

Mark E. Thibodeaux SJ

TAJEMNICA MODLITWY

PRZEWODNIK
DLA POSZUKUJĄCYCH BOGA

przełożyła
Elżbieta Kopocz

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału
Armchair Mystic. Easing Into Contemplative Prayer

© 2001, Mark E. Thibodeaux, S.J.
All rights reserved.
Published by St. Anthony Messenger Press
www.AmericanCatholic.com

© Wydawnictwo WAM, 2022

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza
Korekta: Monika Karolczuk
Projekt okładki: Natalia Miazga & Anna Pochopień, Studio Inigo
Skład: Edycja

Wydanie drugie
ISBN 978-83-277-3224-8

NIHIL OBSTAT
Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał, Kraków, dn. 31 stycznia 2022 r.,
l.dz. 27/2022

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: LEYKO • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g wol. 1.6
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.

Spis treści

Przedmowa.	11
Podziękowania	15
Wstęp.	19
 1. Czas, miejsce i przestrzeń	25
<i>Kilka spraw na początek</i>	
 2. Ciocia Sally	37
<i>Cztery etapy modlitwy</i>	
 3. Od Marty do Marii	53
<i>Kierunek rozwoju modlitwy</i>	
 4. Samotność	65
<i>Konieczne narzędzie</i>	
 5. Etap pierwszy: Mówienie w obecności Boga	79
<i>Korzystanie z gotowych modlitw</i>	
 6. Etap drugi: Rozmawianie z Bogiem.	93
<i>Modlitwa improwizowana</i>	
 7. Etap trzeci: Słuchanie Boga	105
<i>Modlitwa medytacyjna</i>	

Tajemnica modlitwy

8. Odczytywanie znaków podczas modlitwy	125
<i>Łaski płynące z modlitwy</i>	
9. Sortowanie wielkiego połowu: Część pierwsza	137
<i>Analiza modlitwy</i>	
10. Sortowanie wielkiego połowu: Część druga.	147
<i>Pięć sposobów analizowania modlitwy</i>	
11. Kiedy wszystko się komplikuje	159
<i>Radzenie sobie z rozproszeniami</i>	
12. Kiedy jestem znudzony Bogiem.	171
<i>Radzenie sobie z oschłością</i>	
13. Dlaczego jestem znudzony Bogiem?	179
<i>Odrobina wyjaśnienia</i>	
14. Etap czwarty: Trwanie przy Bogu	197
<i>Modlitwa kontemplacyjna</i>	
15. Zastosowanie modlitwy w praktyce.	209
<i>Sprawdzian autentyczności modlitwy</i>	
Aneks A. Życ modlitwą w codzienności	221
<i>Bóg ukryty w szczegółach</i>	
Aneks B. Źródła rekomendowane	227
Aneks C. Propozycje czytań biblijnych	229

Indeks ćwiczeń

Ćwiczenie A: Świadomość własnego ciała	67
Ćwiczenie B: Mantra	68
Ćwiczenie C: Śpiewna recytacja	69
Ćwiczenie D: Rozważanie Modlitwy Pańskiej	82
Ćwiczenie E: Gdy jestem przygnębiony	83
Ćwiczenie F: Łączenie wielu własnych postaci z różnych okresów życia	84
Ćwiczenie G: Łączenie swojej modlitwy z modlitwami innych ludzi	85
Ćwiczenie H: Radośnie śpiewajmy Panu	86
Ćwiczenie I: Różaniec jako mantra	87
Ćwiczenie J: Rysowanie Boga i siebie	101
Ćwiczenie K: Spotkanie ze swoim młodszym „ja”	102
Ćwiczenie L: Medytacja J.I.S.	114
Ćwiczenie Ł: Gdzie ja jestem w tej opowieści?	116
Ćwiczenie M: Jakie miejsce zajmuje ta opowieść w moim życiu?	117
Ćwiczenie N: Krzesło	118
Ćwiczenie O: Powtórka z dnia	119
Ćwiczenie P: Łoże śmierci	121

