

Modlitwa

1. Czym jest modlitwa?

Często mówi się, że jest to rozmowa z Bogiem. **Benedyktyn - o. Anselm Grun mówi: "Dla mnie modlitwa nie jest głównie dialogiem z Bogiem, lecz spotkaniem z Nim. Spotkanie ma szerszy wymiar niż rozmowa. Angażuje całego człowieka, ciało i duszę, umysł i uczucia, to, co świadome, i to, co nieświadome. I przemienia. Po spotkaniu jestem inny niż przed nim. Spotkać nie znaczy tylko spotkać drugiego, lecz także w nowy sposób spotkać siebie samego i stać się nowym człowiekiem."**

Mówi on, że "trzeba być u siebie, aby ktoś mógł mnie zastać. Jednak często nie jesteśmy u siebie, wędrujemy gdzieś w naszych myślach, rozproszeni rozmaitymi życzeniami i potrzebami. I bardzo często żyjemy nieświadomie, nawet nie wiemy dokładnie, kim w głębi duszy jesteśmy."

Aby mogło mieć miejsce spotkanie, musimy też wiedzieć z kim się spotykamy. Tak więc dobrze jest na początku modlitwy zapytać - do kogo właściwie się modłę? Dopiero wtedy możemy z Bogiem szczerze rozmawiać, a także milczeć przed Nim.

Możemy zadać pytanie - skąd pochodzi modlitwa człowieka, gdzie ma miejsce spotkanie? Wg Katechizmu Kościoła Katolickiego "Niezależnie od tego, jaki byłby język modlitwy (gesty, słowa), zawsze modli się cały człowiek. Aby jednak określić miejsce, z którego wypływa modlitwa, Pismo święte mówi niekiedy o duszy lub duchu, najczęściej zaś o sercu (ponad tysiąc razy). Modli się serce. Jeśli jest ono daleko od Boga, modlitwa pozostaje pusta.

Serce jest mieszkaniem, gdzie przebywam. Jest naszym ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych; jedynie Duch Boży może je zgłębić i poznać. Jest miejscem prawdy, w którym wybieramy życie lub śmierć. Jest miejscem spotkania, albowiem nasze życie, ukształtowane na obraz Boży, ma charakter relacyjny: serce jest miejscem przymierza."

2. Formy modlitwy

Każda osoba prowadzona jest przez Pana różnymi drogami i sposobami modlitwy, zgodnymi z Jego upodobaniem. Tradycja chrześcijańska zachowała jednak trzy główne formy życia modlitwy: modlitwę ustną, rozmyślanie i kontemplację. Ich wspólną cechą jest skupienie serca.

a) Pierwszym rodzajem modlitwy jest modlitwa ustna. Przez słowa, wypowiedane w myśli lub na głos, nasza modlitwa nabiera kształtu. Najważniejsza jest jednak obecność serca w Tym, do Kogo mówimy w modlitwie.

Modlitwa ustna jest niezbędnym elementem życia chrześcijańskiego. Tak jak Jezus modlił się nie tylko modlitwami liturgicznymi Synagogi, ale wypowiadał także głośno swoją modlitwę osobistą, od wzniosłego błogosławieństwa Ojca (Mt 11,25-26), aż do trwogi w Getsemani (Mk 14,36), tak i my mamy w naszej modlitwie korzystać z gotowych tekstów oraz modlić się własnymi słowami.

Z tym rodzajem modlitwy wiąże się jednak wiele pułapek. Dlatego trzeba bardzo pilnować swojego serca - czy jest w modlitwie obecne.

Bardzo niebezpieczny jest w modlitwie formalizm, "puste słowa". Nie jest to nic nowego, ale zawsze groziło wszelkim aktom religijnym. Już Izajasz walczył z tym, wygłaszając proroctwo, W którym Jahwe zarzuca swojemu ludowi, że czci Go tylko wargami (Iz 29,13). Jezus także walczył z formalizmem w wydaniu faryzeuszy.

