

Sztuka modlitwy

Nie ma dwóch takich samych chwil modlitwy. Duch Święty, który jest źródłem ciągłej odnowy, podejmuje inicjatywę, działa i czeka. Czasami oczekuje od nas wytężonej walki, kiedy wydaje się, że nie nadchodzi żadna odpowiedź ze strony Pana Boga.

10-03-2019

„Jeżeli chrześcijaństwo ma się wyróżniać w naszych czasach przede wszystkim «sztuką modlitwy», – napisał św. Jan Paweł II – jak nie czuć

odnowionej potrzeby dłuższego zatrzymania się na duchowej rozmowie przed Chrystusem obecnym w Najświętszym Sakramencie, na cichej adoracji w postawie pełnej miłości? Ileż to razy, moi drodzy Bracia i Siostry, przeżywałem to doświadczenie i otrzymałem dzięki niemu siłę, pociechę i wsparcie!” [1]

Ze wszystkich sił

Chcemy kochać Pana Boga ze wszystkich sił, angażując w modlitwę całą swoją duszę z wszystkimi jej władzami: inteligencją i wolą, pamięcią, wyobraźnią i zmysłami. Pan Bóg posługuje się nimi jako kanałami, poruszając jeden z nich lub wszystkie razem, by wejść z nami w dialog.

Nie ma dwóch takim samych chwil modlitwy. Duch Święty, który jest źródłem ciągłej odnowy, podejmuje inicjatywę, działa i czeka. Czasami oczekuje od nas wytężonej walki,

kiedy wydaje się, że nie nadchodzi żadna odpowiedź ze strony Pana Boga. W takim stanie zauważa się większy wysiłek woli, która w spokojny i wytrwały sposób stara się czynić akty wiary i miłości, opowiadać Panu Bogu o różnych sprawach. To czas na rozważanie Pisma Św., tekstów liturgicznych czy tekstów innych autorów duchowych poprzez rozmyślanie czy odwołanie się do wyobraźni. Szuka się Pana Boga poprzez rozważane słowa, albo poprzez spoglądanie na Niego. Postawa poszukiwania jest już modlitewnym dialogiem, który nas przemienia, mimo że wydaje się, że nie pozostawia on żadnego śladu w duszy.

Innym razem pojawiają się przemyślenia bądź uczucia, które sprawiają, że modlitwa niemalże sama wartko „płynie” i które pomagają nam zdać sobie sprawę z obecności Boga. W jednym i drugim

przypadku – odczuwając żarliwość, mając przemyślenia bądź nie – chodzi o to, byśmy powierzyli się działaniu Ducha św. Należymy do Niego i to On nam powiedział: „**Nie wolno mi uczynić ze swoim tego, co chcę?**”[2]. *„Modlitwa jest dialogiem z Bogiem, od serca do serca, w którym bierze udział cała dusza: rozum i wyobraźnia, pamięć i wola; jest to medytacja, która przyczynia się do nadawania nadprzyrodzonej wartości naszemu nędznemu ludzkiemu życiu, naszemu zwykłemu, codziennemu życiu”*[3].

Jedyną zasadą dotyczącą modlitwy, której Bóg zechciał „przestrzegać” to ta, którą nałożył na nas czyniąc nas osobami wolnymi: Bóg oczekuje w modlitwie naszej synowskiej współpracy. Kiedy przygotowujemy się do modlitwy, będziemy ją czynić w duchu dzieci, które starają się słuchać uważnie pragnącego z nimi

rozmawiać Ojca. Z naszej strony nie tyle chodzi o to, czy będzie nam łatwo rozmyślać, albo czy serce napełni się uczuciami. Najważniejsza jest wytrwałość w otwarciu na rozmowę z Panem Bogiem oraz brak zgody na popadnięcie w rutynę czy poddanie się zniechęceniu.

Modlitwa i pełnia

Pan Bóg mówi na wiele sposobów; modlitwa jest przede wszystkim słuchaniem i odpowiedzią. Pan Bóg przemawia poprzez Pismo Św., liturgię, kierownictwo duchowe oraz przez wydarzenia na świecie i okoliczności życiowe: w pracy, w codziennych wydarzeniach, czy poprzez relacje z innymi. By nauczyć się tego języka Bożego trzeba poświęcić Panu Bogu czas na przebywanie z Nim sam na sam.

Rozmawiać z Bogiem oznacza pozwolić, aby przejął decydującą rolę w naszym życiu. Rozważanie życia

Chrystusa pozwala nam zrozumieć naszą osobistą historię, by otworzyć się na łaskę. Pragniemy by wszedł i przemienił nasze życie, na wierny obraz swojego życia. Bóg **przeznaczył nas byśmy byli obrazem Jego Syna**[\[4\]](#) i chce widzieć w nas Chrystusa[\[5\]](#), byśmy mogli wołać: „**już nie żyję ja, ale żyje we mnie Chrystus**”[\[6\]](#).

