

## Temat 39. Modlitwa

Modlitwa jest konieczna dla życia duchowego. Jest to oddech, który pozwala, żeby rozwijało się życie ducha i aktualizuje wiarę w obecność Boga i w Jego miłość.

21-11-2012

### 1. Czym jest modlitwa?[1]

W języku hiszpańskim istnieją dwa wyrazy dla oznaczenia świadomej i wyrażającej się w dialogu relacji człowieka z Bogiem: *plegaria* i *oración*. Słowo *plegaria* pochodzi od

łacińskiego czasownika *precor*, który oznacza ‘prosić, uciekać się do kogoś, prosząc o korzyść’. Termin *oración* pochodzi od łacińskiego rzeczownika *oratio*, który znaczy ‘mowa, przemówienie, język’.

Pojawiające się definicje modlitwy zwykle odzwierciedlają te różnice odcieni, które właśnie odnaleźliśmy, nawiązując do terminologii. Na przykład, Święty Jan Damasceński, uważa modlitwę za „wzniesienie duszy do Boga lub prośbę skierowaną do Niego o stosowne dobra”[2], podczas gdy dla Świętego Jana Klimaka chodzi raczej o „przyjazną rozmowę i zjednoczenie człowieka z Bogiem”[3].

Modlitwa jest absolutnie niezbędna dla życia duchowego. Jest niczym oddech, który pozwala, żeby życie ducha się rozwijało. W modlitwie aktualizuje się wiara w obecność Boga i w Jego miłość. Modlitwa

ożywia nadzieję, która prowadzi do kierowania życia ku Bogu i do ufności w Bożą Opatrzność. Serce rozszerza się w odpowiedzi własnej miłości na Miłość Bożą.

W modlitwie dusza prowadzona przez Ducha Świętego z największej głębi samej siebie (por. *Katechizm*, 2562) łączy się z Chrystusem, Mistrzem, Wzorem i Drogą każdej chrześcijańskiej modlitwy (por. *Katechizm*, 2599nn.), a następnie z Chrystusem, przez Chrystusa i w Chrystusie kieruje się ku Bogu Ojcu, uczestnicząc w bogactwie trynitarnego życia (por. *Katechizm*, 2559-2564). Stąd ważność, jaką w życiu modlitewnym ma liturgia, a w jej centrum Eucharystia.

## **2. Treści modlitwy**

Treści modlitwy, jak każdego dialogu miłości, mogą być liczne i zróżnicowane. Niemniej jednak,

należy podkreślić niektóre szczególnie znaczące.

## Prośba

Częste jest odniesienie do modlitwy błagalnej w całym Piśmie Świętym; również na ustach Jezusa, który nie tylko się do niej ucieka, ale zachęca do tego, żeby prosić, podkreślając wartość i znaczenie prostej i ufnej modlitwy błagalnej. Chrześcijańska tradycja powtarzała to zaproszenie wielokrotnie, wprowadzając je w praktykę: prośba o przebaczenie, prośba o zbawienie własne i innych, prośba za Kościół i za apostołstwo, prośba w najróżniejszych potrzebach, i tak dalej.

Istotnie modlitwa proszalna jest częścią powszechnego doświadczenia religijnego. Uznanie, chociaż niekiedy niejasne, rzeczywistości Boga (albo ogólniej wyższej istoty) wywołuje skłonność do kierowania się do Niego i

proszenia o Jego opiekę i pomoc. Z pewnością modlitwa nie wyczerpuje się na błaganiu, ale prośba jest zdecydowanym przejawem modlitwy, jeśli chodzi o uznanie i wyraz kondycji stworzenia istoty ludzkiej i jej całkowitej zależności od Boga, którego miłość daje nam w pełni poznać wiara (por. *Katechizm*, 2629.2635).

## Dziękczynienie

Uznanie otrzymanych dóbr, a za ich pośrednictwem Bożej wielkości i Bożego miłosierdzia, daje impuls, aby kierować ducha ku Bogu, aby głosić Jego dobrodziejstwa i za nie dziękować. Postawa dziękczynienia wypełnia od początku do końca Pismo Święte i historię duchowości. Ukazują one, że kiedy ta postawa zakorzenia się w duszy, wzbudza proces, który prowadzi do uznania za Boży dar całości tego, co się dzieje. Nie tylko tej rzeczywistości, którą

bezpośrednie doświadczenie  
potwierdza jako sprzyjającą, ale  
również tej drugiej, która może  
wydawać się negatywna lub  
niesprzyjająca.

