



FRANJO PODGORELEC

**ODABRANE METODE
KRŠĆANSKE MEDITACIJE**

Povijest, teologija i pedagogija

KARMELSKA
KIZ
IZDANJA

SAMOSTAN

o. Franjo Podgorelec, OCD

ODABRANE METODE KRŠĆANSKE MEDITACIJE

Povijest, teologija i pedagogija

KARMELSKA IZDANJA



Uredničko vijeće KIZ-a:

Jure Zečević – glavni urednik
Bonita Kovačić; Marija Laurencija Pintar

Niz: Teološka istraživanja; Knjiga 5:
o. Franjo Podgorelec, OCD
ODABRANE METODE KRŠĆANSKE MEDITACIJE
Povijest, teologija i pedagogija

Lektor:

Ivan Blažević

Oblikovanje i grafička priprema:

Senka Blažeković

Izdavači:

Karmelski studiji duhovnosti

i

KIZ: Hrvatska karmelska provincija sv. oca Josipa, samostani bosonogih
karmelićanki »Udruga bl. Alojzije Stepinac«, Provincija karmelićanki
Božanskoga Srca Isusova; Česmičkoga 1, HR – 10000 Zagreb

© KIZ

Tisak: »Grafocentar«, d.o.o., Sesvete, Sopnička 58

Tiskano u srpnju 2017.

Naklada: 1000 kom.

Niz: Teološka istraživanja 5

Franjo Podgorelec

**ODABRANE METODE
KRŠĆANSKE MEDITACIJE**

Povijest, teologija i pedagogija

KARMELSKI STUDIJI DUHOVNOSTI

i

KARMELSKA
KIZ
IZDANJA

ZAGREB, 2017.

Recenzenti:

Prof. dr. sc. Mladen Parlov

Doc. dr. sc. Ivan Platovnjak

UDK: 242-243-248.143-248.212-248-248.1

ISBN 978-953-6621-73-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 000969108.

ISBN 978-953-6621-73-6

SADRŽAJ

Predgovor.....	11
I. MEDITACIJA	13
1. Etimološko značenje termina meditacija.....	13
2. Kratka povijest i značenje termina	13
3. Odnos između usmene molitve i meditacije	15
4. Odnos između meditacije i kontemplacije.....	17
5. Opći poziv na kontemplaciju?	21
II. METODE MEDITACIJE.....	23
1. Potreba metoda meditacije	23
2. Prihvatljivost kršćanskih metoda danas.....	25
3. Nekoliko općih napomena o metodama	27
4. Tema meditacije	28
5. Nezaobilazne točke meditativnih metoda	30
III. LECTIO DIVINA.....	35
1. Povijesni pregled metode „lectio divina“	35
2. Teologija metode „lectio divina“	40
2.1. <i>Etimologija i defnacija</i>	40
2.2. <i>Teologalna dimenzija</i>	41
2.3. <i>Kristološka dimenzija</i>	43
2.4. <i>Pneumatološka dimenzija</i>	45
2.5. <i>Marijanska dimenzija</i>	48

3. Pedagogija metode „lectio divina“	49
3.1. <i>Odabir teme meditacije</i>	49
3.2. <i>Broj stupnjeva</i>	50
3.3. <i>Tumačenje svakoga stupnja zasebno</i>	50
3.4. <i>Uzglobljenost i elastičnost stupnjeva</i>	59
4. Shema „lectio divina“ za skupnu praksu	61

IV. METODA STRELOVITE MOLITVE 63

1. Povijest metode	63
2. Terminologija	65
3. Teologija strelovite molitve	66
4. Pedagogija strelovite molitve.....	69
5. Praktične napomene.....	71

V. IGNACIJEVA KONTEMPLACIJA 75

1. Ignacijanska duhovnost	75
1.1. <i>„Mistika služenja“</i>	75
1.2. <i>Inkarnacijska i katafatična duhovnost</i>	80
1.3. <i>Indiferencija ili raspoloživost</i>	84
2. Odabir Ignacijeve metode.....	87
3. Povijesna pozadina Ignacijeve kontemplacije	89
4. Pedagogija Ignacijeve kontemplacije	92

