

The background of the cover features a grayscale image of various wood cross-sections, showing different grain patterns and textures. This image is framed by a thin black border.

Stanisław Biel SJ
Dariusz Wiśniewski SJ

jak modlić się w codzienności

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici
Kraków 2016

WSTĘP

Najnowszy *Katechizm Kościoła Katolickiego*, odpowiadając na pytanie, czym jest modlitwa, cytuje św. Teresę od Dzieciątka Jezus i Jana Damasceńskiego. Dla św. Teresy modlitwa jest *wzniesieniem serca, prostym spojrzeniem ku Niebu, okrzykiem wdzięczności i miłości, zarówno w cierpieniu, jak i radości, natomiast dla Jana wzniesieniem duszy do Boga lub prośbą skierowaną do Niego o stosowne dobra* (KKK 2559).

Ilustracją ewangeliczną, oddającą głębię modlitwy, jest według *Katechizmu* spotkanie Jezusa z Samarytanką (J 4, 5-26). Kobieta z Samarii przychodzi, aby zaczerpnąć zwykłej, swojej wody. Przy studni spotyka Jezusa, który oferuje jej *wodę życia*. Jezus pierwszy wychodzi na spotkanie człowieka; On pierwszy nas szuka i prosi, by *dać Mu pić*. Jezus odczuwa pragnienie, *Jego prośba pochodzi z głębokości Boga, który nas pragnie*. *Modlitwa – czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie – jest spotkaniem Bożego i naszego pragnienia. Bóg pragnie, abyśmy Go pragnęli* (KKK 2560).

Modlitwa jest spotkaniem dwóch pragnień: Bożego i ludzkiego. Inicjatywa w spotkaniu należy do Boga. Bóg pierwszy daje znaki swojej obecności: radość, pokój, moc, odwagę, nadzieję, wiarę, dobre pragnienia... Od nas oczekuje otwarcia i przyjęcia.

Katechizm Kościoła Katolickiego określa modlitwę jako przymierze i komunię z Bogiem. Modlitwa jest przymierzem, jest wspólnotą, czyli związkiem miłości między dziećmi a nieskończonego dobrym Ojcem. Życie modlitwy polega na stałym trwaniu w obecności kochającego Boga i na głębokiej więzi z Nim.

Modlitwa, niezależnie od tego, jaki byłby jej język, słowa, gesty itd., jest zawsze spotkaniem całego człowieka z Bogiem. Modlitwa przenika wszystkie wymiary, nie tylko ducha, ale też psychikę i ciało. Nie oznacza to jednak w pierwszym rzędzie wzrostu uczuciowego, ale raczej wzrost wiary, nadziei i miłości, większe otwarcie i zawierzenie Bogu, i w konsekwencji otwarcie na drugiego człowieka.

Pismo Święte podkreśla szczególnie znaczenie serca. Jeśli serce jest daleko od Boga, modlitwa pozostaje pusta. Serce w znaczeniu biblijnym ma jednak inny wymiar niż w pojęciu obiegowym, gdzie kojarzy się jedynie ze sferą uczuciową. Według Biblii serce jest ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych. Jedynie Boży Duch może je do końca zgłębić i poznać. Serce jest miejscem naszych

decyzji, dążeń, wyborów. Jest też miejscem spotkania, przymierza Boga z człowiekiem.

Mówiąc o modlitwie, warto wspomnieć o jednym błędzie, jaki popełniamy, modląc się. Sądzimy, że modlitwa jest *myśleniem*, że *jesteśmy z Bogiem*, wyobrażaniem Go sobie lub marzeniem o Nim. Tymczasem jest ona świadomym i realnym przeżywaniem Jego obecności, jest doświadczeniem osobowym, jest miłosnym spotkaniem z Bogiem. Nie jest to monolog ani nawet dialog, lecz spotkanie. Spotkanie z kimś bardzo konkretnym, kto wchodzi w moje życie jako osoba, a więc jako Bóg Ojciec, Jezus Chrystus, Duch Święty. Powinniśmy starać się unikać niebezpieczeństwa spotkania z czystą ideą, teorią o Bogu, z jakimś ogólnym Absolutem bez twarzy. Modlitwa to nie jest filozofowanie na temat Boga, teorie na Jego temat, nawet nie teologia, ale spotkanie Boga żywego, który działa dziś w naszym życiu.

