

# **Czy modlitwa chrześcijanina jest taka sama jak modlitwa wyznawcy innej religii?**

Czym jest modlitwa? Jaka jest różnica między modlitwą chrześcijańską a modlitwą innych religii? Jakie są rodzaje modlitwy? Jaki jest związek między modlitwą osobistą a modlitwą Kościoła? Jaka jest rola Ducha Świętego w modlitwie?

21-02-2024

Czy modlitwa chrześcijanina jest taka sama jak modlitwa wyznawcy innej religii?

1. Czym jest modlitwa?
2. Jaka jest różnica między modlitwą chrześcijańską a modlitwą innych religii?
3. Jakie są rodzaje modlitwy?
4. Jaki jest związek między modlitwą osobistą a modlitwą Kościoła?
5. Jaka jest rola Ducha Świętego w modlitwie?

## **Czym jest modlitwa?**

„Modlitwa jest wzniesieniem duszy do Boga lub prośbą skierowaną do Niego o stosowne dobra”<sup>[1]</sup>. Jest to prawdziwie osobisty, wewnętrzny i głęboki dialog między człowiekiem a

Bogiem<sup>[2]</sup>, i każdy jest wezwany do odkrywania bogactwa tego dialogu i do nawiązania relacji ze swoim Stwórcą. Bóg nieustannie zaprasza każdego człowieka do udziału w misterium spotkania modlitewnego. To On przejmuje inicjatywę, budząc w nas wolę szukania Go, komunikowania się z Nim i dzielenia się Nim w naszym życiu. Ten, kto poświęca się modlitwie, jest gotów słuchać Boga i prowadzić z Nim dialog, odpowiada na tę Bożą inicjatywę.

Chrześcijanin ma za przykład samego Chrystusa, który nieustannie modlił się do Ojca i uczył nas, jak to czynić<sup>[3]</sup>. Co więcej, modlitwa chrześcijańska nie jest owocem indywidualnej refleksji czy introspekcji, ale zostaje włączona w dialog między Synem a Ojcem poprzez działanie Ducha Świętego w duszy. To w Jezusie człowiek staje się zdolny do zjednoczenia się z Bogiem

poprzez głębię i intymność relacji ojcostwa i synostwa. Dlatego wraz z pierwszymi uczniami zwracamy się z pokorną ufnością do Mistrza i prosimy Go: «Panie, naucz nas się modlić» (Łk 11, 1).<sup>[4]</sup>

## **Medytacja ze świętym Josemarią**

Ilekcio w naszym sercu odczuwamy pragnienie poprawy i hojniejszego służenia Panu i ilekcio szukamy wtedy drogowskazu i gwiazdy przewodniej dla naszego życia chrześcijańskiego, Duch Święty podsuwa naszej pamięci słowa Ewangelii mówiące o tym, że zawsze powinniśmy się modlić i nie ustawać. Modlitwa jest fundamentem każdego nadprzyrodzonego działania; przez nią stajemy się wszechmocni. Gdybyśmy zaniechali jej, nic byśmy nie osiągnęli. *Przyjaciele Boga, 238*

Ewangelia opowiada nam o tak wielu chwilach, w których Jezus rozmawia ze swoim Ojcem, że jest niemożliwe,

byśmy zdołali je tu rozważyć wszystkie. Myślę jednak, że nie powinniśmy pominąć tych wstrząsających godzin, które poprzedzają Jego Mękę i Śmierć, kiedy przygotowuje się do dokonania Ofiary przywracającej nam Miłość Bożą. W intymnej atmosferze Wieczernika przejawia się pełnia Jego Serca: zwraca się błagalnie do Ojca, zapowiada zesłanie Ducha Świętego, zachęca swoich uczniów, by trwali w ustawicznej żarliwości miłości i wiary. *Przyjaciele Boga, 240*

## **Jaka jest różnica między modlitwą chrześcijańską a modlitwą innych religii?**

Zasadnicza różnica między modlitwą chrześcijańską, przy całym szacunku dla tych form innych religii, polega na poszukiwaniu osobistego spotkania z Bogiem w Trójcy Jedynym (z Bogiem, Ojcem Pana naszego Jezusa Chrystusa w Duchu

Świętym), a nie tylko jako indywidualne poszukiwanie wewnętrznego pokoju i równowagi. „Modlitwa chrześcijańska zawsze jest określona przez strukturę wiary chrześcijańskiej, w której jaśnieje prawda o Bogu i o stworzeniu”<sup>[5]</sup>. Chrystus uczy nas, jak powinniśmy się modlić, to znaczy modlić się w Jego Mistycznym Ciele, którym jest Kościół.