Tajemnica modlitwy

Ćwiczenie R: Składanie ofiary z nieznosnych rozprosień. .	165
Ćwiczenie S: Weranda państwa Savoy	166
Ćwiczenie T: Godne uwagi rozproszenia związane z ludźmi	168
Ćwiczenie U: Godne uwagi rozproszenia związane z przyszłością	169

Czas, miejsce i przestrzeń

Kilka spraw na początek

Wprowadzenie

Jest kilka spraw, które wymagają ustalenia, zanim rozpocznę uprawianie jakiegokolwiek dyscypliny czy dziedziny sztuki – bez względu na to, czy będzie to muzyka, sport, gotowanie czy żonglowanie. Najpierw muszę mieć jasność w kwestii wymaganego ode mnie zaangażowania czasowego (piętnaście minut czy dwie godziny), wyposażenia, jakiego będę potrzebować (skrzypce, kask, mikser czy trzy płonące pochodnie) oraz koniecznej przestrzeni do ćwiczeń i uprawiania wybranej przeze mnie dyscypliny (scena, boisko, kuchnia czy mata ognioodporna). Modlitwa jest również dyscypliną i sztuką, a zatem zanim przejdziemy do rozważań nad *dlaczego, co i jak* w modlitwie kontemplacyjnej, konieczne jest omówienie kwestii *jak często, z czym oraz gdzie*. W tym rozdziale omówimy niektóre z owych niezbędnych szczegółów, które wymagają ustalenia przed rozpoczęciem sztuki i dyscypliny modlitwy. Najpierw przedstawimy znaczenie zaangażowania oraz rytuałów. Następnie poszukamy odpowiedzi na rozmaite pytania.

Tajemnica modlitwy

Powołanie i zaangażowanie

Każdy chrześcijanin potrzebuje pół godziny modlitwy dziennie, z wyjątkiem okresów kiedy człowiek jest bardzo zajęty... wtedy potrzebuje godziny. (św. Franciszek Salezy)

W początkach mojego życia modlitewnego pojawiały się okresy, kiedy ostatnią rzeczą, do której miałem nastrój, było kontaktowanie się z „Wszchemogącym Stwórcą Wszechświata”. Nie chodziło o to, że wątpiłem w istnienie Boga lub Jego miłość do mnie; byłem po prostu znudzony modlitwą. Z niesmakiem wspominam liczne noce, kiedy leżałem w łóżku ze świadomością, że tego dnia nie modliłem się. Nie miałem ochoty wstać i pomodlić się – nawet przez kilka minut.

Zamiast rozwiązać ten problem w bezpośredni, szczerzy sposób, stworzyłem grę, którą nazywałem *Czy to się liczy?* Do moich ulubionych zagrań należały: „Rozmawiałem dzisiaj ze swoim kierownikiem duchowym. Sądzę, że to się liczy” albo: „W drodze na zajęcia miałem święte myśli. Może to wystarczy”. A nawet: „Dzisiejsza homilia była dwukrotnie dłuższa niż być powinna. To więcej niż wystarczy”. Nic dziwnego, że pomimo iż byłem coraz lepszy w swoich grach omijania modlitwy (doszedłem niemal do momentu, w którym wychodziło na to, że Bóg powinien mi jeszcze zwrócić trochę czasu), stawałem się coraz bardziej sfrustrowany i nieszczęśliwy w związku z problemem, jaki stanowiła dla mnie modlitwa.

Punkt krytyczny nastąpił pewnej upalnej letniej nocy, gdy siedziałem na składanym metalowym krześle, wpatrując się w nicość pustyni El Paso. „Boże, co jest nie tak? – zapytałem. – Dlaczego bawię się w te głupie gry, aby Cię unikać?”. W trakcie modlitwy stopniowo zacząłem odczuwać, jak ogarnia mnie

Czas, miejsce i przestrzeń

Boża miłość. To nie była magia – żadna ręka Boga nie wyłoniła się z chmur. Nie. Było jedynie ciche, proste doświadczenie Jego miłości. Poczułem ciepły podmuch na twarzy i wiedziałem, że to tchnienie Boga, napędlające mnie nowym życiem, tak jak to uczynił z prochem, z którego stworzył Adama. Podobnie i ja, uwolniony od demonów pyłu El Paso, zostałem na nowo stworzony.