VI. METODA MOLITVE SABRANOSTI 99

1. Povijest metode	99
--------------------------	----

2. Teologija metode	104
2.1. Božje nastanjenje u duši.....	104
2.2. Prijelaz od vanjskoga prema unutarnjemu čovjeku	107
2.3. Asketska i(li) mistička sabranost	109
3. Opis molitve sabranosti u „Putu k savršenosti“	110
4. Pedagogija molitve sabranosti	113
4.1. Molitva sabranosti spojiva je s drugim molitvenim izražajima i metodama.....	113
4.2. Opis metode molitve sabranosti.....	116
Bibliografija.....	121
Bilješka o piscu	129

„Naše kršćanske zajednice trebaju postati *vjerodostojne škole molitve*, gdje se susret s Kristom ne izriče samo u molitvi za pomoć, već također u zahvali, hvalospjevu, klanjanju, razmatranju, slušanju, žaru čuvstava, sve do istinskog ‘zanosa srca’. To je snažna molitva koja ipak ne oslobađa od zauzetosti u povijesti: otvarajući srce Božjoj ljubavi, otvara ga također ljubavi prema bližnjima i osposobljava za izgradnju povijesti prema Božjemu planu.“

IVAN PAVAO II.

Novo millennio ineunte, br. 33.

Predgovor

U neformalnom razgovoru na radnom mjestu jedna je osoba spomenula suradniku da je prošla tečaj kršćanske meditacije, na što ju je on začuđeno upitao: „Zar u Katoličkoj Crkvi postoji meditacija?“ Ta nam anegdota odražava opću percepciju poistovjećivanja meditacije s dalekoistočnim religijama. Nameće nam se pitanje kamo je nestala bogata kršćanska meditativna baština sa svojim brojnim metodama koje su se posebice razvijale, počevši od pokreta *devotio moderna* (XIV. st.). Zašto zapadni čovjek ignorira vlastitu tradiciju, a privlače ga iskustva s Dalekoga istoka? Umjesto da se upustimo u traženje odgovora na to pitanje koji je vrlo slojevit i nadilazi područje interesa ove knjige, radije želimo ponuditi jedno od mogućih, ali čini mi se ključnih rješenja.

Smatramo, naime, da je jedan od razloga privlačnosti dalekoistočnih metoda to što su one, u nekim svojim aspektima, prihvatljivije suvremenomu senzibilitetu. Zato je teza ove knjige da na kršćanske metode meditacije valja primijeniti osnovnu koncilsku misao vodilju, izraženu pojmom *aggiornamento* – *posadašnjenje*. Hoće reći, valja ih pročistiti od novovjekovnoga senzibiliteta (u kojem su, uglavnom, nastajale) te ih prilagoditi suvremenom, sklonijem jednostavnijim metodama. Ponekad se to može učiniti i samim izborom, kao što je učinjeno u ovoj knjizi, gdje smo između brojnih metoda izabrali one koje nam se čine najprikladnijima za današnjega čovjeka.

Valja reći da je ova knjiga nastajala u okviru predmeta teoretsko-praktične naravi – „Uvođenje u meditativno-kontemplativnu molitvu“ – koji održavam desetak godina u sklopu „Sustavnoga studija duhovnosti“. To znači da su sve četiri opisane metode primjenjivane u praksi u sklopu dotičnoga predmeta. Želio sam praktičnu pedagogiju opisanih metoda dublje proučiti i dati im teološke osnove.

Publicirana literatura o metodama meditacije uglavnom je pedagoške naravi, s praktično pobožnim diskursom, ili se o njima piše s usko te-

oretskoga gledišta. Naš je pristup htio biti *integralan*, što je naznačeno u podnaslovu knjige. U knjizi nije zanemaren ni praktično-pedagoški aspekt, koji može poslužiti čitatelju da ih pokuša provoditi u osobnoj praksi, kao ni stručno-teološko utemeljenje same prakse. Integralni pristup vidljiv je i u izboru izvora koji slijedi ideju kontinuiteta, povezujući staro i novo. Tako je, uz suvremene autore, korišten i nauk „klasika“ duhovnosti (Ignacije Lojolski, Terezija Avilska, Ivan od Križa i Franjo Saleški), koji su i sami opisali brojne metode i razvili bogat nauk o molitvi.