Jeżeli praktykujemy modlitwę, możemy się przekonać, że *bez niej nie można żyć*. Modlitwa otwiera na świat Boga, na całe bogactwo Jego tajemnicy, które objawia się we wszystkim i jednoczy nas z Nim, ludźmi i całą naturą. Niektórzy porównują modlitwę do porannych promieni słonecznych, które delikatnie przenikają przez powieki śpiącego. Wprawdzie go nie budzą, ale dają ciepło i radość. Modlitwę można

porównać również do oddychania. Bez niej nasz duch pozostaje „niedotleniony” czy wręcz zduszony.

Każde życie rozwija się i wzrasta, jeśli znajduje się w środowisku właściwym do wzrostu. Również modlitwa może rozwijać się w klimacie dla niej odpowiednim. Modlitwa jest sztuką, której uczymy się, po prostu praktykując ją, odkrywając warunki, które jej sprzyjają, i zasilając jej rozwój.

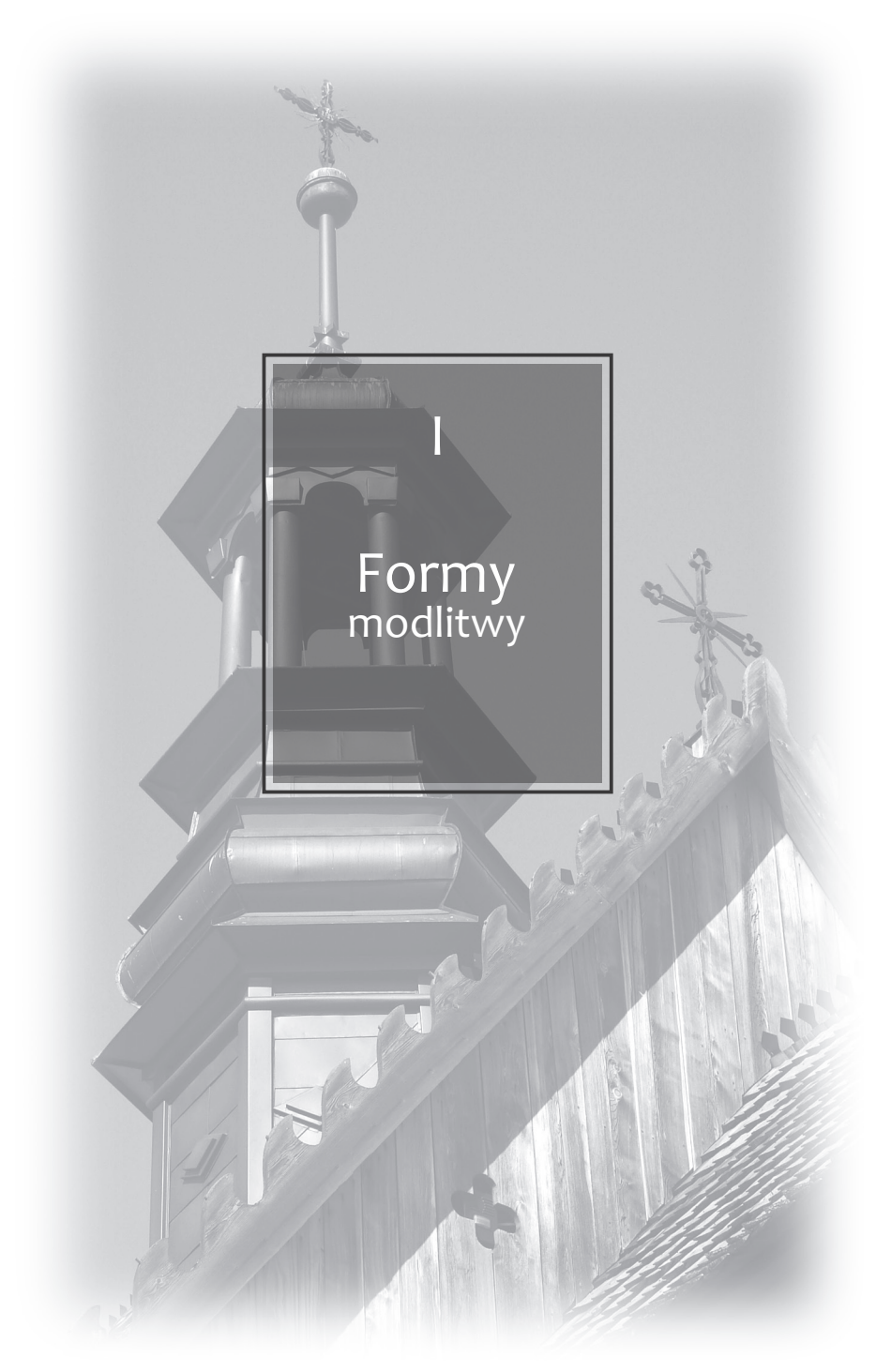
Książka ta ma taki właśnie cel – wskazać właściwy klimat dla modlitwy, nauczyć wybranych, prostych sposobów modlitwy oraz zachęcić do jej praktykowania.