Tajemnice Chrystusa kontemplujemy szczególnie w Nowym Testamencie, najlepszej księdze do rozważań: ponownie przeżywamy Jego narodzenie w Betlejem, życie ukryte w Nazarecie, udręki Pasji... Duch Święty czyni nas podobnymi do Chrystusa, ale nie jest to proces mechaniczny, w którym ochrzczony jest tylko przyglądającym się ze zdumieniem widzem: możemy w duchu synostwa współpracować z łaską, poprzez dobre nastawienie woli, wyobraźnię, rozważanie oraz miejsce na pobożne uczucia.

Tak czynił św. Josemaría: rozumiał swoje cierpienie rozważając agonię Chrystusa: ***Czy ja, który chcę wypełnić najświętszą wolę Boga, idąc śladami Mistrza, mogę narzekać, jeśli cierpienie jest towarzyszem mojej drogi?***

Cierpienie będzie pewnym znakiem usynowienia mnie, gdyż Bóg traktuje mnie tak samo jak swego Boskiego Syna. Mogę przeto jak On jęczeć i płakać sam w swoim Getsemani, ale – powalony na ziemię, uznając własną nicość – wzniosę aż do Boga okrzyk wychodzący z głębi mej duszy: Pater mi, Abba, Pater... Fiat! [7].

Mówimy do Boga, kiedy się modlimy, słuchamy Go, kiedy czytamy Słowo Boże[8]. „Modlitwa powinna towarzyszyć lekturze Pisma św., gdzie realizuje się dialog Boga z człowiekiem”[9], dialog, dzięki któremu Ojciec mówi do nas o Synu,

byśmy byli drugim Chrystusem, tym samym Chrystusem. Warto mobilizować nasze władze podczas modlitwy, na której korzystamy z Ewangelii. ***Najpierw wyobrażasz sobie jakąś scenę lub tajemnicę, która posłuży ci, aby się skupić i rozważać. Następnie rozważaj jakiś szczególny rys w życiu Nauczyciela (...). Potem powiedz Mu, co się z Tobą dzieje, o problemach, które Cię nurtują w danej chwili, o swoich trudnościach. Bądź uważny, gdyż może Pan chce Ci coś powiedzieć i odczujesz wewnętrzne poruszenie***[10].

Ostatecznie chodzi o to, by rozważając na modlitwie nasze życie, przeżywać je tak, jak tego chce Bóg. To konieczne szczególnie dla tych, którzy tak jak my mają powołanie do uświęcania się w pracy. ***Jakie będą Twoje uczynki, skoro nie przemyślałeś ich w obecności***

Boga, aby je uporządkować? Jak możesz wykonywać w sposób doskonały swoją codzienną pracę bez rozmowy z Bogiem?[11].

Z jednej strony kontemplując tajemnice Jezusa, a z drugiej wydarzenia naszego życia, nauczymy się modlić jak Chrystus, którego modlitwa była całkowicie „zjednoczona z miłości Jego ludzkiego serca z tajemnicą woli Ojca (Ef 1, 9)”[12]; nauczymy się modlić jak dzieci Boże, naśladując przykład św. Josemaríi. ***Moja modlitwa zawsze była taka sama, chociaż zależnie od okoliczności zmieniała się jej tonacja. Mówiłem Bogu: „Panie, Ty mnie tu postawiłeś. Ty powierzyłeś mi to i tamto, a ja zdaję się na Ciebie. Wiem, że jesteś moim Ojcem, a zawsze wiedziałem, że małe dziecko całkowicie ufa swemu ojcu”. Moje kapłańskie doświadczenie potwierdza, że z tego oddania się***

***w ręce Boga rośnie w duszy
pobożność mocna, głęboka i
pogodna, która sprawia, że
cokolwiek się czyni, czyni się z
czystą intencją”[13].***

Modlitwa jest uprzywilejowanym środkiem, aby dojrzewać. Jest niezbędną częścią procesu, w którym punkt ciężkości przechodzi z własnej miłości na miłość do Boga i do innych przez Niego. Dojrzała osobowość posiada ciężar, solidność, ciągłość, dobrze uformowane rysy, które w szczególny sposób odzwierciedlają w każdym człowieku Chrystusa.

Dojrzała osoba jest jak dobrze nastrojone pianino. Nie szuka *genialności* wydawania nieprzewidywalnych, nieoczekiwanych dźwięków. Tym co niezwykle jest nadawanie odpowiedniego dźwięku. Geniusz zaś to stabilność, która pozwala na interpretację najlepszych melodii.

