

Życie modlitwy

o. Peter John Cameron, O.P.

Imprimatur

John Cardinal O'Connor
Arcybiskup Nowego Jorku
4 października 1999 r.

Copyright © 2000 by Knights of Columbus Supreme Council. All rights reserved.

Cytaty Pisma św. zaczerpnięto z Biblii Tysiąclecia, wyd. Pallotinum, Poznań, 2005
Cytaty z Katechizmu Kościoła Katolickiego za: Katechizm Kościoła Katolickiego,
wyd. Pallotinum, Poznań, 1994

Adhortacja Jana Pawła II, Familiaris Consortio, Znak, Kraków, 1997

Żadna część tej książki nie może być reprodukowana, czy upowszechniana w jakiegokolwiek formie, za pomocą różnych środków, elektronicznie czy mechanicznie w tym kserowania, nagrywania, czy przechowywania informacji lub systemu wyszukiwania bez pisemnej zgody wydawcy. W sprawie tej należy zwracać się pisemnie do:

Knights of Columbus Supreme Council
1 Columbus Plaza
New Haven, CT 065010-3326

www.fathersforgood.org
fatherhood@kofc.org

Drukowane w Stanach Zjednoczonych Ameryki

Czym jest modlitwa? Dlaczego powinienem się modlić?

Aby odpowiedzieć na to pytanie musimy sobie uświadomić, że nasze poszukiwania wiodą nie ku aktywności, lecz do sposobu bycia. Modlitwa nie tyle jest czynnością, ile dyspozycją, nastawieniem. Jak uczy Katechizm Kościoła Katolickiego: „jest ona żywotnym i osobistym związkiem z Bogiem żywym i prawdziwym...jest żywym związkiem dzieci Bożych z ich nieskończonego dobrego Ojcem” (nn.2558,2565). Aby zrozumieć znaczenie modlitwy musimy pragnąć ogarnięcia nieograniczonym darem Bożej miłości. Jak Maryja podczas Zwiastowania, musimy chcieć osobiście odpowiedzieć na owo bezwarunkowe samo darowanie całym naszym sercem, duszą, umysłem i ze wszystkich sił.

Tak więc modlitwa oznacza stanięcie przed Bogiem i wzniesienie do Niego naszego umysłu i serca, z pełną szacunku uwagą i pobożnością. Modlitwa jest błogosławionym sposobem, dzięki któremu wkraczamy w permanentny rytm żywej prawdy i niewysłowionego dobra Boga. Modlitwa jest nabożnym darem całego siebie Ojcu, w Duchu Świętym przez Jezusa Chrystusa.

Ponieważ modlitwa angażuje i wyraża naszą relację z Bogiem, jej istotą jest komunikacja. Dzieje się tak, ponieważ ludzie zakochani pogłębiają swą więź miłości przez dzielenie swego życia wewnętrznego w autentycznej i wielkodusznej wymianie słów, gestów i uczuć. Dialog modlitwy pogłębia naszą wewnętrzną więź z Bogiem pociągając nas ku komunikacji z Nim, wiodącej do najwyższej komunii. Jest dla nas natchnionym aktem miłości, poprzez który stajemy się głęboko zjednoczeni z Bogiem. W owym procesie modlitwa tak bardzo upodabnia nas do miłowanego przez nas Pana, że jak powiada św. Teresa z Avila „wola staje się w pewien sposób zjednoczona z wolą Bożą”.

Tajemne spotkanie modlitwy przybiera pięć podstawowych form:

- adoracji
- prośby
- wstawiennictwa
- dziękczynienia
- uwielbienia

Adoracja jest uwielbieniem wielkości Boga, Stworzyciela, podtrzymującego świat w istnieniu, w duchu pokory i hołdu. Wielkoduszność Boga zobowiązuje nas do wielbienia Tego, który jest w naszym życiu nieustannie źródłem wszelkiego błogosławieństwa.

Modlitwa **prośby** jest uznaniem naszej zależności od Boga Ojca, zwłaszcza, kiedy nas prowadzi do zwrócenia się ku Niemu w duchu skruchy i żalu za grzechy oraz do prośby o przebaczenie.

W **modlitwie wstawienniczej** powierzamy się Bożemu miłosierdziu, zwłaszcza przedkładając przed Ojcem troski naszych potrzebujących bliźnich.

Modlitwa **dziękczynienia** wyraża wdzięczność właściwą każdemu człowiekowi dojrzałemu i uczciwemu, zwłaszcza gdy przywołuje na myśl odkupieńcze dzieło Chrystusa, który nas zbawił i wyzwolił.

W końcu, jak wyjaśnia Katechizm **uwielbienie** „wysławia Boga dla Niego samego, oddaje Mu chwałę nie ze względu na to, co On czyni, ale dlatego że ON JEST” (n. 2639).

Możemy powiedzieć, że owe pięć różnych form modlitwy pozwala nam na miłowanie Boga za dzieło stworzenia, za Jego współczujące miłosierdzie, za Jego obecność i pomoc, za Jego odkupieńczą miłość i za to kim JEST.

Spróbujmy z kolei odpowiedzieć na pytanie: „Dlaczego powinienem się modlić?”. Potrzebujemy modlitwy by zdawać sobie sprawę z obecności Boga i jego decydującego znaczenia dla naszego życia. Jak zauważa św. Grzegorz z Nazjanzu: „Musimy częściej pamiętać o Bogu, niż oddychamy”. Podobnie jak nie możemy żyć bez oddychania, tak też bez modlitwy zagraża nam śmierć. Modlitwa zapewnia nam mocną, życiodajną relację z Bogiem, którego Duch chroni nas przed nieustannym upadkiem w niewolę grzechu. Zabezpiecza, aby naszym najcenniejszym skarbem była przyjaźń z Jezusem. Jak nam przypomina Ewangelia: „gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje” (Mt 6,21). Trzeba pamiętać, że modlitwa nie jest informowaniem Boga na bieżąco o naszym życiu. Jak nam przypomina Katechizm: „Nasz Ojciec dobrze wie, czego nam potrzeba, zanim Go o to poprosimy, lecz oczekuje naszej prośby, ponieważ godność Jego dzieci polega na ich wolności” (n. 2736).