Popularność religijności zwyczajowej wynika głównie z tego, że jest ona łatwiejsza, człowiek spełniający różne obowiązki religijne, bez szukania relacji z Bogiem, może poczuć się "w porządku", gdyż całe

swoje życie duchowe sprowadza tylko do wypełniania zewnętrznych aktów religijnych. Często następuje tu swoiste oddzielenie sfery religijnej danego człowieka od całej reszty jego życia. Może więc skrupulatnie, rano i wieczorem, modlić się, dbać o nieopuszczanie niedzielnej Mszy, a jednocześnie dla innych być bardzo uciążliwym we współżyciu.

Tak więc w modlitwie ustnej Bóg powinien być dla nas osobą, która widzi, słyszy, kocha, współdziała. W zależności od sytuacji możemy zatem prosić, przepraszać, dziękować, wielbić. Możemy przedstawić swoje troski, problemy, radości, nie kryjąc niczego i niczego się nie obawiając.

b) Kolejnym rodzajem modlitwy jest rozmyślanie, modlitwa myślna lub inaczej medytacja. Polega ona głównie na poszukiwaniu, na zasluchaniu w Wolę Bożą. Potrzebna jest do tego trudna do osiągnięcia uwaga. Zazwyczaj pomocne w medytacji jest przede wszystkim Pismo Święte - Słowo samego Boga (zwłaszcza Ewangelia).

W KKK czytamy: " Kościół usilnie i szczególnie zachęca wszystkich wiernych..., by przez częste czytanie Pisma Świętego nabywali <<wniosłego poznania Jezusa Chrystusa >>... Czytaniu Pisma Świętego powinna towarzyszyć modlitwa, by nawiązywała się rozmowa między Bogiem a człowiekiem, gdyż <<do Niego zwracamy się, gdy się modlimy, to Jego słuchamy, gdy czytamy Boskie wypowiedzi>>." Mówi nam także o tym św. Teresa. "Pomocą w modlitwie jest mi przede wszystkim cała Ewangelia, w niej znajduję wszystko to, co jest konieczne dla mojej biednej, małej duszy. Odkrywam w niej coraz to nowe światła, jej sens ukryty i mistyczny".

W rozmyślaniu mogą być pomocne także teksty liturgiczne, pisma mistrzów duchowych, dzieła z zakresu duchowości, które przez odniesienie do konkretnej osoby, mają pobudzać do poszukiwania prawdy, odpowiedzi na pytanie - "Panie, co chcesz, abym czynił?". Przedmiotem rozmyślań mogą stać się jednak także konkretne wydarzenia z naszego życia, bo przez nie także mówi Bóg.

c) Trzecim rodzajem modlitwy jest kontemplacja. Inaczej nazywana jest modlitwą ciszy, zwykłego spojrzenia, wewnętrzną, modlitwą miłości, bądź modlitwą serca.

Mistycy chrześcijańscy różnie ukazują sposób zbliżenia duszy do Boga w tej modlitwie. "Kontemplacja wg KKK - jest modlitwą dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone, który zgadza się na przyjęcie miłości, jaką jest kochany i chce na nią odpowiedzieć jeszcze bardziej kochając. Jest on jednak świadomy, że jego odwzajemniająca miłość jest tą miłością, którą Duch rozlewa w jego sercu, albowiem wszystko jest łaską od Boga. Kontemplacja jest pokornym i ubogim powierzeniem się miłującej woli Ojca w coraz głębszym zjednoczeniu z Jego umiłowanym Synem".

Inaczej modlitwa serca to pokorne stawanie przed Bogiem, w głębokiej wewnętrznej ciszy, pozostawiając za sobą słowa, myśli, wyobraźnię, otwierając przed Nim głęboką intymność naszej istoty i składając się jedynie do kochania.

Prościej można powiedzieć, że kontemplacja jest spojrzeniem wiary utkwionym w Jezusa Chrystusa. "Wpatruję się w Niego, a On wpatruje się we mnie" - mówił do swego świętego proboszcza wieśniak z Ars, modlący się przed tabernakulum.

Mówi się jednak, że kontemplacja jest szczególnym darem Bożym i człowiek bez szczególnej łaski nie jest w stanie wejść na ten poziom obcowania z Bogiem.