Dojrzała osoba jest godna zaufania, odpowiada w sposób przewidywalny i dzięki temu służy. Osiągnięcie tej stabilności i pewności, która pochodzi z dojrzałości, jest sporym wyzwaniem.

Kontemplacja Człowieczeństwa Pana jest najlepszą drogą ku tej pełni. On pomaga w odkryciu i poprawianiu „klawiszy”, które nie brzmią dobrze. U niektórych fałszywie brzmiącymi dźwiękami będzie woła opierająca się wypełnieniu zadań, których oczekuje od nas Bóg. Inni mogą zauważyć u siebie brak serdeczności, tak potrzebnego dla wspólnego życia i apostołstwa. Jeszcze inni, być może energiczni, odkryją tendencję do pośpiechu i nieporządku wywołaną gwałtownymi emocjami.

Praca nad dojrzałością jest zadaniem, które nigdy się nie kończy. Zakłada odkrywanie braku równowagi, źle brzmiących dźwięków, z pokorą i

zdecydowanym postanowieniem poprawy, bez zniecierpliwienia, dlatego że Pan Bóg patrzy na nas z ogromną czułością i zrozumieniem. Jak ważne jest nauczyć się rozważać nasze życie oczami Pana!

Rozmawiając z Nim budzi się w nas pasja szukania prawdy, a poznając ją, tracimy obawę poznania siebie takimi, jacy rzeczywiście jesteśmy, bez wyobrażeń czy zniekształceń, które nasuwa nam pycha.

Kontemplując rzeczywistość z perspektywy dialogu z Bogiem, nauczymy się rozumieć osoby i interpretować zdarzenia, bez filtrowania ich przez pryzmat sentymentalnej oceny czy bezpośredniej użyteczności. Kiedy zdamy sobie sprawę z tylu tajemnic, które nas przewyższają, nauczymy się podziwiać wielkość Boga, który kocha naszą małość.

Prawdziwa modlitwa

Ten lud czci Mnie wargami, ale jego serce jest daleko ode Mnie[14].

W taki sposób skarży się Pan, ponieważ wie, że każda dusza powinna pokładać w Nim swoje serce, by osiągnąć szczęście. Dlatego na modlitwie dyspozycje woli mają pewną przewagę nad innymi władzami duszy, by kochać i wprowadzać w życie wolę Boga: „postęp duszy nie na tym polega, aby dużo rozmyślała, jeno na tym, by dużo miłowała”[15].

Wiele razy okazanie Panu Bogu miłości w modlitwie, będzie wymagało wysiłku, bez doświadczania pociechy, czy namacalnych owoców. ***Modlitwa nie jest kwestią mówienia czy odczuwania, lecz miłości. A miłuje się, usiłując powiedzieć coś Panu, chociaż nie mówi się niczego***[16].

Mamy synowskie zaufanie, że Bóg udziela każdemu darów, których potrzebuje i kiedy najbardziej ich

potrzebuje. Modlitwa – pamiętaj o tym – nie polega na pięknej mowie, na górnolotnych zdaniach bądź słowach, które przynoszą pocieszenie. Modlitwa to czasami spojrzenie na wizerunek Pana lub Jego Matki; innym razem prośba wyrażona słowami; kiedy indziej ofiarowanie dobrych uczynków, owoców wierności... Niczym żołnierz na warcie – tak powinniśmy stać u bram Boga, Pana naszego, i to jest modlitwa. Lub jak piesek, który kładzie się u stóp swojego pana. – Nie wstydź się powiedzieć Mu: Panie, oto jestem jak wierny pies, albo lepiej: jak osiołek, który nie kopnie tego, kto go kocha.[17].

To doświadczenie zdarza się również w ludzkiej przyjaźni. Kiedy jesteśmy z innymi osobami, może się zdarzyć, że nie wiemy, co powiedzieć, ponieważ mimo prób nawiązania rozmowy, nie przychodzi nam do

głowy nic sensownego, co moglibyśmy powiedzieć. Szukamy więc innych środków, by nie było oziębłości: miłe spojrzenie, uprzejmy gest, postawa uważnego wysłuchania, drobny szczegół troski o sprawy innych. Każde prawdziwie ludzkie doświadczenie otwiera możliwości obcowania z Jezusem Chrystusem, doskonałym Bogiem i doskonałym Człowiekiem.