Potrzebujemy modlitwy, aby realizować wolną wolę tak, by ukazać, że naszym ostatecznym pragnieniem jest zjednoczenie z Bogiem. Odkrywamy w niej naszą najprawdziwszą godność, gdyż „Bóg stworzył nas, byśmy Go poznawali, służyli Mu, miłowali Go, i w ten sposób doszli do raj”(n. 1721). Modlitwa pozwala nam na realizm w ocenie naszych ograniczeń i bezsilności. Jak świadczy św. Teresa z Lisieux: „To modlitwa, to ofiara obdarzają mnie całą mocą: to niezwyciężalny oręż, którym obdarzył mnie Jezus”.

Modlitwa oczyszcza i udoskonala nasze życie, oddalając rozproszenia, mistyfikacje i ułudę świata. Zapewnia mocny fundament do budowy i kształtowania naszych innych życiowych relacji. Uwrażliwia nas, że nie jesteśmy sami w życiu wiarą. Bowiem nie tylko przybliża nas ku Bogu, lecz także jednoczy nas z każdym, kto kocha Boga, podobnie jak my. Delikatnie nam przypomina, że Boga nie można osiągnąć samą tylko myślą. Jedynie na drodze przeżytej miłości można dotrzeć do Boga. Trzeba uścisku miłości, by odnaleźć nieustannie poszukiwane prawdę i szczęście.

Jak i o co się modlić?

Jak rozpocząć modlitwę, jeśli nigdy dotąd się nie modliliśmy? Zanim poznamy różne formy modlitwy, musimy wpieryw przyjąć podstawową prawdę, jasno ukazywaną przez Katechizm Kościoła: „W modlitwie wierny Bóg zawsze pierwszy wychodzi z miłością do człowieka; zwrócenie się człowieka do Boga jest zawsze odpowiedzią”(n. 2567). Naszą główną odpowiedzialnością w modlitwie jest więc uzdolnienie się i chęć odpowiedzi na Bożą propozycję obdarowania sobą – udoskonalającą nas miłością.

Usposabiamy się, aby być ludźmi modlitwy, kiedy czynimy z prawdy o miłości Boga względem nas przewodnią siłę swego życia. W ten sposób każda modlitwa jest zasadniczo dynamiką przyjmowania Bożej miłości i odpowiadania na ten dar, poprzez własny akt miłości Boga. To właśnie ów nieustanny akt umiłowania Jezusa ma zawsze istotne znaczenie dla każdej dobrej modlitwy, niezależnie od tego, jaką przybiera ona formę. Ponieważ modlitewny akt miłości Boga z wdzięcznością potwierdza jego miłość względem nas, wynosi nas z własnych ograniczeń kierując naszą energię ku Osobom Bożym Trójcy Świętej. Modlitwa nie jest więc tylko „myśleniem” o Bogu. Mimo to, kiedy nie rozważamy w danej chwili Bożej miłości, to nie miłujemy Boga. Stąd modlimy się ofiarowując nieustannie swoje serce, wychodząc z zamknięcia własnego „ja” ku Najświętszemu Sercu naszego Oblubieńca.

Nasz nieustanny akt miłości pozwala nam żyć nie w samych sobie, lecz w Jezusie. Jak nam przypomina św. Paweł: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” (Ga 2,20). Skoro tylko zaniechamy aktu miłości Pana Boga narażamy się na ponowne wciągnięcie ku samym sobie. Pojawia się nasz egoizm i pogańskie pragnienia, opanowuje nas lęk, pokusy zaufania własnym pomysłom i samowoli a nie Bogu. Aby być szczęśliwym w życiu doczesnym i przygotować się na życie wieczne potrzebujemy modlitwy.

Aby rozpocząć modlitwę, musimy więc zawierzyć pokornie i ufnie wszystkie te dokuczliwe sprawy Bogu, tak jak czynił to celnik, który modlił się w świątyni: „Boże, miej litość dla mnie, grzesznika!” (Łk 18,13). Jest to niezbędna podstawa wszelkiej autentycznej modlitwy, jak odkrył to ów znany chrześcijanin z „Drogi Pielgrzyma”. Anonimowy XIX wieczny wieśniak przemierzał Rosję i osiągnął stan wielkiej świętości recytując „Modlitwę Jezusa”: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. W nauce modlitwy kluczowe znaczenie ma dla nas podążanie jego śladem.

Najświętsze Imię Jezusa pozostaje danym przez Boga kluczem wszelkiej chrześcijańskiej modlitwy. Gdyż „modlić się, mówiąc «Jezus», oznacza wzywać Go, wołać do Niego w nas...Jedynie Chrystus jest drogą modlitwy chrześcijańskiej. Czy nasza modlitwa będzie wspólnotowa czy osobista, słowna

czy wewnętrzna, dostęp do Ojca ma tylko wtedy, gdy modlimy się «w imię Jezusa» (Katechizm nn. 2666,2664). Katechizm zapewnia nas, że każdy może zawsze modlić się w ten sposób: „Modlitwa ta jest możliwa «w każdym czasie», ponieważ nie jest czynnością obok jakiejś innej, ale czynnością jedyną, mianowicie miłowaniem Boga, który ożywia i przemienia wszelkie działanie w Chrystusie Jezusie” (n. 2668).

Jak to praktycznie czynić? Po pierwsze przeznaczone 15-20 minut dnia, gdy nie jesteś przytłoczony rozproszeniem, przeszkodami czy obowiązkami. Staraj się znaleźć ciche, ustronne miejsce i poświęć ten czas na modlitwę. Umieść tam krzyż, ikonę, figurę, podobiznę kogoś ze świętych itp. Usiądź w wygodnym, ale nie nazbyt wygodnym krześle. Oprzyj stopy płasko na podłodze, a ręce luźno na brzuchu. Zrelaksuj się. Oddychaj wolno i głęboko. Zamknij oczy. Następnie zacznij recytować spokojnie albo jedynie w myśli Modlitwę Jezusową.