3. Jak się modlić?

Jeżeli nasza modlitwa ma być prawdziwym spotkaniem z Bogiem, który jest Stwórcą, Ojcem i Przyjacielem, to musi być szczera i wyrażać, to czym w danym czasie żyjemy. Emocje stanowią ważną sferę w człowieku i czymś dobrym jest, by i one były włączone w dialog z Bogiem.

Najwspanialszą skarbnicą modlitw spontanicznych jest biblijna Księga Psalmów. U podstaw tych modlitw leżą często osobiste przeżycia ich autorów. W zależności zatem od różnych doświadczeń życiowych, które ich spotykają, psalmiści w różny sposób zwracają się do Boga. Czasem jest to głos

pełen radości, miłości i uwielbienia, czasem pojawia się jednak również głos skargi, bólu czy nawet złorzeczenia. Fakt ten może być wystarczającym argumentem przeciwko tym wszystkim, którzy twierdzą, że do Boga można zwracać się tylko okrągłymi zdaniami i że w modlitwie nie ma miejsca na zmaganie się, wewnętrzną walkę, czy też nawet "wadzenie się z Bogiem".

KKK mówi: "Psalmy, które odmawiał i wypełniał Chrystus, są istotnym i stałym elementem modlitwy Jego Kościoła. Są dostosowane do przeżyć ludzi wszystkich stanów i wszystkich czasów".

Modlitwa spontaniczna zajmowała szczególne miejsce w życiu duchowym Jezusa. Choć czasem modlił się psalmami, to jednak bardzo często modlił się własnymi słowami. Przykładem spontanicznej modlitwy Jezusa może być opis z ewangelii wg św.Łukasza (10,21) . Uderza w nim to, jak wewnętrzna radość z sukcesów apostoelskich uczniów od razu w sercu Jezusa zmienia się w spontaniczne uwielbienie Boga Ojca.

I nam pozostawiona jest różnorodność modlitwy. W zależności od położenia możemy Boga prosić, przepraszać, dziękować i uwielbiać (KKK podaje taką definicję uwielbienia: Podczas uwielbienia człowiek wysławia Boga "dla Niego samego, oddaje mu chwałę nie ze względu, na to, co On czyni, ale dlatego, że ON JEST. Uczestniczy w szczęściu serc czystych, które kochają Go w wierze, zanim ujrzą Go w chwale.")

4. Pokora w modlitwie

Abyśmy naprawdę zaczęli się modlić potrzebna jest nam pokora, pewność tego, że Bóg nas kocha oraz nasza miłość ku Niemu.

a) Pokora to staniecie przed Bogiem w prawdzie, bez masek, takim jakim się jest. Potrzebna jest postawa celnika (Łk 18,10-14). On nie wygłaszał obietnic, nie miał nawet odwagi zwrócić oczu, bo wiedział, że jest grzesznikiem. Przedstawił swoją biedę, nie użalając się nad sobą.

"Z jakiej pozycji mówimy w czasie modlitwy? Z wyniosłości naszej pychy i własnej woli czy też z "głębokości"(Ps 130,1) pokornego i skruszonego serca? Ten kto się uniża, będzie wywyższony. Podstawą modlitwy jest pokora. "Nie umiemy się modlić tak, jak trzeba" (Rz 8,26) ."-KKK

Dlatego musimy rozpoczynać naszą modlitwę od stanięcia przed Bogiem w szczerości naszych serc, takimi jakimi jesteśmy - być może leniwi, niestali, pełni słabości. "Pokora jest dyspozycją do darmowego przyjęcia daru modlitwy: człowiek jest żebrakiem wobec Boga".

b) Abyśmy mogli zacząć się modlić, potrzebujemy świadomości, że Bóg nas kocha, wtedy nasza modlitwa rozpocznie się sama. Jeśli modlimy się niechętnie, to jeszcze nie rozumiemy tej prawdy. Przez grzech zatraciliśmy pewność, że Bóg nas kocha, dlatego musimy wciąż to sobie uświadamiać. Pomocne może być w tym dostrzeganie i dziękczynienie za mniejsze i większe dary Boże, a także lektura Słowa Bożego jako najpiękniejszego listu miłosnego.

c) Aby nasza modlitwa była prawdziwa musi być miłowaniem Boga. Kiedy wypływa ona z naszej miłości do Boga, wtedy prawdziwie jest spotkaniem miłującego serca z Bogiem. Nasza sytuacja wydaje się być łatwiejszą, gdyż to Bóg sam pierwszy nas umiłował (1J4,19) .