Wierzący, świadomy, że wydarzenia  
podlegają pełnemu miłości  
zamysłowi Boga, wie, że wszystko  
obraca się na dobro tych, którzy  
(wszyscy ludzie) – są przedmiotem  
Bożej miłości (por. Rz 8, 28). „Naucz  
się często w ciągu dnia wznosić serce  
w dziękczynieniu Bogu. — Za to, że  
daje ci to lub tamto. — Za to, że  
pogardzono tobą. — Za to, że nie  
masz tego, co potrzebujesz, lub za to,  
że właśnie masz. Za to, że uczynił tak  
piękną swoją Matkę, która jest także  
twoją Matką. — Za to, że stworzył  
słońce i księżyc, i tamto zwierzę, i tę  
roślinę. — Za to, że kogoś obdarzył  
wymową, a ciebie uczynił takim  
mrukiem... Dziękuj Mu za wszystko,  
bo wszystko jest dobre”[4].

## Uwielbienie

Istotną częścią modlitwy jest uznanie i głoszenie wielkości Boga, pełni Jego istoty, nieskończoności Jego dobroci i Jego miłości. Do pochwały można dojść na podstawie rozważania piękna i wielkości wszechświata, jak dzieje się w rozlicznych tekstach biblijnych (por. na przykład, Ps 19; Syr 42, 15-25; Dn 3, 32-90) i w licznych modlitwach tradycji chrześcijańskiej[5] albo w oparciu o wielkie i cudowne dzieła, jakie Bóg czyni w historii zbawienia, jak dzieje się w pieśni Maryi *Magnificat* (Łk 1, 46-55) albo w wielkich hymnach Pawłowych (zob., na przykład, Ef 1, 3-14). Albo też opierając się na drobnych, a nawet bardzo drobnych faktach, w których objawia się miłość Boża.

W każdym razie tym, co charakteryzuje chwałbę, jest fakt, że spojrzenie zwraca się w niej prosto

ku Bogu, takiemu, jaki jest sam w sobie, w swojej nieograniczonej i nieskończonej doskonałości.

„Uwielbienie jest tą formą modlitwy, w której człowiek najbardziej bezpośrednio uznaje, iż Bóg jest Bogiem. Wysławia Go dla Niego samego, oddaje Mu chwałę nie ze względu na to, co On czyni, ale dlatego że ON JEST” (*Katechizm*, 2639). Dlatego chwalba jest wewnętrznie zjednoczona z uwielbieniem, z uznaniem, nie tylko umysłowym, ale również egzystencjalnym małości całego stworzenia w porównaniu ze Stwórcą, a w konsekwencji z pokorą, z akceptacją osobistej niegodziwości wobec Tego, który przenosi nas do nieskończoności; z cudem, który powoduje fakt, że ten Bóg, któremu aniołowie i cały wszechświat oddają pokłon, raczył nie tylko zwrócić swój wzrok na człowieka, ale zamieszkać w człowieku, a co więcej wcielić się w niego.

Adoracja, uwielbienie, prośba, dziękczynienie zawierają głęboką gotowość, która kształtuje całość dialogu między człowiekiem a Bogiem. Bez względu na konkretną treść modlitwy ten, kto się modli, robi to zawsze w taki czy inny sposób, wprost lub pośrednio, adorując, uwielbiając, błagając, prosząc albo składając dzięki temu Bogu, którego czci, którego miłuje i któremu ufa. Równocześnie istotne jest powtórzenie, że konkretna treść modlitwy może być bardzo różna. Niekiedy ktoś ucieka się do modlitwy, żeby rozważać ustępy Pisma, żeby pogłębić jakąś prawdę chrześcijańską, żeby na nowo przeżywać życie Chrystusa, żeby poczuć bliskość Najświętszej Maryi Panny... Innym razem rozpoczyna się modlitwę w oparciu o własne życie, aby uczynić Boga uczestnikiem radości i wysiłków, nadziei i problemów, jakie niesie ze sobą egzystencja, albo żeby odnaleźć

wsparcie lub pociechę, albo żeby zbadać wobec Boga własne zachowanie i dojść do postanowień lub decyzji; albo po prostu, żeby skomentować wydarzenia mijającego dnia z kimś, o kim wiemy, że nas miłuje.