Knjiga je podijeljena u šest poglavlja. Prva dva su više uvodne naravi. U prvom se govori što podrazumijevamo pod meditacijom općenito i kakav je njen odnos prema druga dva molitvena izražaja: usmenoj molitvi i kontemplaciji. Prije negoli se počnu opisivati pojedine metode, valjalo je u drugom poglavlju reći nešto općenito o metodama meditacije, kao i o nezaobilaznim točkama svake metode. I na kraju iznose se četiri metode: njihova povijest, teologija i pedagogija.

I. MEDITACIJA

Meditacija, usmena molitva i kontemplacija tri su klasična *molitvena izražaja*. Premda ih valja teoretski razlikovati, u praksi oni nisu nužno odijeljeni, a često mogu u jednom molitvenom procesu biti prisutna sva tri. Njima se želi ostvariti svrha molitve: duboko zajedništvo s Bogom. Usmenom molitvom to se ostvaruje pomoću unaprijed utvrđenih molitvenih formula, meditacija je spontana primjena duševnih moći na temu, a kontemplacija je najsavršeniji oblik zajedništva u kojemu je Bog glavni protagonist i prožima dušu svojom milošću. Kontemplacija nije drugo doli puno ostvarenje molitvenoga procesa, pa stoga i, na određeni način, cilj prethodnih dvaju izražaja.

1. Etimološko značenje termina meditacija

Termin „meditacija“ dolazi od latinske imenice *meditatio* čije je značenje „razmišljanje“, „razglabanje“, „promišljanje“.

U *općeljudskom smislu* može označavati pažljivo razmišljanje nad nekim misaonim objektom religiozne, moralne ili filozofske naravi, s ciljem da se istraži sadržaj, shvati bit, izvuku posljedice. Stoga ne začuđuje što se rabi ne samo u molitvi (pobožni razgovor ili razmišljanje u koje su uključene afektivna dimenzija i ljubav prema objektu meditacije) i teologiji (vjerničko razmišljanje o istinama vjere), nego i u filozofiji (intelektualna refleksija).

2. Kratka povijest i značenje termina

Termin *meditacija* tek se u novije vrijeme ustalio u katoličkoj teološkoj terminologiji. Tijekom moderne najčešće se upotrebljavao izraz „misaona molitva“¹, na koji se i danas može ponekad naići. Njime se željelo istaknuti da molitvu nije dovoljno obavljati izvanjski, nego da je ona

¹ Usp. TEREZIJA AVILSKA, Moj život, u: *Sabrana djela*, I, Karmelska izdanja, Zagreb, 2015., 8, 5. (dalje: Ž)

ponajprije aktivnost naše nutrine, svijesti. Biti srcem i pameću prisutni u onom što razmatramo. Ponekad se rabio i izraz „metodička molitva“ ako se, da bi se postigla sabranost duha, u tom molitvenom izražaju rabila određena metoda s točkama koje je trebalo sustavno obaviti.

U srednjovjekovnoj praksi *lectio divina* termin *meditatio* označavao je samo jednu postaju toga molitvenoga procesa. Njeno glavno obilježje bila je misaona aktivnost kojom se želi doći do središnje poruke odabranoga biblijskoga teksta. U razdoblju moderne, pod utjecajem racionalizma, nerijetko se misaona aktivnost prenaplašavala, premda su mnogi autentični duhovni autori isticali da u istoj mjeri mora biti čin volje i srca, štoviše, da je meditacija ponajprije čin ljubavi (sv. Terezija Avilska i sv. Franjo Saleški).²