W pierwszym rozdziale omówimy podstawowe formy modlitwy. W drugim zwrócimy uwagę na trudności w modlitwie codziennej. W trzecim wskażemy proste rady, jak modlić się w życiu codziennym. Na koniec omówimy szerzej wybrane metody modlitwy według wskazań św. Ignacego z Loyoli.

Na końcu książki zamieszczamy propozycje lektur uzupełniających na temat modlitwy.

Mamy nadzieję, że niniejsza pozycja posłuży jako prosty poradnik w codziennym zmaganiu się na modlitwie. Ufamy, że będzie nie tylko kolejną książką do przeczytania, ale zainspiruje do codziennej praktyki modlitewnej.

Autorzy



I

Formy modlitwy

I miłość do Boga, i modlitwa przedstawiają dla nas podobną trudność. Należą do czynów serca, które udają się tylko wtedy, gdy – w obliczu Tego, któremu się je składa – zapomni się w ogóle o tym, co się robi.

KARL RAHNER

UWAGI WSTĘPNE

Modlitwa jest czynnością. Tak jak każdą inną czynność możemy ją wykonać na wiele sposobów lub przynajmniej z różnym zaangażowaniem. Intensywność zaangażowania w modlitwę wyraża się nie tyle żarliwością, co wytrwałością i wiernością. Powiemy o tym szerzej, omawiając praktykę codziennej modlitwy. Teraz przyjrzyjmy się różnym sposobom modlitwy.

Refleksja nad formami modlitwy może stać się czynnością czysto akademicką. Studiowanie teoretyczne form modlitwy daje wiedzę, jednak nie przynosi owoców duchowych. Można wymyślić nieskończoną ilość form, lecz po co? Modlitwą trzeba się zajmować, o ile mamy na myśli praktykę. Bywa, że ciekawość popycha nas ku nowościom, ale nie zwracamy uwagi na istotę modlitwy.

Przez modlitwę rozumiemy tu wszelkie sposoby spotkania z Bogiem. Modlitwą jest liturgia i sprawowanie sakramentów, bo przecież one jednoczą nas z Panem. Modlitwą stają się wszelkie czynności wykonywane nie tylko dla, ale i ze względu na Boga. Dobre uczynki mogą stać się darem dla Pana, zgodnie ze słowami Jezusa: *Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili* (Mt 25, 40).

Czynność, którą nazywamy modlitwą, jest narzędziem, metodą, sposobem, a nie celem samym w sobie. Modlimy się, pragnąc spotkania z Osobami Trójcy Świętej, wspierając się pomocą Matki Bożej lub świętych.

MODLITWA WSPÓLNOTOWA
– INDYWIDUALNA

Podstawowym rozróżnieniem, które pomoże nam uporządkować refleksję, jest podział na modlitwę indywidualną i wspólnotową. Najprostsze formy modlitwy są obecne w obu rodzajach. Dla wzrostu potrzebne są obie.

Modlitwa wspólnotowa: podczas Eucharystii, we wspólnocie czy ruchu religijnym, uczestnictwo w nabożeństwach przypomina nam, że jesteśmy częścią wspólnoty Kościoła. Uświadamia nam więc, jaka łączy nas z innymi; więc, której pragnął sam Chrystus: *Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich* (Mt 18, 20).