Modlitwa chrześcijańska ma również wymiar wspólnotowy: „także w odosobnieniu, jest w swojej istocie modlitwą w owej «komunii świętych», w której i z którą się modlimy, zarówno uczestnicząc w modlitwie publicznej, jak i modląc się prywatnie”<sup>[6]</sup>. Chrześcijanin, nawet gdy jest samotny i modli się w ukryciu, jest przekonany, że modli się zawsze w jedności z Chrystusem, w Duchu Świętym, razem ze wszystkimi ochrzczonymi dla dobra Kościoła. Modlitwa Pańska została

dana Kościołowi („wy tak się módlcie”, Mt 6, 9)<sup>[7]</sup> i dlatego jest w pełni realizowana we wspólnocie ochrzczonych.

## **Medytacja ze świętym Josemarią**

Modlitwa chrześcijanina nigdy nie jest monologiem. *Droga, 114.*

„Uczcijmy chwilą ciszy...” -  
Pozostawcie te „chwile ciszy” tym,  
którzy mają oschłe serca.

My, katolicy, dzieci Boga,  
rozmawiamy z naszym Ojcem, który  
jest w niebie. *Droga, 115*

„Wystarczy minuta intensywnej  
modlitwy”. — Powiedział to ktoś, kto  
nigdy się nie modlił. — Czy  
zakochany zrozumiałby, że  
wystarczy mu przez minutę  
intensywnie patrzeć na ukochaną  
osobę? *Bruzda, 465*

# Jakie są rodzaje modlitwy?

Kościół tradycyjnie dzieli główne formy modlitwy na trzy rodzaje: modlitwę ustną, medytację (rozmyślanie) i modlitwę kontemplacyjną. Uzupełniając się wzajemnie, są one niezbędne dla chrześcijanina, który pragnie pogłębić swoją relację z Bogiem i mają wspólną cechę, jaką jest skupienie serca.

1) Modlitwa ustna: Odnosi się do formy modlitwy, która jest wyrażana werbalnie, to znaczy za pomocą wyartykułowanych lub wypowiedzianych słów, i która może przejawiać się zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie, w głębi serca. Ta forma modlitwy jest wykonywana według ustalonych wcześniej formuł, długich lub krótkich, zaczerpniętych z Pisma Świętego (takich jak Modlitwa Pańska i Pozdrowienie Anielskie) lub zaczerpniętych z

tradycji duchowej (takich jak Witaj Królowo).

Modlitwa ustna jest modlitwą par excellence tłumów, ponieważ jest zewnętrzna, a więc w pełni ludzka. „Ale nawet najskrytsze modlitwy nie mogły obejść się bez modlitwy ustnej. (..) Dlatego modlitwa ustna staje się pierwszym stopniem modlitwy kontemplacyjnej”<sup>[8]</sup>.

2) Medytacja (znana również jako modlitwa myślna) – Medytacja polega na skupieniu umysłu na spokojnym rozważaniu rzeczywistości lub idei w celu uzyskania pełniejszego i lepszego zrozumienia. Dla chrześcijanina praktyka medytacji polega na kierowaniu myśli ku Bogu.

„Rozmyślanie pobudza myśl, wyobraźnię, uczucie, pragnienie. Takie uaktywnienie jest konieczne do pogłębienia pewności wiary, pobudzenia nawrócenia serca i

umocnienia woli, by iść za Chrystusem”<sup>[9]</sup>.

Istnieją różne formy medytacji, w zależności od różnorodności nauczycieli duchowych w Kościele. „Jednak metoda jest tylko przewodnikiem; ważne jest, by iść naprzód z Duchem Świętym jedyną drogą modlitwy, którą jest Jezus Chrystus”<sup>[10]</sup>.

3) Modlitwa kontemplacyjna – „jest najprostszym sposobem wyrażania tajemnicy modlitwy. Jest *darem*, łaską; nie można przyjąć jej inaczej jak tylko w pokorze i ubóstwie”<sup>[11]</sup>. Kościół wskazuje na nią jako na najbardziej intymną formę osobistego dialogu z Bogiem, w którym dusza jednoczy się z modlitwą Chrystusa, która czyni nas uczestnikami Jego tajemnicy, w wewnętrznej ciszy, w atmosferze miłości<sup>[12]</sup>.

Każdy chrześcijanin jest powołany do osiągnięcia pełni kontemplacji w każdych okolicznościach swojego życia. Modlitwa ta prowadzi do aktywnego wzrostu i świadomości obecności Boga, a także do pragnienia głębokiej komunii z Nim, zarówno w chwilach specjalnie poświęconych modlitwie, jak i przez całe życie. Modlitwa ma zatem na celu zintegrowanie wszystkich wymiarów osoby ludzkiej, obejmującej inteligencję, wolę i uczucia, i dociera do centrum serca, aby przemienić jego usposobienie i ukształtować całe życie chrześcijańskie, czyniąc je podobnym do Chrystusa.