Było to naprawdę cudowne uczucie, ale przeżywałem już wcześniej chwile uniesień podczas modlitwy. W przeciwieństwie jednak do wcześniejszych okresów modlitwy, byłem teraz aż nadto świadomy faktu, że nadejdą dni, kiedy nie będę odczuwał tego powiewu i że będę siedział sam na pustyni swojej oschłej modlitwy, pocąc się w skwarze osamotnienia.

„I co z takimi chwilami, Boże? Jak mam wtedy pozostać lojalny wobec Ciebie?” – zapytałem, jakby przerywając Bożą pieśń miłości wyśpiewywaną do mnie przez wiatr. Lecz wiatr wiał nadal. I usłyszałem w nim kontrpytanie Boga: „Marku, czego pragniesz?”. Było to takie samo pytanie, jakie Jezus zadał dwóm uczniom, którzy pewnego dnia poszli za nim do domu (zob. J 1, 35–39). To samo pytanie zadał niewidomemu mężczyźnie, Bartymeuszowi (zob. Mk 10, 46–52), i chromemu człowiekowi nad sadzawką (zob. J 5, 1–9). Teraz Bóg pytał mnie.

Pytanie Boga „Czego pragniesz?” nie było posunięciem, jakie stosuje matka, która manipulując swoim dzieckiem, usiłuje zmusić je do wykonania jakiegoś nieprzyjemnego zadania, wzbudzając w nim poczucie winy. Nie, Bóg naprawdę chciał, abym zrobił dokładnie to, czego pragnąłem. To było tak, jakby Jego jedynym celem było spełnienie moich najgłębszych pragnień. „Zwalniam cię – wydawał się mówić – z wszelkich zobowiązań wobec mnie. Obiecuję, że zawsze będę cię kochał – nawet jeżeli nigdy już nie zwrócisz swojej twarzy ku mnie”.

Tajemnica modlitwy

Byłem jeszcze bardziej wstrząśnięty odpowiedzią, która po-
woli się we mnie kształtować. „Chcę być z Tobą, Boże. Chcę być
przy Tobie”. Nie wybrałem takiej odpowiedzi świadomie. Wyda-
wała się wypływać w naturalny sposób gdzieś z głębi mnie, spod
powierzchni moich uczuć.

Tego dnia stało się coś dziwnego. Porzuciłem swoją daw-
ną grę i rozpocząłem nowe życie modlitewne. To było tak, jak-
by Bóg musiał mnie najpierw uwolnić, abym mógł z własnej
woli oddać się Jemu. Nadal zdarzały się dni, w których nie mia-
łem ochoty na modlitwę. Ale nawet w te ponure dni wyczuwa-
łem tuż pod powierzchnią swoich uczuć to głębsze pragnienie
bycia z Bogiem. Tak więc, z pokojem w sercu wyciszałem swoje
dziecinne nastroje i modliłem się. Brak gry *Czy to się liczy?* był dla
mnie źródłem takiego pocieszenia, że pewnego dnia obiecałem
Bogu: „Nie pozwolę, aby moja głowa spoczęła na poduszce, za-
nim nie spędzę choć chwili wyłączenie z Tobą”. Pomimo że nawet
teraz zdarza mi się od czasu do czasu opuścić czas modlitwy, to
moje małe ślubowanie stanowi dla mnie schronienie przed tymi
niemądrymi grami, które stosowałem jako młody modlący się.

Daj z siebie wszystko

Kiedy w rozmowie pojawia się temat modlitwy, nieuchron-
nie pada z czyjejś strony stwierdzenie: „No więc, nie dochodzę
zbyt często do tego, aby usiąść spokojnie i pomodlić się, ale do-
szedłem do przekonania, że każda chwila mojego dnia może być
modlitwą”. To oczywiście absolutna prawda. Świadomość Bożej
obecności w każdym momencie dnia jest bardziej istotna w na-
szej relacji z Bogiem niż jakikolwiek rodzaj modlitwy, na przy-
kład kontemplacja. Ale problem związany z tym stwierdzeniem

Czas, miejsce i przestrzeń

polega na tym, że sugeruje ono, iż muszę wybierać pomiędzy jednym a drugim: życiem modlitewnym (spędzaniem każdego dnia czasu wyłącznie z Bogiem) a pobożnym życiem (uznawaniem Bożej obecności w każdej chwili). Osoba, która czuje powołanie do modlitwy kontemplacyjnej, odrzuca ten stosunek albo-albo i wybiera *zarówno* pobożne życie, *jak i* życie modlitewne.

