarz do Ewangelii, swoim przykładem ukazując możliwości praktycznego wcielania jej w codzienne życie. Dlatego trzeba szukać inspiracji dla własnego życia duchowego płynącej z bogactwa świętych i błogosławionych, których niezliczone rzesze Kościół wydobywał i nieustannie wydobywa ze swej historii poprzez beatyfikacje i kanonizacje. Możliwość kroczenia w towarzystwie świętych daje liturgia Kościoła.

Każdy święty, niezależnie od swego pochodzenia, jest znakiem w każdej epoce dziejów i w każdym miejscu. Jest potwierdzeniem, że świętość nie jest luksusem, nie jest przywilejem nielicznych, lecz wspólnym przeznaczeniem wszystkich ludzi (...) Niekoniecznie wielkim świętym jest ten, kto posiada

nadzwyczajne dary. W rzeczywistości jest bardzo wielu takich, którzy znani są jedynie Bogu, gdyż ich życie na ziemi wydawało się najnormalniejsze”.

(Benedykt XVI, Castel Gandolfo, 20 sierpnia 2008 roku)

*“Wiedz, że bardziej Kocham w duszy odrobinę czystej miłości niż wszelkie dary, które mogłaby posiadać.*

*Wszystkie bowiem dusze będą jednakowo uwielbione w niebie, na miarę miłości, a nie posiadanych darów”.*

*(s. Maria Celeste Crostarosa, Rozmowa 1)*

## Z życia Julii...

Pomiędzy dziewiątym a jedenastym rokiem życia Julia przeszła pewien kryzys, charakteryzujący się intensywniejszym otwarciem się na otaczające ją środowisko: objawiło się to fascynacją światem osiemnastowiecznego Neapolu, jego przyciągającym urokiem.

*„Zaprzyjaźniłam się ze służącymi...”*

Trochę przesadny wydaje się nam osąd Crostarosy nad jej ówczesnym życiem: pisze ona bowiem o oziębieniu miłości do Boga i jakimś duchowym „rozluźnieniu”. Poszukiwanie kierunku własnego życia przez młodego człowieka, który w sposób bezpośredni odkrywa otaczającą go rzeczywistość, wydaje się nam zjawiskiem naturalnym. Warto jednak zauważyć intensywność i spontaniczność, z jaką całe jej dzieciństwo było skierowane ku Chrystusowi, który był jej największą fascynacją. Ten wewnętrzny kryzys znalazł swoje rozwiązanie w spowiedzi generalnej.

Spowiedź ta była bardzo ważnym momentem w życiu Julii, ponieważ od tego czasu zaczęła praktykować modlitwę myślną. Na początku strąła się zastosować w swej modlitwie metodę zaproponowaną jej przez ojca dominikanina, ale szybko ją porzuciła, ponieważ nie okazała się ona dla niej przydatna.

*„Pewnego dnia przeczytałam...”*

Kiedy zaczęła stosować własną „metodę modlitwy”, wychodzącą ponad wszelkie schematy metodyczne, dokonało się w niej przewartościowanie dręczącego ją lęku i właściwe jego umiejscowienie w duchowym doświadczeniu tego czasu.

## Medytacja...

Medytacja - zagłębianie się w myślach; rozmyślanie, rozpamiętywanie, rozważanie...

(Słownik JĘZYKA POLSKIEGO)

Wśród nieustannego zabiegania i bezgranicznego rozproszenia myśli w naszych czasach, to człowiek od zawsze nosi w sobie głębokie pragnienie i palącą potrzebę zatrzymania, refleksji, medytacji. Udręka, jaką sprawia powierzchowność życia, każe mu rozglądać się za sposobami jego refleksyjnego pogłębienia. Bolesne doświadczenie, że wszystko, co wielkie i istotne przecieka jak piasek między palcami, skłania nas do podejmowania prób odzyskania pełnego życiowego bogactwa. Znudzeni błąkami się po naskórku życia, podejmujemy próby odzyskania pełnego życiowego bogactwa. Wielu widzi w medytacji coś ze sztuki dojrzałego życia, która pozwala nam być całym człowiekiem i wieść życie pełne treści. Trzeba pamiętać, że wszyscy, którzy powierzają siebie tej szkole, są nieustannymi uczniami, od których wymaga się gotowości nieustannego uczenia się.

Medytacja chrześcijańska zawiera w sobie jako istotny element wsluchiwanie się w objawiające się SŁOWO BOŻE, zawarte w sposób szczególny w Piśmie Świętym i przekazywanym nam przez Kościół, w związku z czym medytacja nad słowem zawiera dla chrześcijanina zasadniczego znaczenia. Prawdziwa medytacja dochodzi do skutku o tyle, o ile usłyszane słowo zostaje przez nas przyjęte.