5. Modlitwa i miłość

Modlitwa jest miłowaniem, a miłość to przemiana. Modlitwa powinna stać się dla nas szkłem powiększającym, aby pokazać nam nasze słabości i pomóc w walce z nimi oraz uwypuklić i ukazać dary Boga, wzbudzić wdzięczność za Jego moc.

Nie powinien nas rozczarować fakt, że czujemy się coraz bardziej grzesznikami. To oznacza, że nasza modlitwa jest skuteczna - pokazuje prawdę. A kiedy z pomocą łaski Bożej zaczynamy walczyć ze słabością, to przemiana już się dokonuje.

Oprócz ukazania słabości, modlitwa powinna pomóc nam rozpoznać dary Boże. Całe nasze życie otoczone jest darami Boga, jednak najważniejszy to my sami. Czy zdajemy sobie z tego sprawę i czy potrafimy modlić się słowami psalmu 139? Należy przyjąć ten dar z wiarą i podziwem.

Ważne jest, by poznać swoje dary, pielęgnować, rozwijać i czynić użytek dla innych. Odkrywanie darów powinno nas z jednej strony otworzyć na dziękczynienie, a z drugiej pobudzić do intensywnej pracy nad sobą.

Modlitwa jest miłością, która musi być potwierdzona przez czyn. Każda modlitwa powinna rodzić konkretne decyzje. Dopiero taka modlitwa stawia kroki na ziemi, bo modlitwa nie powinna być ucieczką od świata i problemów. Prawdziwa modlitwa nie ustaje po jej zakończeniu, ale jest zapoczątkowaniem akcji. W KKK czytamy: "Modlitwa i życie chrześcijańskie są nierozłączne, gdyż chodzi o tę samą miłość i to samo wyrzeczenie, które wypływa z miłości.(...) Ten tylko modli się nieustannie, kto modlitwę łączy z czynami, a czyny z modlitwą. Tylko w ten sposób możemy uznać za możliwą do urzeczywistnienia zasadę nieustannej modlitwy."

Matka Teresa z Kalkuty powiedziała: "Owoce modlitwy jest czyste serce, a czyste serce może kochać".

6. Trudności w modlitwie

"Wielcy ludzie modlitwy Starego Przymierza przed Chrystusem, jak również Matka Boża i święci wraz z Chrystusem pouczają nas, że modlitwa jest walką. Przeciw komu? Przeciw nam samym i przeciw podstępom kusiciela, który robi wszystko, by odwrócić człowieka od modlitwy, od zjednoczenia z Bogiem (...) Aby przezwyciężyć te przeszkody, trzeba walczyć o pokorę, ufność i wytrwałość.

Najczęstszą trudnością w naszej modlitwie jest roztargnienie. W modlitwie ustnej może ono dotyczyć wyrazów i ich sensu; o wiele bardziej może dotyczyć Tego, do którego się modlimy w modlitwie ustnej (liturgicznej czy osobistej), w czasie rozmyślania i podczas kontemplacji. Próba odrzucenia roztargnienia równałaby się popadnięciu w jego sidła, podczas gdy wystarczy powrócić do swego serca : roztargnienie wyjawia nam, do czego jesteśmy przywiązani, i pokorne uświadomienie sobie tego przed Panem powinno obudzić naszą miłość przede wszystkim do Niego przez zdecydowane ofiarowanie Mu naszego serca, by je oczyścił. Tu właśnie ma miejsce walka: chodzi o wybór Pana, któremu mamy służyć (Mt6,21.24).

Inną trudnością, zwłaszcza dla tych, którzy chcą się modlić szczerze, jest oschłość. Jest ona elementem kontemplacji, gdy serce jest wyjałowione, nie znajdując upodobania w myślach, wspomnieniach i uczuciach, nawet duchowych. Jest to chwila czystej wiary, która wiernie trwa przy Jezusie w agonii i w grobie. <<Jeżeli ziarno pszenicy obumrze, przynosi plon obfity>>(J12,24). Jeśli oschłość pochodzi z braku korzeni, gdyż padło na skałę, wówczas walka zależy od nawrócenia" - KKK.