Wszyscy chrześcijanie są powołani do modlitwy, ale do modlitwy kontemplacyjnej *muszę być powołany przez Boga*. Trzeba być powołanym do modlitwy kontemplacyjnej tak samo, jak trzeba być powołanym do poślubienia konkretnej osoby lub do bycia zakonnicą, księdzem, sportowcem czy rodzicem. To ważna kwestia do rozważenia, ponieważ równie dobrze może się okazać, że ja, czytelnik tej książki, nie jestem powołany do modlitwy kontemplacyjnej. Wiele osób sięga po tego typu lektury bardziej z poczucia winy niż w wyniku powołania. Czują, że są złymi chrześcijanami lub że pójdą do piekła, ponieważ nie modlą się wystarczająco. Jeżeli jestem jednym z tych ludzi, Biblia ma dla mnie dobrą wiadomość: Jezus wyzwolił mnie spod tego prawa!². Bóg będzie mnie kochał bez względu na to, czy będę modlił się w *ten* konkretny sposób, czy nie. Bóg nie pragnie, abym czuł się zobowiązany do spędzania z Nim czasu. Kto by chciał takiej relacji?

Bóg nie każdego powołuje do tego typu modlitwy. Jest mnóstwo dobrych, szczęśliwych i prowadzących święte życie chrześcijan, którzy nie modlą się kontemplacyjnie. Mogę być jednym z nich. Dlatego powinienem zapytać siebie, czy naprawdę czuję się do tego *powołany* – czy czuję wielkie pragnienie głębszej modlitwy – czy też podchodzę do niej niechętnie i tylko dlatego, że czuję, iż *powinienem* to robić. Powinienem postarać się odpowiedzieć na to pytanie jak najbardziej obiektywnie i odrzucić

² Zob. Ga 2, 16.19–20 oraz *Katechizm Kościoła katolickiego*, Poznań 1992 (dalej KKK).

Tajemnica modlitwy

wszelkie pomysły związane z tym, że będę bardziej święty, jeżeli będę modlił się jak mnisi. Jeżeli nie jestem powołany przez Boga do modlitwy kontemplacyjnej, to nie uczyni mnie ona bardziej świętym.

Możliwe, że odczuwam skłonność do twierdzenia, że jestem do tego powołany, nie mając jednak pewności, czym jest modlitwa kontemplacyjna. W takiej sytuacji mógłbym spróbować modlić się w ten sposób przez jakiś czas i zobaczyć, jak odpowie na to moje serce. Jeżeli jednak zdecyduję się wypróbować ten sposób modlitwy, powinienem zrobić to najlepiej jak potrafię. *Muszę zobowiązać się do tego, że będę się modlić codziennie.* Powinienem unikać niemądrych gier podobnych do tej z opowieści o El Paso. Prowadzą jedynie do frustracji. Nawet jeżeli chcę przeprowadzić jedynie próbę, będę musiał kontynuować ten rodzaj modlitwy codziennie przez jakiś czas, zanim uda mi się na tyle poznać jej smak, aby móc określić, czy jest ona dla mnie, czy też nie.

Jeżeli w ogóle zamierzam spróbować kontemplacji, powinienem cały wskoczyć do basenu, a nie jedynie zanurzyć mały palec u nogi. Podobnie jak z każdą inną dyscypliną – sportem, muzyką czy nauką – muszę się cały w nią zaangażować, aby dowiedzieć się, czy jest dla mnie dobra, czy nie. W przeciwnym razie będę podobny do licealisty, który mówi trenerowi: „Spróbuję grać w piłkę nożną. Będę ćwiczył kilka dni w tygodniu, zagram w kilku meczach i zobaczę, co z tego wyjdzie”.