Nie dziw się temu, co może się zdarzyć. Serce może na przykład gwałtownie przyspieszyć, sprawić że będziesz zdenerwowany lub podrażniony. Albo gwałtownie najdzie Cię tysiące rozprasających myśli, czy poczujesz się absolutnym zerem. To nie ważne. Skoncentruj spokojnie swoje serce i umysł na Imieniu Jezus. Pozostań tak w jego ramionach co najmniej 20 minut. Nie trzeba się martwić, gdyby było to krócej. Jak zapewnia bowiem pielgrzym „krótka minuta przyzwania Imienia Jezusa Chrystusa przeważa wiele godzin straconych na lenistwie”. Następnie, gdy idziemy do swoich spraw, powinniśmy nadal wypowiadać w myśli Imię Jezusa, niezależnie od tego gdzie jesteśmy i co robimy, aż do chwili, kiedy możemy znów wrócić do medytacji.

Nieprzerwany akt miłości staje się doskonały, kiedy poznajemy tradycyjne modlitwy Kościoła. Każdy katolik powinien znać na pamięć: Modlitwę Pańską, Zdrowaś Mario, Chwała Ojcu ..., Chwała na wysokości Bogu, mszalne wyznanie wiary, apostołskie wyznanie wiary, przybądź Duchu Święty, akt uwielbienia, Te Deum, O Święta Uczto, akt skruchy, modlitwa przed i po posiłku, Wielbi Dusza Moja Pana, Anioł Pański a w okresie wielkanocnym Raduj się Królowo Nieba, Witaj Królowo Matko Miłosierdzia (Salve Regina), modlitwę św. Bernarda, modlitwą fatimską. Istnieje wiele książek, gdzie można je znaleźć oraz wskazówek jak odmawiać różaniec, drogę krzyżową, litanie i nowenny.

Po krótko możemy powiedzieć, że modlitwa jest równie łatwa jak oddychanie. Autor „Drogi Pielgrzyma” przypomina: prawdziwie się modlić to skierować serce i umysł ku nieustannemu wspomnianiu Boga, przebywaniu w Jego obecności, to wzrastać w miłości Boga przez medytację oraz wypowiadanie Imienia Jezus zgodnie z naszym oddechem i rytmem serca.

Jak rozwijać głębsze życie modlitwy?

Pytanie to związane jest w istocie z problemem jak bardziej kochać Boga. Jednym z najważniejszych traktatów wszechczasów dotyczących modlitwy jest mała anonimowa książeczka z XIV wieku zatytułowana „Obłok niewiedzy”. Na pierwszej stronie przestrzega się tam, że czytać ją może jedynie osoba na serio zdecydowana, aby doskonale naśladować Chrystusa. Wzrost życia modlitwy i umiłowania Boga nie jest dla „plotkarzy, krytykantów, intrygantów, dziwaków”. Postęp w życiu duchowym wymaga raczej pobożności i daru z siebie godnego Boga.

Oznacza to, że aby bardziej oddać się Bogu w miłości i modlitwie musimy uznać, iż to On sam nas inspiruje, aby prosić Go o głębsze życie wiarą. Owa istniejąca w nas tęsknota jest odbiciem pragnienia Boga. To Bóg sam nas nakłania do głębszej modlitwy i bardziej autentycznej miłości. We wszystkim, co czynimy poszukując Bożej miłości jesteśmy motywowani miłością trzech osób Bożych względem siebie i względem nas. Aby bardziej kochać Boga musimy być dysponowani do otrzymania większej Bożej miłości.

Stąd, aby pogłębić życie modlitwy musimy modlić się o łaskę. To znaczy świadomie i bezpośrednio prosić Jezusa, aby nas kochał, gdyż tylko jego miłość może nas uczynić godnymi Jego miłości. Św. Kolumba kiedyś się modlił tymi słowami: „Najmiłsierniejszy Zbawicielu, wlej w nas tak wielką miłość ku Tobie, abyśmy miłowali Ciebie i kochali w sposób godny Boga; napełnij nas całkowicie Twoją miłością; niech Twoje miłowanie zawładnie nami zupełnie, niechaj Twa miłość wypełni wszystkie nasze zmysły, abyśmy nikogo nie potrafili miłować oprócz Ciebie, wiekuisty Boże!”.

Jednocześnie musimy być gotowi do zaakceptowania niezawodnie obecnej w naszym życiu tajemnicy Bożej Opatrzności. Dojrzałość w życiu duchowym jest owocem oderwania się, poprzez które oddajemy się woli Bożej, chwila za chwilą, z ufnością i pokojem, pochodzącym ze Zmartwychwstania. Tym lepiej się modlimy i oczyszczamy naszą relację z Bogiem, im bardziej ulegamy prawdzie, że jedynie Bóg zapewnia wszystko, czego potrzebujemy, aby Go dogłębnie kochać w życiu doczesnym. Jesteśmy więc gotowi przyjąć cokolwiek daje nam Pan, niezależnie od formy jaką ów dar przybiera...nawet krzyża.

Taka dyspozycja umożliwia nam postęp od modlitwy medytacyjnej do bardziej kontemplacyjnej. W medytacji pozwalamy Duchowi Świętemu, aby oświecił nasze umysły i żebyśmy mogli zastanowić się nad różnymi prawdami, tajemnicami, twierdzeniami, wydarzeniami, wyzwaniem a także innymi aspektami wiary. W kontemplacji także nasz umysł uspakaja się i odpoczywa. Kontemplacja jest po prostu czasem przebywania z Oblubieńcem, w komunii miłości i ciszy.

Niestety nie jest nam łatwo odizolować swe myśli. Dlatego autor „Obłoku niewiedzy” proponuje, aby ci z nas, którzy zawierzyli sobie przewodnictwu i opiece Bożej Opatrzności, powierzyli po prostu wszystkie swe rozproszenia, wspomnienia, pokusy, lęki i troski Bogu. Kontemplacja wzywa, abyśmy je porzucili, byli spokojni i wiedzieli, że Bóg jest Bogiem. Nie możemy podjąć modlitwy kontemplacyjnej, jeśli nie wyznamy, że nie my a właśnie Bóg zarządza światem. „Obłok niewiedzy” poucza, abyśmy rozwiali natręctwa „zwracając się ku Jezusowi z miłosnym pragnieniem”.