Ojcowie pustyni także mówili o modlitwie jako o ciągłej walce - Bracia pytali abba Agatona: "Ojcze, która cnota lub dzieło jest najtrudniejsze ze wszystkich?" Odrzekł: "Wybaczenie - wydaje mi się, że nie ma trudu tak wielkiego jak modlitwa. Bo zawsze kiedy człowiek chce się modlić, nieprzyjaciele starają się mu przeszkadzać: wiedzą bowiem, że mu inaczej nic nie zrobią, a tylko gdyby go powstrzymali od modlitwy. I w każdym innym ćwiczeniu, jakiego by się człowiek podjął, jeśli jest wytrwały, zdobywa łatwość: w modlitwie zaś aż do ostatniego tchu potrzeba walki."

7. Wzory modlitwy

Kto może być dla nas wzorem modlitwy? Do kogo z prośbą o pomoc w modlitwie zwracali się apostołowie? Powinniśmy za nimi wołać: "Panie naucz nas modlić się", bo najlepszym Nauczycielem jest Jezus.

Przy czytaniu Ewangelii jedno uderza w oczy: modlitwa towarzyszy wszystkim wydarzeniom z życia Jezusa. Oto kilka przykładów:

- Chrztost (Łk 3,21-22)
- Wybór apostołów (Łk 6,12-13)
- Przemienienie Pańskie (Łk 9, 28-29)
- Nauka modlitwy "Ojcze nasz" (Łk 11,1-4)

- Modlitwa w Ogrójcu (Mt 26,39-41)

Modlitwa Jezusa zdaje się sugerować, że każde ważne wydarzenie życia należy prze-modlić czy też omodlić. Taką modlitwę cechuje skupienie nad tym, co najważniejsze. Jest to wyłączenie się "od czegoś" (spraw przyziemnych) i skoncentrowanie się "na czymś" (na spotkaniu z Panem).

Modlitwę Jezusa cechowała także pokora. Jezus nie mógł uważać siebie za grzesznika - byłoby to niezgodne z prawdą. Ale był cichy i pokornego serca. Uniżył siebie, aż do śmierci krzyżowej. Jego pokora przejawiała się w poddaniu woli Bożej (Flp 2,6-11).

8. Maryja - nauczycielka modlitwy

Nauczycielką, ale i towarzyszką w modlitwie jest nam także nasz Matka - Maryja. Wszystko, co Bóg miał jej do powiedzenia, przekazał w chwili Zwiastowania: "Bądź pozdrowiona, pełna łaski, staniesz się matką Mesjasza i Pana." Później Bóg nie wypowiedział już do Maryi nowych słów, ale też nie odwołał tych, które usłyszała. Potem w Jej życiu pojawiły się tylko kłopoty. Ona jednak pozostawała wierna swojej pierwszej odpowiedzi danej Bogu: "Niech mi się stanie." Niech mi się stanie wszystko to, co ma się stać.

Znakomitą szkołą, która prowadzi do wierności jest modlitwa różańcowa. Mówić różaniec to tak, jakby iść krok po kroku, powtarzając te same słowa, podobnie jak robiła to Maryja, gdy przez 30 lat towarzyszenia Jezusowi powtarzała: "Niech mi się stanie". Powtarzanie tych samych słów w modlitwie różańca podobne jest do trwania w milczeniu tak długo, aż stanę się podobny do Maryi mocą Ducha Świętego, który działa i jest w Niej obecny. Ten kto potrafi modlić się w ten sposób i trwać w wierności, stanie się podobny do Niej.

Cześć, którą oddajemy Maryi, to nie jest przede wszystkim modlitwa do Maryi, ale modlitwa z Maryją. To pozostawanie z Kimś, kto towarzyszy Jezusowi i kto potrafi wytrwać w ogniu milczenia. Maryja we wspólnocie Kościoła to Ktoś, kto ciągnie za rękę, kto prowadzi poprzez ciemności, ponieważ Ona potrafiła przez 30 lat ciemności pozostać wierna Bogu. Maryja jest tą, która prowadzi przez doświadczenie wiary