

Ignacy proponuje wielką różnorodność form, by każdy mógł znaleźć tę, która najbardziej odpowiada jego potrzebom na aktualnym etapie rozwoju. Najbardziej znaną formą, często uważaną za „typowo” ignacjańską, jest rozważanie. Sam Ignacy mówi o „medytacji”, której nie ogranicza jednak do roztrząsania określonych treści czy myśli. Łączy ją raczej z kontemplacją, czyli wpatrywaniem się - najczęściej w osobę Jezusa według obrazów i słów przekazanych w Ewangelii. Przede wszystkim zależy Ignacemu na tym, by modlitwa była otwarciem się całego człowieka na Bożą rzeczywistość. Dlatego zwraca uwagę na postawę ciała, które także należy włączyć do modlitwy, by nie przeszkadzało, ale pomagało duchowi w jego ćwiczeniach. Dokładniej wylicza inne elementy duchowo-zmysłowej natury ludzkiej, które mają swoje miejsce w modlitwie: pamięć, rozum, wolę i wszystkie zmysły - wzroku w połączeniu z wyobraźnią, słuchu, węchu, smaku i dotyku. Sens tego wyliczenia sprowadza się do wskazania, że medytacja ma być procesem obejmującym całego człowieka. Uderza to, że wśród rodzajów modlitwy, które Ignacy zaleca ćwiczyć, są także formy bardzo proste - jak modlitwa skupiona na jednym słowie czy na oddechu. Dzisiaj formy te kojarzą się z praktykami religii Wschodu, tymczasem „Ćwiczenia” ignacjańskie świadczą o tym, że należą one do bardzo dawnej, czasami zapomnianej tradycji chrześcijańskiej.

Jacek Bolewski SJ, [Ignacjańska wizja rozwoju człowieka](#)

mb