Jedynie wówczas możliwy jest kontemplatywny spokój. Możemy wtedy swobodnie skoncentrować swą miłość na Bogu i spocząć świadomi jego otaczającej obecności. Autor przestrzega nas jednak, że często na początku odczuwamy jedynie pewien rodzaj ciemności wokół nas. Może się nam zdawać, że nie wiemy i nie odczuwamy nic innego jak żarliwe skoncentrowanie na Bogu w głębi nas samych. Autentyczna kontemplacja tym się zadowala.

Równocześnie pobożność i darowanie siebie, konieczne do duchowej dojrzałości nakazują nam, aby nasza kontemplacja uwidaczniała się w działaniu. Musimy z innymi dzielić owoce swojej kontemplacji. Św. Jan pisze: „Po tym poznaliśmy miłość, że On oddał za nas życie swoje. My także winniśmy oddać życie za braci. Jesliby ktoś posiadał majątność tego świata i widział, że brat jego cierpi niedostatek, a zamknął przed nim swe serce, jak może trwać w nim miłość Boga?” (1 J, 1, 16-17). Jeden z wielbicieli wybitnego jezuickiego poety, Gerarda Manleya Hopkinsa zapytał go kiedyś, jak można dojść do tak żarliwej miłości Boga, jak to wymownie wyrażają dzieła tego autora. Ks. Hopkins odpowiedział: dawaj jałmużnę. Innymi słowy – jeśli chcemy bardziej kochać Boga, musimy hojnie dzielić się z ludźmi potrzebującymi miłością, którą od Niego otrzymaliśmy.

Na zakończenie możemy powiedzieć, że pragnienie pogłębienia naszego życia modlitwy jest znakiem potwierdzającym, iż pojęliśmy najprawdziwszy sens życia. Dla nas, jak nam mówi brat Wawrzyniec od Zmartwychwstania ostatecznym celem i najpełniejszym powołaniem człowieka jest „stanie się najdoskonalszymi jak możemy czcicielami Boga”.

Jak zintegrować modlitwę osobistą ze Mszą św.?

Katechizm Kościoła Katolickiego przypomina, że liturgia Kościoła „włącza wiernych w nowe życie wspólnoty. Zakłada świadome, czynne i owocne uczestnictwo wszystkich” (n. 1071). Jednym z ważnych sposobów wypełniania tego zalecenia jest uczestnictwo w niej przez żarliwe życie modlitwy, które wypływa z liturgii. Katechizm uczy, że „Cała modlitwa chrześcijańska znajduje w niej swoje źródło i swój kres. Przez liturgię człowiek wewnętrzny zostaje zakorzeniony i umocniony w «wielkiej miłości, jaką Bóg nas umiłował» (Ef 2, 4) w

swoim umiłowanym Synu. Jest to "przedziwne dzieło Boże", które przeżywamy i któremu nadajemy charakter wewnętrzny przez każdą modlitwę (n. 1073).

Liturgia Kościoła uobecnia i komunikuje tajemnicę zbawienia. Owo doświadczenie misterium „znajduje przedłużenie w modlącym się sercu...Modlitwa uwewnętrznia i przyswaja liturgię podczas i po jej celebracji” (n. 2655). Czy jednak przechodzimy od uczestnictwa we Mszy św. do praktyki modlitwy prywatnej w sposób rozwijający kontynuację, równowagę i integrację duchową?

Odpowiedź pojawia się w samym układzie Mszy św. Gdy przemyślimy obrzędy Mszy św. odkryjemy remedium na wstrząsy, zamęt i nieład w naszym życiu. Struktura Mszy św. ukazuje rytm, wzór i styl właściwy poprawnemu życiu chrześcijańskiemu. Forma Mszy św. przenika sposób modlitwy prywatnej. Rozważając części Mszy św. w ich właściwym następstwie zauważamy, że postrzegane jako całość stanowią pełny, scalony model życia modlitwy.

Sposób rozpoczęcia Mszy św. stanowi podstawę każdej modlitwy. Wykonując znak krzyża potwierdzamy – także poprzez zewnętrzny gest fizyczny – że jesteśmy osobiście zjednoczeni z Męką Chrystusa. Błogosławieństwo to znaczy, że Jezusowy krzyż jest zawsze źródłem wszelkiego błogosławieństwa w naszym życiu. Równocześnie wyobrażając cieleśnie Chrystusowy krzyż, potwierdzamy, że nasza modlitwa jest udziałem w ofierze Chrystusa. Naszym przywilejem jest udział w tej ofierze z całym naszym jestestwem – umysłem, duszą i ciałem.

Znacząc swe ciało Jezusowym krzyżem, wymawiamy imiona Boże: Ojca, Syna i Ducha Świętego. Katechizm przypomina nam, że imię wyraża istotę osoby, jej tożsamość i sens jej życia (n.203). Zaczynamy modlitwę nie we własnym imieniu, lecz w imię Trójcy Świętej, w którym znajdujemy najprawdziwszą tożsamość i autentyczny sens życia. Działanie to daje żarliwą akceptację prawdzie, że Bóg objawił swą świętość obdarowując nas swym imieniem aby „odnowić człowieka na obraz Tego, który go stworzył” (n. 2809).

Zaszczyt ten napełnia nas całkowitą ufnością w Boże miłosierdzie, które przybliża na do przedłożenia Panu wszystkich naszych grzechów w modlitwie o ich przebaczenie. Taka postawa pokornego poznania siebie jest zawsze podstawą wszelkiej autentycznej modlitwy. Zdrowe poczucie grzechu uświadamia nam bowiem stale naszą własną niedoskonałość i nicość. Przypomina też, że wszelki poryw modlitwy jest zachętą do odnowy zaufania w Bożą miłość i współczucie. Podobnie jak w hymnie „Chwała na wysokości Bogu” wychwalamy Pana za Jego zbawczą łaskę.

Tak jak obrzęd pokutny wprowadza nas w liturgię słowa, podobnie wstępna modlitwa skruchy dysponuje nas do lectio divina: pobożnego czytania i

przemyślenia świętych tekstów. Kiedy w Kościele czytane jest Pismo Święte, sam Chrystus obecny jest w swoim słowie, gdyż On sam mówi (KKK n. 1088). Przez naszą wrażliwość na dynamiczną obecność Pana w Słowie Bożym, słyszymy Jezusa, który zachęca, prowadzi, wspiera nas w modlitwie. Polegamy na Bożym Słowie, aby pogłębić naszą wiarę przez zdolność uczenia się i chłonność.