U *suvremenom razdoblju*, pod utjecajem dalekoistočnih i psihoterapeutskim metoda, pojam meditacije proširen je i preoblikovan. Danas se pod meditacijom nikada prvotno, a još manje isključivo, ne misli na etimološko značenje kao misaoni čin, nego čak izvjesno napuštanje misaonoga sloja i razvijanje doživljajno-intuitivnoga, koji sačinjava našu dubinsku svijest.³ Radije se naglašava *integralno značenje* koje uključuje cjelovitoga čovjeka (misao, volju, srce, maštu i tijelo), kao i otvorenost prema kontemplativnoj stvarnosti jednostavnosti i tišine.⁴

Meditacija nije drugo doli osobno druženje s Bogom primjenjujući duševne moći (misao, volju, maštu, osjećaje i srce) na odabranu temu, s

² Molitva se „ne sastoji u mnogim mislima, nego u velikoj ljubavi“. TEREZIJA AVILSKA, Zamak duše, u: *Sabrana djela*, IV, 1, 7. (dalje: ZD)

³ Usp. Klemens TILMANN, *Uvod u meditaciju*, 1, Kršćanska sadašnjost, Zagreb 1981., 37.

⁴ Usp. Romano GUARDINI, *Uvod u molitvu*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 1969., 107.

ciljem da usvojimo Kristovu misao i vrednote te dođemo do što intimnijega zajedništva s Trojedinim Bogom.⁵

3. Odnos između usmene molitve i meditacije

Temeljna razlika između usmene molitve i meditacije je u temi. Usmena molitva ima za temu zapisanu formulu (Očenaš, Zdravo Marijo, litanije, krunica i sl.), a meditacija može imati različite teme (vidi sljedeće poglavlje) i ona se redovito mijenja. Možemo reći da je meditacija spontaniji i raznovrsniji molitveni izražaj od usmene molitve. *Spontaniji*, jer premda se koristi odabranom temom, uvijek se pretpostavlja da će se molitelj obratiti Bogu svojim riječima, razvijati vlastito promišljanje o Božjim stvarima. Više vodi računa o osobnom stanju molitelja. *Raznovrsniji* je, kako u odabiru teme tako i u molitvenim oblicima (osobito je više prisutna šutnja) i pomagalima (glazba, slika itd.).

Činjenica da je meditacija spontaniji i raznovrsniji molitveni oblik ne znači nužno da je bolji. Svaki molitveni izražaj, da bi bio uistinu molitva, mora biti duboko osoban čin u kojem mora biti uključena ne samo čovjekova vanjština, nego i nutrina. Čitavi čovjek treba biti uključen u ono što obavlja. Postoje ljudi koji to lakše postižu usmenom molitvom, a drugi meditacijom.

⁵ Meditacija se „sastoji u razmišljanju nad istinama vjere, da bi se prodrlo u njihovo intimno značenje, natopilo njima misao i srce, nahranilo dušu s ciljem vlastitoga moralnoga usavršenja i sve intimnijega sjedinjenja s Kristom.“ Emilio BORTONE, *Meditazione*, u: *Dizionario Enciclopedico di Spiritualità*, II, Città Nuova, Roma,² 1990., 1560.

„Meditacija nije drugo doli pažljiva misao, opetovana, dragovoljno zadržana u duši, da bi potakla volju prema svetim i spasenjskim čuvstvima i odlukama.“ SV. FRANJO SALEŠKI, *Teotim. Rasprava o Božjoj ljubavi*, HKD sv. Jeronima – Sestre od Pohoda Marijina, Zagreb, 2004., 6, 2.



Autor se u odabiru metoda i predstavljanju njihove pedagogije vodio idejom *aggiornamenta – posadašnjenja*. Smatra, naime, da je jedan od razloga krize kršćanske meditacije u tome što njene metode nisu prilagođene suvremenomu senzibilitetu niti su iz bogate kršćanske baštine odabrane one koje su prihvatljivije čovjeku današnjice.

Prof. dr. sc. Mladen Parlov

Zanimljivost je ove knjige što su opisane metode meditacije prakticirane u sklopu tečaja o meditativno-kontemplativnoj molitvi koji je autor održavao desetak godina, a ovom knjigom želio im je dati i teološko-povijesno utemeljenje. Tako je ujedinio pedagoško-praktični diskurs s onim stručno-teološkim.

Doc. dr. sc. Ivan Platovnjak