Pod pewnymi względami jest to łatwiejszy sposób. Wystarczy przyjść do świątyni, na spotkanie, a ktoś inny je poprowadzi. Wspieramy się na wspólnej mod-

litwie, gdy indywidualna słabnie w czasie kryzysu, w czasie pustyni.

Jednak modlitwa przeżywana jedynie we wspólnocie skutkuje z czasem mniejszą gorliwością, ograniczaniem własnego zaangażowania, rozmijaniem się z poruszeniami, które Duch w nas wywołuje.

Modlitwa wspólnotowa jest aktem jednoczenia modlitw indywidualnych. Jeśli tak nie jest, staje się tylko formą bez treści. Inaczej brzmi modlitwa zanoszona *we wspólnych błaganiach!* Osoba, która regularnie modli się indywidualnie, z łatwością i chętnie włączy się w modlitwę wspólnotową.

Oba rodzaje modlitwy: i wspólnotowy, i indywidualny, są niezbędne – i jeden drugiego nie zastąpi. Ponieważ więcej problemów wiąże się z indywidualnym sposobem modlitwy, poświęćmy mu więcej uwagi.

MODLITWA CHWILOWA – STAŁA

Różne formy modlitwy wiążą się w ścisły sposób z etapami życia duchowego oraz chwilowymi okolicznościami. W danej chwili, w wyniku zaistniałej sytuacji życiowej, modlimy się stosownie do naszych potrzeb. Życiowe troski, potrzeby, dziękczynienia, wstawiennictwo za innych przyjmują taką formę, jaka w danej sytuacji wydaje się najwłaściwsza. Wszystkie te formy modlitwy pojawiają się spontanicznie, stosownie do zapotrzebowania.

Inaczej ma się sprawa ze stałym sposobem modlitwy – formą, która towarzyszy nam przez dłuższy czas, choć ulega również przemianie. Kształtuje się ona na skutek dłuższych procesów wewnętrznych. Jest owocem rozwoju, wzrostu duchowego. Jest dziełem Ducha Świętego w tych, którzy są mu poddani nie tylko przez chwilę. O postępie w życiu modlitewnym

mówi nam więc nasz stały sposób modlitwy, a nie jednostkowe, nawet najgłębsze wydarzenie modlitewne. Stała forma i pojawiająca się chwilowo uzupełniają się wzajemnie i nie kolidują ze sobą.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-----------------	---

I. FORMY MODLITWY

(Dariusz Wiśniewski SJ)

1. Uwagi wstępne	11
2. Modlitwa wspólnotowa – indywidualna	13
3. Modlitwa chwilowa – stała	15
4. Eksperyment – rozwój	17
5. Etapy modlitwy	19

II. TRUDNOŚCI W MODLITWIE

(Stanisław Biel SJ)

1. Obraz boga a modlitwa	29
2. Dojrzała religijność	33
3. Kryzysy religijne	36
4. Potrzeba milczenia i samotności	39
5. Rozproszenia na modlitwie	42
a. Rozproszenia zewnętrzne	42
b. Rozproszenia wewnętrzne	44
c. Strapienia duchowe	45

III. PRAKTYKA MODLITWY W ŻYCIU CODZIENNYM

(Stanisław Biel SJ)

1. Miejsce modlitwy w życiu codziennym	53
2. Miejsce zewnętrzne i wewnętrzne	56

3. Czas modlitwy.	60
4. Postawy ciała na modlitwie	63
5. Kierownictwo duchowe.	66
6. Wierność modlitwie	69

IV. MODLITWA IGNACJAŃSKA (Dariusz Wiśniewski SJ)

1. Rachunek sumienia.	77
a. Objasnienia terminologiczne	77
b. Przebieg rachunku sumienia	79
2. Medytacja (Dariusz Wiśniewski SJ)	84
a. Przygotowanie	84
b. Przebieg medytacji.	85
Medytacja – rozmyślanie	87
Zakończenie	89
c. Refleksja po medytacji	90
d. Czas	90
e. Postawa ciała	91
3. Kontemplacja	92
Rozmowa końcowa	95
Lektura	97