Żarliwa medytacja Dobrej Nowiny owocuje w modlitwie wstawienniczej. Im bardziej rozważamy Bożą prawdę, tym gorliwiej prosimy o Boże dobra, aby dotyczyły życia wszystkich ludzi, a zwłaszcza najbardziej potrzebujących. Dojrzała wiara wyraża dobrodziejstwo kontemplacji w działaniach charytatywnych, a przede wszystkim w modlitwie. Modlitwa wstawiennicza wyrzuca nas z naszej bezmyślności i skoncentrowaniu na sobie. Modlitwa prośby wyraża pełną miłości troskę, aby nasi bliźni mogli korzystać z łask, które otrzymaliśmy.

Ten rozwój modlitwy powoli przemienia nasze nastawienie i sprawia, że od zwracania uwagi na obfitość Bożych darów przechodzimy do zastanowienia się co sami możemy dać w płaszczyźnie wiary. Kapłan składając podczas Mszy św. chleb i wino, wypowiada słowa: „Przyjmij nas, Panie, stojących przed Tobą w duchu pokory i z sercem skruszonym”. Wypełniająca nasze serce miłość Boga skłania nasze serca także w modlitwie prywatnej do złożenia siebie w ofierze miłej Panu.

Następnie w kontemplatywnym bezruchu i zauroczeniu, w ciszy łączymy się z Oblubieńcem, radując się Jego obecnością i pokojem. W głębokiej wdzięczności wspominamy wiele łask i darów, które przemieniły nasze życie. W cichej komunii ofiarujemy się Zbawicielowi, abym mógł nas coraz bardziej kształtować na swój obraz. Słowa Modlitwy Pańskiej wskazują już jak bardzo zostaliśmy udoskonaleni na obraz Syna.

Po krótko: gdy kolwiek potrzebujemy przewodnictwa w życiu modlitewnym, wystarczy jedynie spojrzeć na ceremonię Mszy św., aby odnowić kluczowe elementy modlitwy, przywrócić priorytety życiowe i dostrzec sposób głębszej więzi z Bogiem. Poświęcając się bowiem w głębokiej modlitwie na wzór Eucharystii, ugruntowujemy się mocniej w miłości Ojca, poprzez wewnętrzne przyjęcie Liturgii Kościoła.

Jak w rodzinie oddzielać modlitwę indywidualną od wspólnej?

Katechizm Kościoła Katolickiego podkreśla znaczenie modlitwy rodzinnej: „Rodzina chrześcijańska jest pierwszym miejscem wychowania do modlitwy. Zbudowana na sakramencie małżeństwa jest ona «Kościołem domowym», w którym dzieci Boże uczą się modlitwy «jak Kościół» oraz wytrwałości w modlitwie. Szczególnie dla małych dzieci codzienna modlitwa rodzinna jest pierwszym świadectwem żywej pamięci Kościoła, cierpliwie pobudzanej przez Ducha Świętego (n. 2685).

Aby zrozumieć jak oddzielać modlitwę indywidualną i rodzinną należy rozważyć trzy kluczowe aspekty życia rodzinnego: relacje, czas i zmianę.

Zbieg różnych relacji w rodzinie oddziałuje na sposób, w jaki modlą się jej członkowie zarówno indywidualnie jak też wspólnie, począwszy od relacji między rodzicami a dziećmi. Znany teolog, Hans Urs von Balthasar zauważa, że małe dzieci nie potrafią odróżnić między absolutnym, Bożym dobrem a rozpoznawanym w swych rodzicach dobrem stworzeń. W ten sposób nie potrafią one odróżnić miłości rodzicielskiej od miłości Bożej. Różnicy tej należy nauczać delikatnie poprzez świadectwo pokory rodziców, modlitwę oraz naszą świadomość zależności od Pana Boga.

Właśnie dlatego *Familiaris Consortio* (FC) podkreśla podstawową i nie zastępowalną rolę konkretnego, żywego przykładu rodziców w wychowywaniu swych dzieci do modlitwy. „Tylko modląc się wspólnie z dziećmi, wypełniając swoje królewskie kapłaństwo, ojciec i matka zstępują w głąb serc dzieci pozostawiając ślady, których nie zdołają zatrzeć późniejsze wydarzenia życiowe” (FC 60).

Ponadto pod tym względem: „rodzice powinni sobie uzmysłwić, że pierwszym powołaniem chrześcijanina jest pójście za Jezusem.. Powinni uszanować to powołanie i ułatwić dzieciom odpowiedź na nie (KKK, n. 2232).

W ten sposób doskonałość rodzinnego życia modlitwy w znacznym stopniu wynika z indywidualnej relacji każdego jej członka z Bogiem. Dlatego, jeśli to możliwe rodzice i dziadkowie powinni zapewnić swym dzieciom przedmioty religijne, które rozwijają bezpośrednią, osobistą relację z Bogiem, zwłaszcza Pismo św. krzyż, różaniec, obrazek Matki Bożej, mszalik, książeczkę do nabożeństwa itd. Każdy członek rodziny powinien mieć codziennie czas na osobiste spotkanie z Bogiem w samotności.

Równocześnie należy wyjaśniać i kultywować wiarę we wstawiennictwo świętych, zwłaszcza przedstawiając dzieciom życiorysy ich patronów a także patronów całej rodziny. Litanie i żywoty świętych czytane indywidualnie bądź wspólnie rozwijają te zainteresowania.

Posługując się mszalikiem każdy z członków rodziny może osobiście przemyśleć czytania niedzielne, a zwłaszcza Ewangelię. Motywem przewodnim medytacji może być pytanie: „Co Pan Jezus chce do mnie powiedzieć w tym czytaniu?”. Następnie można każdego tygodnia zarezerwować nieco czasu przed niedzielną Mszą św., aby wspólnie podzielić się refleksją na ten temat. Dyskusja taka służy pogłębieniu zrozumienia Pisma św. każdego z jej uczestników a także doświadczeniu czynnej obecności Boga. Zarazem taka wspólna refleksja prowadzi całą rodzinę głębiej ku Bożej miłości i prawdzie oraz przygotowuje ją do pełniejszego uczestnictwa w liturgii.