Jako spotkanie wierzącego z Bogiem, na którym wierzący się opiera i przez którego wie, że jest miłowany, modlitwa może dotyczyć całości wydarzeń, które kształtują byt oraz wszystkich uczuć, jakich może doświadczać serce. „Piszesz do mnie: «Modlitwa jest rozmową z Bogiem. Ale o czym?» — O czym? O Nim, o tobie. O twoich radościach i smutkach, sukcesach i niepowodzeniach, o szlachetnych ambicjach i codziennych kłopotach... O twoich słabościach! Dziękczynienia i prośby. Miłość i skrucha. Jednym słowem, poznać Boga i poznać siebie: «być razem!»”[6]. I na jednej, i na drugiej drodze modlitwa zawsze

będzie intymnym i synowskim spotkaniem człowieka i Boga, które ożywia sens bliskości Boga i prowadzi do przeżywania każdego dnia istnienia w obliczu Boga.

### **3. Wyrazy albo formy modlitwy**

Zajmując się sposobami albo formami wyrażania się modlitwy, autorzy zwykle oferują różne rozróżnienia: modlitwa ustna i modlitwa myślna; modlitwa publiczna i modlitwa prywatna; modlitwa w znacznym stopniu intelektualna albo refleksyjna i modlitwa afektywna; modlitwa zorganizowana i modlitwa spontaniczna, i tak dalej. Przy innych okazjach autorzy próbują naszkicować gradację intensywności modlitwy, rozróżniając między modlitwą myślną, modlitwą afektywną, modlitwą odpocznienia, kontemplacją, modlitwą jednoczącą...

*Katechizm* porządkuje ten wykład, rozróżniając między: modlitwą ustną, rozmyślaniem a modlitwą kontemplacyjną. „Ich wspólną cechą jest skupienie serca. Ta czujność w zachowywaniu słowa i trwaniu w obecności Boga czyni z tych trzech form intensywne chwile życia modlitwy” (*Katechizm*, 2699). Analiza tekstu zaświadcza poza tym, że *Katechizm*, używając tej terminologii, nie odnosi się do trzech stopni życia modlitewnego, tylko raczej do dwóch dróg – modlitwy ustnej i rozmyślenia – przedstawiając obie jako zdolne do prowadzenia na szczyt życia modlitewnego, którym jest kontemplacja. W naszym wykładzie będziemy się trzymać tego schematu.

## Modlitwa ustna

Określenie „modlitwa ustna” wskazuje modlitwę, która wyraża się ustnie, to znaczy, przy pomocy artykułowanych lub wypowiedzianych

słów. To pierwsze określenie, nawet jeżeli jest ściśle, nie trafia w sedno. Otóż z jednej strony każdy wewnętrzny dialog, chociaż może być zakwalifikowany jako wyłącznie lub przeważająco umysłowy, nawiązuje u istoty ludzkiej do języka. Niekiedy zaś do języka artykułowanego głośno, również w zaciszu własnej izdebki. Z drugiej strony należy stwierdzić, że modlitwa ustna nie jest sprawą tylko słów, ale przede wszystkim myśli i serca. Stąd precyzyjniej jest utrzymywać, że modlitwa ustna odbywa się przy użyciu ustalonych formuł zarówno długich, jak i krótkich (akty strzeliste), czy to wziętych z Pisma Świętego (*Ojcze nasz, Zdrowaś, Maryjo...*), czy to otrzymanych w tradycji duchowej (*Panie mój, Jezu Chryste, Veni Sancte Spiritus, Salve, Regina, Memorare...*)

Wszystko to, oczywiście, pod warunkiem, że ustnie wypowiedane

wyrazy lub formuły są prawdziwą modlitwą, to znaczy, że spełniają taki wymóg, iż ten, kto je wymawia, nie robi tego tylko ustami, ale również umysłem i sercem. Gdyby zabrakło tej pobożności, gdyby nie było świadomości, kim jest Ten, do kogo kieruje się modlitwa, świadomości tego, czym jest to, co mówi się w modlitwie, i tego, kim jest ten, kto ją mówi, wówczas, jak przy pomocy obrazowego określenia stwierdza Święta Teresa od Jezusa, nie można mówić właściwie o modlitwie, chociaż by ktoś „długo i pilnie ruszał wargami”[7].