## **Medytacja ze świętym Josemarią**

W splocie czynnej wiary chrześcijańskiej błyszczą jak perły modlitwy ustne: Ojcze nasz..., Zdrowaś Maryjo..., Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu, ów

wieniec uwielbienia dla Boga i Matki naszej, którym jest Różaniec święty, i tyle innych wezwań pełnych pobożności, które nasi bracia w wierze odmawiali od najdawniejszych czasów. *Przyjaciele Boga, 248*

Niechaj w ciągu naszego dnia nie brakuje chwil poświęconych w sposób specjalny zwróceniu się ku Bogu, wzniesieniu ku Niemu naszych myśli, kiedy na naszych ustach nie muszą nawet pojawiać się słowa, ponieważ wyśpiewuje je nasze serce. Poświęćmy tej pobożnej praktyce dostateczną ilość czasu; jeżeli to możliwe, o stałej godzinie w ciągu dnia. *Przyjaciele Boga, 249*

Chciałbym, byśmy podczas dzisiejszego rozważania przekonali się ostatecznie, że musimy stać się duszami kontemplacyjnymi; nasza rozmowa z Bogiem winna trwać stale: czy na środku ulicy, czy

podczas pracy, i nigdy w ciągu dnia nie ustawać. Jeśli rzeczywiście chcemy być lojalnymi naśladowcami Nauczyciela, jest to dla nas jedyna droga. *Przyjaciele Boga, 238*

Rozpoczynamy od modlitw ustnych, które wielu z nas powtarza od dzieciństwa; są to gorące a równocześnie proste słowa, kierowane do Boga i Jego Matki, która jest również naszą Matką. (...)

Najpierw jeden akt strzelisty, potem drugi, trzeci... aż to wszystko wyda się nam niedostateczne, gdyż słowa są zbyt ubogie... i wówczas pojawia się poczucie zażyłości z Bogiem, zwracamy spojrzenie ku Niemu nieustannie i niestrudzenie. Żyjemy wówczas jakby zaczarowani.

Staramy się wykonywać zadania i obowiązki naszego stanu możliwie jak najlepiej, mimo naszych błędów i ograniczeń, ale dusza nasza pragnie się wyrwać. Podąża ona ku Bogu

niczym żelazo przyciągane siłą magnesu. Zaczynamy kochać Jezusa w sposób bardziej dogłębny, ze słodkim zachwytem. *Przyjaciele Boga* 296.

## **Jaki jest związek między modlitwą osobistą a modlitwą Kościoła?**

Jak już wspomniano, modlitwa chrześcijańska nie ogranicza się do jednostki, ale ją przekracza i włącza się w dialog miłości między Ojcem i Synem za pośrednictwem Ducha Świętego. Kanałem do tego celu Bóg ustanowił swój Kościół, który pośredniczy w naszej relacji z Nim: aby osiągnąć głęboką i ufną relację, do której jesteśmy powołani, potrzebujemy sakramentów Kościoła, ponieważ są one znakami i narzędziami, „za pośrednictwem których Duch Święty rozlewa łaskę Chrystusa-Głowy, w Kościele, który jest Jego Ciałem. Kościół posiada więc

i rozdziela łaskę niewidzialną, którą oznacza”<sup>[13]</sup>.

Poprzez sakramenty chrześcijanin zostaje wprowadzony w tajemnicę świętych obcowania, w którym jednoczy się z całą wspólnotą Kościoła i uczestniczy w jej dobrach duchowych. W ten sposób, kiedy się modli, czyni to razem z całym Kościołem, a jednocześnie modlitwa Kościoła jest w każdym chrześcijaninie zindywidualizowana. „Modlitwa chrześcijańska jest więc jednocześnie autentycznie osobista i wspólnotowa. Wzdryga się przed bezosobowymi lub skoncentrowanymi na "ja" technikami, które mogą wytworzyć automatyzmy, prowadzące do zamknięcia się w duchowości egotycznej, niezdolnej do swobodnego otwarcia się na transcendentnego Boga”<sup>[14]</sup>.