Szczególnie odmawiany w gronie rodzinnym różaniec pomaga sprecyzować i pogłębić relacje rodzinne. Dzieje się tak, gdyż w tej modlitwie wspominamy Wcielenie Jezusa, a zwłaszcza odbicie Jego życia w tajemnicy Świętej Rodziny, do której stara się upodabniać rodzina chrześcijańska. Rozważamy życie Syna Bożego przyzywając Ojca Niebieskiego a także Matki Bożej. Stąd „Koronkę Najświętszej Maryi Panny trzeba zaliczyć do najwspanialszych i najskuteczniejszych «wspólnych modlitw», do zanoszenia których wzywa się rodzinę chrześcijańską... gorąco życzymy sobie, by w tym czasie, gdy członkowie rodziny zbierają się na wspólną modlitwę, często i chętnie posługiwano się Różańcem. Prawdziwa pobożność maryjna, która przejawia się w szczerej więzi z Najświętszą Maryją Panną i w naśladowaniu Jej, jest uprzywilejowanym środkiem zasilania komunii miłości w rodzinie i rozwijania duchowości małżeńskiej i rodzinnej” (FC, 61).

Wspaniałą możliwością rozwoju modlitwy rodzinnej i wzrostu duchowego jest uświęcanie czasu. Prosta modlitwa poranna odmawiana wspólnie sprawia, że każdy dzień skoncentrowany jest na Bogu i stale przypomina podatnym na wpływy młodym ludziom, jakie są rzeczywiste priorytety naszego życia. Podobnie wspólna modlitwa wieczorna kształtuje trwałą postawę ufności, gdzie wdzięczność za miniony dzień i pragnienie kolejnego poranka przypominają nam o życiu wiecznym, na które przygotowuje nas pobyt na ziemi. Pierwszorzędną okazją do modlitwy rodzinnej są również posiłki. Umacnia ona znaczenie niezawodnej wdzięczności oraz stałej, pokornej zależności od Bożej łaski.

Także różne okresy roku liturgicznego stwarzają wiele okazji do szczególnej modlitwy rodzinnej. Obrzędy i specyficzne zwyczaje związane z adwentem, Bożym Narodzeniem, Wielkim Postem i Zmartwychwstaniem Pańskim obdarowują rodzinę uświęceniem sposobu odmierzenia upływu czasu. Pobożne przeżywanie świąt kościelnych, a zwłaszcza odprawianie przygotowującej na nie nowenny pozwala dzieciom pojąć jak właściwie obchodzić święta.

Życie rodzinne napełnione jest nieustannymi zmianami, zaś modlitwa może je niejako konsekrować. „Radości i bóle, nadzieje i smutki, narodziny i rocznice urodzin, rocznice ślubu rodziców, wyjazdy, rozłąka i powroty, dokonywanie ważnych i trudnych wyborów, śmierć drogich osób itd. oznaczają wkroczenie miłości Bożej w dzieje rodziny, tak jak winny oznaczać moment stosowny do dziękczynienia, błagania i do ufego powierzenia rodziny wspólnemu Ojcu, który jest w niebie” (FC, 59).

Modlitwa rodzinna powinna dominować w sposób szczególny, gdy jej członkowie przygotowują się do sakramentów – Chrztu św., Bierzmowania, Pierwszej Komunii św., pierwszej spowiedzi, święceń diakonatu, kapłaństwa czy biskupstwa, małżeństwa czy Namaszczenia Chorych. Sakramenty są znakiem uświęcających zmian, przybliżając nas wszystkich ku Bogu.

Tak nakreślony program modlitwy rodzinnej jest zbliżony do wypróbowanych w doświadczeniu historycznym wzorców modlitwy zachowywanych w wielu wspólnotach zakonnych Kościoła. Uzupełniają się w nim nawzajem medytacja osobista i modlitwa liturgiczna, aby rodzina chrześcijańska mogła „podejmować i wypełniać wszystkie swoje odpowiedzialne zadania pierwszej i podstawowej komórki ludzkiego społeczeństwa” (FC, 62).

Młodzież a modlitwa

Niedawno prezes nowojorskiej pozarządowej organizacji charytatywnej dla młodzieży, Covenant House, szarytka, siostra Mary Rose McGeady, w swej wypowiedzi wskazała na trzy niezwykle dziś silne popędy u dzieci. Zauważyła, że młodzi ludzie mają potrzebę więzi z rodzicami. Muszą też nauczyć się poskramiać i rozpraszać swoistą agresję. Potrzebują w końcu dostatecznych i stałych bodźców, aby równolegle ze zdolnością relacji wobec innych osób mogły się rozwijać ich umiejętności poznawcze i komunikacyjne.

Zdrowe życie modlitwy bardzo zdecydowanie odpowiada na każdą z tych potrzeb nastolatków, dając im satysfakcjonujący sens bycia dzieckiem Ojca, przepajając Bożym pokojem oraz pobudzając i ubogacając ich serce, duszę, umysł i siły, aby krzewić żarliwą relację z Panem Bogiem oraz innymi ludźmi. Ciągłe jednak nie odpowiedzieliśmy na pytanie: jak ukazywać młodzieży modlitwę w sposób dla niej atrakcyjny i sensowny? Szczególne zmagania w życiu nastolatków wymagają wyspecjalizowanej strategii, aby ich wprowadzić w modlitwę i rozwijać życie modlitwy. To znaczy, że aby miała ona sens w obliczu zamętu i niepokojów życia współczesnej młodzieży musi być skoncentrowana na wartościach, za którymi młodzi tęsknią i o które się ubiegają. Musi więc ona podjąć dwa kluczowe pytania. „co w moim życiu jest najważniejsze?” i „czego pragnę?”.

Na te obydwie pytania trzeba odpowiedzieć dokładnie tak samo, jak czynił to Pan Jezus. Kluczem modlitwy młodego człowieka jest bowiem aktywna, żywotna relacja z osobą Jezusa Chrystusa. Życie modlitewne nastolatka, niezależnie od tego jaką przybiera postać musi zabiegać o umocnienie przekonań, które najlepiej kształtują i wpływają na życie młodego chrześcijanina. Dlatego właśnie dobrze jeśli duchowość młodzieży głęboko koncentruje się na mowie pożegnalnej Pana Jezusa, zawartej w rozdziałach od 14 do 17 Ewangelii św. Jana. To właśnie tam Bóg najgłębiej, w najdelikatniejszych słowach ukazuje odpowiedź na niepewność co do sensu życia, wartości i naszych pragnień.