Modlitwa ustna odgrywa decydującą rolę w pedagogice modlitwy, przede wszystkim na początku obcowania z Bogiem. Istotnie poprzez naukę znaku Krzyża i modlitw ustnych dziecko, a często również dorosły, wprowadza się w konkretne przeżywanie wiary, a w związku z tym życia modlitewnego. Niemniej

jednak, rola i znaczenie modlitwy ustnej nie są ograniczone do początków dialogu z Bogiem, ale jest ona powołana, aby towarzyszyć życiu duchowemu podczas jego całego rozwoju.

## Rozmyślanie

Rozmyślanie oznacza stosowanie myślenia do rozważania rzeczywistości albo idei w pragnieniu poznania i zrozumienia jej z większą głębią i doskonałością. U chrześcijanina rozmyślanie – które często określa się również mianem modlitwy myślniej – obejmuje skierowanie myśli ku Bogu tak, jak objawił się On w historii Izraela, a ostatecznie i w pełni w Chrystusie. W oparciu o Boga zaś, kierowanie spojrzenia na własną egzystencję, aby ją oceniać i dostosowywać do tajemnicy życia, komunii i miłości, którą dał poznać Bóg.

Rozmyślanie może odbywać się w sposób spontaniczny, przy okazji chwil ciszy, które towarzyszą celebracjom liturgicznym albo po nich następują, albo też w oparciu o lekturę jakiegoś tekstu biblijnego lub ustępu z autora duchowego. W innych chwilach rozmyślanie może konkretyzować się poprzez poświęcenie specjalnie przeznaczonego na nie czasu. W każdym razie jest oczywiste, że – zwłaszcza w początkach, ale nie tylko wtedy – obejmuje wysiłek, pragnienie pogłębienia znajomości Boga i Jego woli, osobiste skuteczne staranie w nadziei lepszego życia chrześcijańskiego. W związku z tym można stwierdzić, że „rozmyślanie polega przede wszystkim na poszukiwaniu” (*Katechizm*, 2705). Chociaż należy dodać, że chodzi nie o poszukiwanie czegoś, tylko Kogoś. Rozmyślanie chrześcijańskie dąży nie tylko ani nie przede wszystkim do zrozumienia czegoś (ostatecznie

do zrozumienia sposobu  
pochodzenia i objawiania się Boga),  
tylko do spotkania z Bogiem, a  
poprzez spotkanie z Nim, do  
utożsamienia się z Jego wolą i do  
zjednoczenia z Nim.

## Modlitwa kontemplacyjna

Rozwój chrześcijańskiego  
doświadczenia, a w nim i razem z  
nim rozwój modlitwy, prowadzą do  
coraz bardziej ciągłej, osobistej i  
głębokiej komunikacji między  
wierzącym a Bogiem. Na tym  
horyzoncie sytuuje się modlitwa,  
którą *Katechizm* określa jako  
kontemplacyjną, która jest owocem  
wzrostu przeżyć teologalnych. Z tego  
wzrostu płynie żywy sens pełnej  
miłości bliskości Boga. W  
konsekwencji obcowanie z Bogiem  
staje się coraz bardziej bezpośrednie,  
bliskie i ufne, a nawet, poza słowami  
i myśleniem refleksyjnym, dochodzi

się do przeżywania rzeczywiście w głębokiej komunii z Bogiem.