Człowiek i słowo Boże „zazębiają się” wzajemnie – w tym sensie, że z jednej strony dopiero człowiek, który wszedł w największą głębie siebie samego, jest w stanie przyjąć słowo Boże w całej jego pełni, z drugiej zaś strony dopiero słowo Boże mówi człowiekowi ostatecznie, czym i kim on jest i jakie są co do niego zamiary Boga.

## Metoda medytacji...

*Kiedy przystępujemy do medytacji warto **wybrać dogodną pozycję ciała**, która będzie sprzyjać tej ważnej chwili, jaką jest nasze spotkanie z Bogiem. Dla Matki Celeste taką pozycją ciała jest pozycja klęcząca, choć zaraz dodaje „na miarę możliwości”, aby każdy mógł w swej wolności wybrać to, co najbardziej mu odpowiada.*

***Najistotniejszą dla niej rzeczą jest stanięcie przed Panem z głęboką wiarą w Jego obecność, tak aby poczuć Jego spojrzenie ogarniające całego człowieka.** W tym momencie uwalniamy się od rozproszeń i skupiamy na Bogu, **który JEST, który nas kocha „miłością nieskończoną, czułą i szczególną”.** Ta mowa oczu jest bardzo ważna. W jednym z rozważań o modlitwie Matka Celeste napisała: „człowiek raduje się nie tym, że może się w Boga wpatrywać, ale przede wszystkim tym, że Umiłowany patrzy na niego przyjaźnie i miłosiernie”. Świadomość takiego Boga, Boga bliskiego jakże zmienia charakter naszej modlitwy. Mowa Bożych słów, mowa Jego oczu, to jest właśnie mowa Bożego Ducha, który jest w człowieku żyjącym Duchem Świętym. Św. Augustyn mówił, że mowa tego wewnętrznego Mistrza jest największym skarbem, jaki może posiadać człowiek na tej ziemi.*

To właśnie Jego mowa pozwala nam zrozumieć głębię czytanej Ewangelii: „Ty ogarniasz mnie zewsząd i kładziesz na mnie swą rękę” (Psalm 139).

**Modlitwę rozpoczynamy od przeproszenia Pana za to, że często nie żyliśmy w Jego obecności.** Tak wyrażona skrucha pomoże nam jeszcze bardziej skupić się na tym, co najważniejsze, na Obecności, na kochanej Osobie, która pragnie się nam udzielać, obdarowywać nas nieustannie i obficie darem Swojej miłości.

Następnie prosimy Pana o pomoc i światło, powierzamy się Matce Najświętszej i Aniołowi Stróżowi i rozpoczynamy medytację. Matka Celeste poleca nam przede wszystkim teksty z Pisma świętego. **Czytamy więc powoli i uważnie treść wybranego fragmentu, zatrzymując się nad poszczególnymi słowami aż nasze serce poruszy się i wzniesie ku Panu.** I wtedy możemy dziękować, wielbić, przepraszać i prosić Boga, by wypełnił nas i inspirował, dawał dobre natchnienia i wytrwałość, abyśmy w pokoju nasłuchiwali tego, co chce nam powiedzieć: „Mów Panie, bo sługa Twój słucha” (1 Sm 3, 9)

**Na końcu medytacji, mówi Matka Celeste, podejmiemy konkretne postanowienia, które będą prowadzić do przemiany naszego życia<sup>1</sup>.**

Jeśli modlitwa kończy się na westchnieniach, uniesieniach, jest oderwana od życia. Modlitwa zaś nie połączona z życiem, staje się jałową praktyką.

Jeśli modlitwa nie czyni cię posłusznym,  
Jeśli modlitwa nie czyni ofiarnym,  
Jeśli modlitwa nie czyni wiernym swoim obowiązkom,  
Jeśli modlitwa nie czyni cichym,  
Jeśli modlitwa nie czyni pokornym,  
Jeśli modlitwa nie czyni człowieka dyspozycyjnym dla drugich,  
Jeśli modlitwa nie czyni pracowitym,  
Jeśli modlitwa nie czyni oderwanym od swoich racji,  
Jeśli modlitwa nie przemienia z dnia na dzień,  
COŚ W NASZYM ŻYCIU NIE GRA.

---

<sup>1</sup> Metodę medytacji s. Maria Celeste Crostarosa zapisała w Konstytucji VIII, *O modlitwie i obecności Boga*. hSpicilegium Historicum, Roma 1968, Fasc. 1, str. 103.