Młodzi ludzie nie mogą się modlić nie rozwiązawszy uprzednio problemu dokuczliwego nihilizmu, który zatruwa ich życie. Wiele z tego, co spotykają wydaje się bezcelowe, samowolne, puste i daremne. Odzwierciedla ten ponury fakt tragedia nazbyt częstych samobójstw nastolatków. Czasami nie podnosi na

duchu doświadczenie nauki szkolnej. W jaki sposób abstrakcyjne pewniki i dowody geometrii czy wkute na pamięć epizody odległej historii mogą odpowiadać na osobiste, nie cierpiące zwłoki tęsknoty, doświadczane przez młodych?

Młodzież pragnie prawdy wyzwalającej ją z takiego przygnębienia. Zaś prawdą centralną, istotną, jak to jasno przedstawia Katechizm Kościoła Katolickiego (n.27) jest fakt, że w ludzkie serce wpisane jest pragnienie Boga. Jesteśmy stworzeni przez Boga i dla Boga, a Bóg nigdy nie przestaje przyciągać człowieka do siebie. Jedynie w Bogu odnajdziemy nieustannie poszukiwane prawdę i szczęście. W gruncie rzeczy nie możemy w pełni żyć, dopóki nie uznamy tej miłości i nie powierzmy siebie naszemu Stwórcy.

Dlatego właśnie w centrum medytacji młodego człowieka musi się znaleźć zapewnienie Jezusa: „nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem”(J 15,16). Pan Bóg nieustannie nas poszukuje i niesie nas z powrotem do siebie, jak dobry pasterz poszukujący zagubionej owcy. Kiedy błądzimy stajemy się dla Boga priorytetem. Z tego powodu Pan Jezus w swej mowie pożegnalnej tak bardzo podkreśla, że prowadzi nas do Ojca, że jesteśmy w Ojcu, że Ojciec nas kocha i że imię Ojca nas chroni. Trzeba nieustannie te słowa powtarzać młodym, którzy próbują się modlić. To przywiązanie do Ojca, pomimo istniejących być może antagonizmów z rodzicami wpływa na wiarę nastolatków, napełniając ich życie autentycznym sensem i wolnością.

Równocześnie młodzi ludzie często zmagają się z dręczącą trwogą z powodu niewiedzy jak się dopasować. Muszą oni wiedzieć, że ich życie jest ważne, że są osobiście wezwani do wniesienia swego wkładu w przemiany świata. Trudno im znaleźć cel w świecie, w którym tak mało ludzi zabiega o doskonałość... gdzie tak wielu zdradziło ideały i uczciwość.

Młodzież doznaje z pewnością pociechy, słysząc słowa zachęty Jezusa głoszącego: „Ja jestem krzewem winnym, wy – latoroślami.., będziecie także dokonywali tych dzieł, których Ja dokonuję, owszem, i większe od tych...Idźcie i przyniescie owoc obfity”. W pełni ufając takiej właśnie Dobrej Nowinie młodzi ludzie potrafią zaaprobować autentyczny chrześcijański pokój, oznaczający zaufanie, że w każdym momencie naszego życia działają Boża wola i Opatrzność, stanowiąc pewny środek do doskonałego szczęścia.

W ten sposób zostaje załagodzona nerwowość i agresja, wyrażające w innych okolicznościach lęk nastolatków. Natomiast tym, co sprawia, że młodzi ludzie przechodzą do działań i wyborów rozwijających ich poczucie powołania i osobistej odpowiedzialności jest prawda o Bożej miłości i wybraniu. Przez intensywną, osobistą jedność z Jezusem młody człowiek odpowiada na to, czego naucza Katechizm: „wolność jest w człowieku siłą wzrastania i dojrzewania, gdy

jest ukierunkowana na Boga... Im więcej człowiek czyni dobra, tym bardziej staje się wolnym. Prawdziwą wolnością jest tylko wolność w służbie dobra i sprawiedliwości” (nn. 1731, 1733).

Nastolatek pragnący miłości i przyjaźni odnajduje wielką radość w słowach św. Pawła, który oświadcza, że „należymy do Jezusa Chrystusa” (Rz 1,6; Ga 3,29; 5,24). Wszelka autentyczna przyjaźń znajduje swoje źródło i moc w wyznaniu Jezusa przed śmiercią: „Wy jesteście przyjaciółmi moimi... nazwałem was przyjaciółmi” (J 15, 14-15). Młodzi ludzie muszą być przekonani, że Jezus naprawdę ich kocha, takimi, jakimi są. Jeśli przedłożymy Mu swe życie – nasz egoizm, nieposłuszeństwo i pobłażliwość dla siebie, to wówczas wyłania się prawdziwe znaczenie miłości. Zamiłowanie do bodźców, których młodzi szukają często w zmysłowości, alkoholu, narkotykach, filmach, muzyce i materializmie jest zaspokajane w Jezusowej Pasji.

Im bardziej młodzież jest przekonana o miłości Boga, doświadczając swej przynależności do Jezusa tym bardziej ta zaznana zażyłość przekształca i ukierunkowuje każde niesforne dążenie. Najważniejsza sprawa dla Boga – umocnienie przyjaźni ze swymi uczniami staje się też najważniejszą sprawą młodego człowieka. W ten sposób odkrywa on jak osiągamy pełnię życia, zawierając właśnie siebie nawzajem w relacji, przymierzu i wspólnocie.

Kiedy nadzieja w nas się odnawia poprzez zapewnienie o obecności i działaniu Boga w naszym życiu młody człowiek poznaje Jezusa - Drogę. Im bardziej wiara umacnia się poprzez rozważanie nieustannego wezwania Bożego i zachęty do skorzystania z łaski, tym pełniej nastolatek poznaje Jezusa-Prawdę. A wraz z nowym określeniem miłości przez osobistą ofiarę Chrystusa, który idąc na śmierć nazywa nas swymi umiłowanymi przyjaciółmi młodzi poznają Jezusa – Życie. Zanurzając się w Dobrej Nowinie młody człowiek zaczyna się modlić.