„Co to jest kontemplacja?” – zadaje sobie pytanie *Katechizm* na początku rozdziału poświęconego modlitwie kontemplacyjnej, żeby odpowiedzieć natychmiast słowami wziętymi ze Świętej Teresy od Jezusa, że kontemplacja nie jest niczym innym, „jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, wiedząc, że On nas kocha”[8]. Określenie „modlitwa kontemplacyjna” tak jak używają go w *Katechizmie* i wielu innych wcześniejszych i późniejszych tekstach, nawiązuje zatem do tego, co należy kwalifikować jako szczyt kontemplacji, to znaczy, do chwili, w której przez działanie łaski duch jest prowadzony do progu Boskości, przekraczając wszelką inną rzeczywistość. Jednak również, w szerszym znaczeniu, jest prowadzony do żywego i

odczuwanego wzrostu obecności Boga i pragnienia głębokiej komunii z Bogiem. Dzieje się tak zarówno w czasach szczególnie poświęconych modlitwie, jak też w całym życiu. W sumie modlitwa jest wezwana do otaczania całej osoby ludzkiej (rozumu, woli i uczuć), dochodząc do centrum serca, aby zmienić jego usposobienie, do kształtowania całego życia chrześcijanina i uczynienia z niego drugiego Chrystusa (por. Ga 2, 20).

#### **4. Warunki i cechy modlitwy**

Modlitwa, jak każdy w pełni ludzki akt, wymaga uwagi i intencji, świadomości obecności Boga oraz skutecznego i szczerego dialogu z Nim. Warunkiem, żeby to wszystko było możliwe, jest *skupienie*. Słowo *skupienie* oznacza działanie, przez które wola, na mocy zdolności panowania nad zespołem sił składających się na naturę ludzką,

stara się moderować skłonność do rozproszenia, wspierając w ten sposób wewnętrzny spokój i pogodę. Ta postawa jest istotna w chwilach szczególnie poświęconych modlitwie, bowiem przerywa inne zajęcia i stara się unikać rozproszeń. Jednak nie może być ograniczona do tych czasów, tylko powinna się rozciągać, aż dojdzie do habitualnego skupienia, które utożsamia się z wiarą i miłością. Wiara i miłość z kolei, napełniając serce, prowadzą do próby przeżywania wszystkich działań w odniesieniu do Boga, czy to wprost, czy to w ukryciu.

Innym z warunków modlitwy jest *zaufanie*. Bez pełnego zaufania do Boga i do Jego miłości nie będzie modlitwy, a przynajmniej nie będzie modlitwy szczerej i zdolnej przezwyciężyć próby i trudności. Nie chodzi tylko o zaufanie, że zostanie wysłuchana pewna określona prośba, ale o pewność, którą się ma

w stosunku do kogoś, o kim wiemy, że nas miłuje i rozumie, i wobec którego można w związku z tym otworzyć bez zastrzeżeń własne serce (por. *Katechizm*, 2734-2741).

Niekiedy modlitwa jest dialogiem, który tryska z łatwością, nawet z towarzyszeniem radości i pociechy z głębi duszy. Jednak w innych chwilach – być może częściej – może wymagać zdecydowania i starania. Wówczas może wkradać się zniechęcenie, które prowadzi do myślenia, że czas poświęcony obcowaniu z Bogiem nie ma sensu (por. *Katechizm*, 2728). W tych chwilach ujawnia się znaczenie innej z cech modlitwy: *wytrwałości*. Racją bytu modlitwy nie jest ani uzyskiwanie korzyści, ani poszukiwanie satysfakcji, upodobań lub pociech, ale komunია z Bogiem. Stąd konieczność i wartość wytrwałości w modlitwie, która jest zawsze – bez względu na to, czy

przynosi otuchę i radość czy nie –  
żywym spotkaniem z Bogiem (por.  
*Katechizm*, 2742-2745, 2746-2751).

Szczególną i zasadniczą cechą  
chrześcijańskiej modlitwy jest jej  
*trynitarny charakter*. Jest to owoc  
działania Ducha Świętego, który  
wlewając i pobudzając wiarę,  
nadzieję i miłość, prowadzi do  
wzrastania w obecności Boga, aż do  
chwili, kiedy się wie, że jest się  
równocześnie na ziemi, na której  
żyje się i pracuje, oraz w niebie,  
obecnym przez łaskę we własnym  
sercu[9]. Chrześcijanin, który żyje  
wiarą, wie, że jest zaproszony do  
obcowania z Aniołami i ze Świętymi,  
z Najświętszą Maryją Panną i w  
szczególny sposób z Chrystusem,  
wcielonym Synem Boga, w którego  
człowieczeństwie dostrzega Bóstwo  
Jego osoby. I idąc dalej tą drogą,  
chrześcijanin jest zaproszony do  
rozpoznawania rzeczywistości Boga  
Ojca i Jego nieskończonej miłości

oraz do wchodzenia coraz głębiej w pełne ufności obcowanie z Bogiem.