**Medytacja ze świętym Josemarią**

Komunia świętych. — Jakże ci to wytłumaczyć? — Wiesz, czym dla ciała jest transfuzja krwi? Tym samym dla duszy staje się komunia świętych. *Droga, 544*

Jeśli naprawdę odczuwasz komunie świętych — jeśli ją praktykujesz — chętnie staniesz się człowiekiem pokuty. — I zrozumiesz, że pokuta to *gaudium, etsi laboriosum* — radość, ale radość wymagająca trudu; i poczujesz się „sojusznikiem” wszystkich dusz pokutujących, które były, są i będą w przyszłości. *Droga, 548*

Komunia świętych: wyraźnie doświadczył jej ów młody inżynier, który mi powiedział: “Ojcze, tego a tego dnia o tej godzinie modlił się Ojciec za mnie”. To jest i będzie pierwsza i zasadnicza pomoc, którą powinniśmy nieść duszom: modlitwa. *Bruzda, 472*

# **Jaka jest rola Ducha Świętego w modlitwie?**

Modlitwa chrześcijańska, uczestnicząc w dialogu miłości między Ojcem i Synem, jest owocem działania Ducha Świętego, który działa w duszy, wlewając cnoty wiary, nadziei i miłości, i prowadzi człowieka do wzrastania w obecności Boga. Niezależnie od sposobu i metody modlitwy, to Duch Święty działa w każdym chrześcijaninie. „Duch Święty, którego namaszczenie przenika całą naszą istotę, jest wewnętrznym Nauczycielem modlitwy chrześcijańskiej. (...) W komunii Ducha Świętego modlitwa chrześcijańska jest modlitwą w Kościele”<sup>[15]</sup>.

## **Medytacja ze św. Josemarią**

Jak powinniśmy się modlić?

Ośmielam się was zapewnić bez obawy popełnienia błędu, że istnieje

wiele, nieskończenie wiele sposobów modlitwy. Ale chciałbym, aby modlitwa nas wszystkich była autentyczną modlitwą dzieci Bożych, a nie pustosłowiem obłudników, do których odnoszą się słowa Jezusa: Nie każdy, który mi mówi: „Panie, Panie!” wejdzie do królestwa niebieskiego. Ci, którzy kierują się obłudą, mogą zapewne osiągnąć szum modlitwy — jak pisze święty Augustyn — ale nie jej prawdziwy głos, gdyż brakuje w niej życia i gorliwości w wypełnianiu woli Ojca. Niech naszemu wołaniu Panie! towarzyszy owocne dążenie do przemienienia w rzeczywistość natchnienia, które Duch Święty rozbudza w naszej duszy. *Przyjaciele Boga, 243*

Minęło wiele lat, ale nie poznałem żadnej innej recepty. Jeśli uważasz się za nieprzygotowanego do modlitwy, zbliż się do Jezusa, jak zbliżali się Jego uczniowie: Panie,

naucz nas modlić się! . Doświadczysz  
wówczas, jak Duch Święty  
przychodzi z pomocą naszej słabości.  
Gdy bowiem nie umiemy się modlić  
tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia  
się za nami w błaganiach, których  
nie można wyrazić słowami, gdyż nie  
ma sposobu na opisanie ich głębi.

*Przyjaciele Boga, 244*

## **Odwołania**

Katechizm Kościoła Katolickiego,  
część czwarta: Modlitwa  
chrześcijańska (2558-2565)

*Orationes Formas - List do biskupów  
Kościoła katolickiego o niektórych  
aspektach medytacji chrześcijańskiej,  
15 października 1989*

[<sup>1</sup>] Katechizm Kościoła Katolickiego,  
nr 2559

[<sup>2</sup>] por. Kongregacja Nauki Wiary, List  
do Biskupów Kościoła katolickiego o  
niektórych aspektach medytacji

chrześcijańskiej, 15 października  
1989, n. 3

[3] Łk 11,1-4

[4] Benedykt XVI, Audiencja generalna  
(Katecheza o modlitwie), 4 maja 2011

[5] Kongregacja Nauki Wiary, List do  
Biskupów Kościoła katolickiego o  
niektórych aspektach medytacji  
chrześcijańskiej, 15 października  
1989, n. 3

[6] Kongregacja Nauki Wiary, List do  
Biskupów Kościoła katolickiego o  
niektórych aspektach medytacji  
chrześcijańskiej, 15 października  
1989, n. 7

[7] Kongregacja Nauki Wiary, List do  
Biskupów Kościoła katolickiego o  
niektórych aspektach medytacji  
chrześcijańskiej, 15 października  
1989, n. 7

[8] Katechizm Kościoła Katolickiego,  
nr 2704

[9] Katechizm Kościoła Katolickiego, n.  
2708

[10] Katechizm Kościoła Katolickiego,  
nr 2707

[11] Katechizm Kościoła Katolickiego,  
nr 2713

[12] por. Katechizm Kościoła  
Katolickiego, nr 2724

[13] Katechizm Kościoła Katolickiego,  
nr 774

[14] List do Biskupów Kościoła  
katolickiego o niektórych aspektach  
medytacji chrześcijańskiej (15  
października 1989), nr 3

[15] Katechizm Kościoła Katolickiego,  
nr 2672

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/czy-modlitwa-chrzescijanina-jest-taka-sama-jak-modlitwa-wyznawcy-innej-religii/> (30-03-2026)