Skoro innymi imionami miłości są wierność i wytrwałość, będziemy wzrastać w modlitwie również wtedy, gdy inteligencja, wyobraźnia czy zmysłowość wymkną się nam spod naszej kontroli. W tych momentach, miłość może znaleźć inne drogi, by się powiększyć. ***Umysł masz ocięzany, bierny, daremnie usiłujesz uporządkować myśli w obecności Pana. Prawdziwe otepienie! Nie wysilaj się i nie przejmuj. –Posłuchaj mnie uważnie: nadszedł czas serca[18].***

W godzinie rozmowy z Bogiem, mimo że głowa nie odpowiada za siebie, nie przerywa się dialogu. Nawet gdy stwierdzamy, że mimo autentycznej walki, są rozproszenia i ośpienie, mamy pewność, że naszymi dobrymi pragnieniami zadowoliliśmy Boga Ojca, który patrzy z miłością na nasze wysiłki.

Modlitwa i czyny

Ośmielam się was zapewnić bez lęku przed pomyłką, 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: Nie każdy, kto Mi mówi: „Panie, Panie!”, wejdzie do królestwa Bożego(...). Niech naszemu wołaniu: Panie! towarzyszy owocne dążenie do przemieniania

***w rzeczywistość natchnienia,
które Duch Święty rozbudza w
naszej duszy [19].***

By przemienić w rzeczywistość
otrzymane natchnienia na
modlitwie, warto często czynić
postanowienia. Działanie jest celem
rozważań nad nakazami Nieba,
zastosowaniem w praktyce
przykazań Bożych[20]. Nie chodzi
tylko o to, by nasza inteligencja
zanurzała się w pobożnych myślach,
tylko by słuchać głosu Pana i
wypełnić Jego Wolę. ***Tvoja
modlitwa nie może ograniczać się
do samych słów: powinna
prowadzić do czynów i przynosić
konsekwencje praktyczne[21].***

Modlitwa dzieci Bożych powinna
mieć apostołskie konsekwencje.
Apostolstwo pokazuje nam inną
stronę miłości podczas modlitwy.
Chcemy na nowo nauczyć się
modlitwy, również by pomóc innym.

Tam nabieramy sił, by prowadzić
wiele osób drogami dialogu z
Bogiem.

Nie modlimy się sami, gdyż nie
żyjemy, ani nie chcemy żyć sami. Gdy
pokazujemy Bogu nasze życie,
koniecznie powinniśmy rozmawiać o
tym, co dla nas jest najważniejsze: o
naszych braciach, naszej rodzinie,
przyjaciołach i znajomych, o tych,
którzy nam pomagają i o tych, którzy
nas nie rozumieją, czy sprawiają
nam cierpienie. Gdy nasze
dyspozycje woli są dobre, bez lęku
przed skomplikowaniem sobie życia,
możemy usłyszeć na modlitwie wiele
Bożych wskazówek: nowe horyzonty
apostolskie oraz kreatywne sposoby
pomocy innym.

Pan Bóg, w głębi naszej duszy,
pomoże nam zrozumieć innych,
dowiedzieć się, jak od nich wymagać,
jak prowadzić ich do Niego; da
światło naszemu umysłowi, by czytać

w ich duszach, oczyścić uczucia;
pomoże nam kochać innych
mocniejszą i czystsza miłością. Nasze
życie apostolskie jest warte tyle, ile
jest warta nasza modlitwa.

C. Ruiz

[1]Jan Paweł II, Litt. Enc. *Ecclesia de Eucharistia*, 17-IV-2004, nr 5.

[2]*Mt* 20, 15.

[3]Św. Josemaría, *To Chrystus przechodzi*, nr 119.

[4]*Rm* 8, 29.

[5]Zob. *Gal* 4, 19.

[6]*Gal* 2, 20.

[7]Św. Josemaría, *Droga Krzyżowa*, I,
1

[8]Zob. Św. Ambroży, *De officiis ministrorum*, I, 20, 88.

[9]Sobór Watykański II, Kont. Dogmatyczna *Dei Verbum*, nr 25.

[10]Św. Josemaría, *Przyjaciele Boga*, nr 448.

[11]Św. Josemaría, *Bruzda*, nr 448.

[12]*Katechizm Kościoła Katolickiego*, nr 2603.

[13]Św. Josemaría, *Przyjaciele Boga*, nr 143.

[14]*Iz 29, 13*; zob. *Mt 15, 8*.

[15]Św. Teresa od Jezusa, *Księga Fundacji*, rozdz. 5, nr 2.

[16]Św. Josemaría, *Bruzda*, nr 464.

[17]Św. Josemaría, *Kuźnia*, nr 73.

[18]Św. Josemaría, *Droga*, nr 102.

[19]Św. Josemaría, *Przyjaciele Boga*, nr 243.

[20]Zob. Św. Ambroży: *Expositio in Psalmum CXVIII*, 6, 35.

[21]Św. Josemaría, *Kuźnia*, nr 75.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/sztuka-modlitwy/> (22-03-2026)