Modlitwa chrześcijańska jest w związku z tym w wybitny sposób modlitwą *synowską*. Modlitwą dziecka, które w każdej chwili – w radości i w smutku, w pracy i w odpoczynku – zwraca się z prostotą i szczerością do swojego Ojca, aby złożyć w Jego ręce wysiłki i uczucia, których doświadcza we własnym sercu, z pewnością, że znajdzie u Niego zrozumienie i przyjęcie. Więcej – że znajdzie u Niego miłość, w której wszystko znajduje sens.

*José Luis Illanes*

Bibliografia podstawowa

*Katechizm Kościoła Katolickiego,*  
2558-2758

*Lektury zalecane*

Święty Josemaría Escrivá, homilie *Chrystus zwycięża przez pokorę; Eucharystia – tajemnica wiary i miłości; Wniebowstąpienie Pańskie; Wielki Nieznajomy i Przez Maryję do Jezusa*, w: *To Chrystus przechodzi*, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 y 139-149; homilie *Obcowanie z Bogiem; Życie modlitwą i Ku świętości*, w: *Przyjaciele Boga*, 142-153, 238-257, 294-316

J. Echevarría, *Itinerarios de vida espiritual*, Planeta, Barcelona 2001, ss. 99-114

J.L. Illanes, *Tratado de teología espiritual*, Eunsa, Pampeluna 2007, ss. 427-483

M. Belda, *Guiados por el Espíritu de Dios. Curso de Teología Espiritual*, Palabra, Madryt 2006, ss. 301-338

---

[1] Kościół wyznaje swoją wiarę w Symbol Apostolski (część pierwsza tych szkiców). Celebryje Tajemnicę, to znaczy, rzeczywistość Boga i Jego miłości, na którą otwiera nas wiara, w liturgii sakramentów (część druga). Jako owoc tej celebracji Tajemnicy wierni przyjmują nowe życie, które prowadzi ich do zachowywania się zgodnie ze stanem dzieci Bożych (część trzecia). To udzielanie człowiekowi życia Bożego domaga się bycia przyjmowanym i przeżywanym w postawie osobistej relacji z Bogiem. Ta relacja wyraża się, rozwija i umacnia w modlitwie (część czwarta).

[2] Święty Jan Damasceński, *De fide orthodoxa*, III, 24; PG 94, 1090.

[3] Święty Jan Klimak (zwany również Janem Scholastykiem, Janem Synaitą), *Scala paradisi* [Drabina do raju], stopień 28; PG 88, 1129.

[4] Święty Josemaría Escrivá, *Droga*, 268.

[5] Odsyłamy do dwóch spośród najwyraźniejszych i najbardziej znanych: „Zachęta do uwielbienia Boga” i „Pieśń słoneczna albo pochwała stworzeń” Świętego Franciszka z Asyżu.

[6] Święty Josemaría Escrivá, *Droga*, 91.

[7] Św. Teresa od Jezusa, *Twierdza wewnętrzna*, mieszkanie pierwsze 1, 7, w: Święta Teresa od Jezusa Doktor Kościoła, *Dzieła*, tom II, tłum. Ks. Biskup Henryk Piotr Kossowski, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1987, str. 228.

[8] *Katechizm* 2709. Zob. też Św. Teresa od Jezusa, *Księga życia*, rozdział 8, 5 w: Św. Teresa od Jezusa Doktor Kościoła, *Dzieła*, tom I, tłum. Ks. Biskup Henryk Piotr Kossowski,

Wydawnictwo Karmelitów Bosych,  
Kraków 1997, str. 174.

[9] Por. Św. Josemaría Escrivá,  
*Rozmowy z prałatem Escrivá*, 116.

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-  
pl/article/temat-39-modlitwa/](https://opusdei.org/pl-pl/article/temat-39-modlitwa/)  
(20-03-2026)