Teologia modlitwy

Cóż znaczy, gdy nie osiągamy tego, o co prosiliśmy na modlitwie? Aby zrozumieć, na czym polega modlitwa musimy najpierw zdawać sobie sprawę z różnych rodzajów przyjaźni. Prawdziwy przyjaciel zawsze chce doprowadzić do zrealizowania pragnień tego, kogo kocha. Autentyczna przyjaźń zawsze życzy dobra ukochanej osoby. To właśnie z miłości do nas Bóg hojnie odpowiada na prośby przedkładane Jemu w modlitwie, gdyż Pan Bóg powołał nas do przyjaźni ze sobą tworząc nas na Swój obraz i podobieństwo.

Przywilej Bożej przyjaźni wyjaśnia również dlaczego niektóre nasze prośby składane na modlitwie nie są wysłuchane. Na przykład często się zdarza, że pragniemy rzeczy, które uznajemy za dobre. Nie są one jednak takimi w rzeczywistości. Niekiedy prosimy bez dostatecznego zastanowienia się czy

przemyslenia następstw naszej prośby. W innych przypadkach możemy nie być zdolni do przewidzenia, że prośba, gdyby została wysłuchana wpłynęłaby negatywnie na nasze życie. Bóg będąc dobrym przyjacielem nie wysłuchuje takich prośb, które jedynie wydają się dobre, ale tylko takich, które są dla nas autentycznie dobre. Ponadto, ponieważ ów przyjaciel jest Bogiem posiada mądrość i wie, gdy jesteśmy niepewni, co jest dla nas dobre.

Owocność przyjaźni zależy od energicznego wysiłku, wielkodusznego ofiarowania siebie i regularnej komunikacji. Dotyczy to również autentycznej modlitwy. Niekiedy nasze prośby nie są wysłuchiwane, gdyż nie potrafimy żarliwie i nieustannie się modlić. Obojętniejąc czy stając się mniej skoncentrowanymi na naszej prośbie możemy osłabić rozmach, niosący naszą prośbę do obranego celu. Przyjaciele nie próbują ponaglać czy pospieszać swych przyjaciół. Zaś zmienność jest wielkim wrogiem przyjaźni. Podobnie nasza wytrwałość, uporczywość i cierpliwość zapewniają duchowy pokarm, niezbędny do doświadczenia wysłuchania naszej prośby, w czasie dogodnym dla Pana Boga.

Ponadto im bliżej jesteśmy swego przyjaciela, im bardziej jesteśmy na niego wrażliwi i do niego podobni, tym łatwiej uzyskujemy od niego to, o co prosimy. Nie możemy się dziwić, jeśli nasza prośba nie zostanie wysłuchana, gdy w życiu wiary nie udaje się nam przybliżyć do Boga w szczerzej kontemplacji, pobożnej więzi, z intencją pokorną a zdecydowaną. Nasza bliskość i zażyłość z Bogiem pozwala nam na osiągnięcie postawy właściwej, w której Bóg wypełnia przedkładane mu pragnienia.

Na podobnej zasadzie gdykolwiek odwracamy się od naszych przyjaciół, z jakiegoś powodu, zaprzeczamy wszelkie oczekiwania, iż spełnią nasze prośby. Grzech, który jest odwróceniem się od Boga powoduje podobne skutki w naszym życiu modlitewnym.

Istnieje jednak powód bardzo pozytywny, dla którego Bóg czasami odrzuca nasze prośby. Wiemy z doświadczenia, że czasami odmawiamy czegoś przyjacielowi, gdyż może to być dla niego szkodliwe. Możemy też czegoś odmówić, bo nasze doświadczenie i intuicja mówią nam, że coś dokładnie odwrotnego od tego, o co nas prosi przyjaciel może być dla niego bardziej pożyteczne. Podobnie Pan Bóg może nie wysłuchać modlitwy ludzi, których szczególnie kocha, aby dać im coś znacznie bardziej korzystnego dla ich świętości i szczęścia. Może to być coś, o czym nigdy nie myśleliśmy... nie sądziliśmy, że jest to możliwe. Właśnie to skłoniło św. Augustyna do napisania: „Pan często nie udziela nam łask, o które prosimy, aby mógł nam dać to, czego pragniemy jeszcze bardziej”.

Nasza zdolność do troskliwości i pomocy przyjaciołom powoduje dobre skutki, które znacznie przekraczają to, o co prosimy. Przyjaźń nas udoskonala,

ubogaca i wypełnia. To samo dotyczy modlitwy. Autor „Obłoku niewiedzy” zauważa jak modlitwa wydaje się przemieniać ludzi nawet fizycznie, do tego stopnia, że nawet jeśli nie są „obdarowani przez naturę” modlitwa sprawia, iż wydają się przemienieni i piękni. Św. Jan Vianney wyjaśnia, że modlitwa powiększa nasze małe serca, rozszerzając je i czyniąc zdolnymi do miłowania Boga. Osoby znające św. Elżbietę Węgierską zaświadczyły, że kiedy wracała z modlitwy, widziały „jej twarz jaśniejącą niezwykle, a oczy błyszczące jakby promieniami słońca”. Ci z nas, którzy są przyjaciółmi Pana Boga mogą spodziewać się doświadczenia tych samych łask na modlitwie.

Cytaty pochodzą z następujących dzieł:

Anonim, *Obłok niewiedzy*, W Drodze, Poznań, 2001

Św. Augustyn, *Wyznania*, Znak, Kraków, 2007

Św. Teresa z Lisieux, *Dzieje duszy*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków, 2007

Św. Teresa z Avila, *Twierdza wewnętrzna*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków, 2006

Z konferencji św. Kolumbana, opata, *Liturgia godzin*, t. IV, s. 299, Pallotinum, Poznań, 1988

Brat Wawrzyniec od Zmartwychwstania, *O praktykowaniu Bożej obecności*, Wydawnictwo Esprit S.C., Kraków

Cytat z Geralda Manley Hopkinsa z *The Habit of Being: Lettes of Flannery O'Connor*, Sally Fitzgerald, ed. New York: Random Hous/Vintage Books, 1979