Wartość rytuału

Pewna starsza znajoma wdowa powiedziała mi kiedyś, że najczęściej myśli o swoim mężu, gdy przechodzi przez jakiś most. Wyjaśniła, że w czasie długiego wspólnego życia mieli zwyczaj całowania się

Czas, miejsce i przestrzeń

za każdym razem, gdy przekraczali most. Nie pamiętała, jaki był początek tego małego rytuału, ale zawsze pozostawali mu wierni. „Jeżeli mąż prowadził samochód i był duży ruch, musieliśmy poczekać do następnego postoju, ale nigdy nie zapominaliśmy o naszym pocałunku – powiedziała. – Do dziś za każdym razem, gdy przechodzę przez most, wyczuwam jego obecność”.

Istoty ludzkie są stworzeniami rytualnymi. Pomimo tego wszystkiego, co mówi się o spontaniczności, ludzie naprawdę lubią robić różne rzeczy w ten sam sposób. To droga do zachowania ciągłości w życiu – łączenia wydarzeń przeszłych z rzeczywistością teraźniejszych i nadzieją na przyszłe. Przez powtarzany gest, opisany powyżej, małżonkowie mówili sobie: „Moja miłość do ciebie jest taka sama wczoraj, dziś i jutro”. Rytuał pozwala również na to, aby upragnione wewnętrzne poruszenia mogły zostać wyrażone w łatwiejszy i bardziej naturalny sposób. Moja znajoma nie musiała wskrzeszać swoich uczuć miłości do męża, ponieważ zwyczajne wydarzenia dnia (jak przechodzenie przez most) przywoływały je w sposób naturalny. Wreszcie rytuał „uświęca” nasz ziemski świat. Tworzy „pomost” pomiędzy tym, co transcendentne (święta miłość małżonków), a tym, co zwyczajne (wyjazd po zakupy). Z tych względów dobrze będzie, gdy jako osoba początkująca na drodze modlitwy kontemplacyjnej ustale kilka rytuałów dla mojego życia modlitewnego.

Oto kilka propozycji:

- *Modlę się codziennie w tym samym miejscu i w tej samej pozycji.* Testuję różne miejsca, aż znajduję to, które sprawdza się najlepiej. Wiele osób wybiera wygodne krzesło z prostym oparciem lub fotel w słabo oświetlonym pokoju. Mogę wykorzystać jakieś przedmioty (na przykład: świecę, krzyż, obrazek, hebrajski szal modlitewny, pamiątkę), aby zaznaczyć wyjątkowość danego miejsca.

Tajemnica modlitwy

- *Modlę się codziennie o tej samej porze.* Eksperymentuję, aby stwierdzić, jaka pora dnia jest dla mnie najbardziej dogodna (to znaczy, kiedy najłatwiej jest mi się wyciszyć). Dla wielu osób najlepszą porą na samotność jest wczesny ranek, ale to wcale nie musi być żelazną zasadą. Stała pora modlitwy może również pomóc tym, z którymi mieszkam – będą wiedzieli, kiedy mają mi nie przeszkadzać.
- *Modlitwę rozpoczynam i kończę codziennie w ten sam sposób.* Bóg powiedział Mojżeszowi stojącemu przy płonącym krzewie: „Zdejm sandały z nóg, gdyż miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą” (Wj 3, 5). Święty Ignacy z Loyoli sugeruje, aby modlący się „otoczył miejsce modlitwy szacunkiem”³, pochylał się więc, przyklękam lub klękam na mojej świętej ziemi. Kończę czas modlitwy znakiem krzyża, modlitwą *Ojcze nasz* lub inną modlitwą, którą lubię (mogę ułożyć własną).

Nie powinienem traktować tych sugestii jako zasad. Jeślibym tak postąpił, przemieniłbym te cudowne rytuały w zobowiązania. Wraz z rozwojem mojego życia modlitewnego powinienem pozwalać tym rytuałom zmieniać się i rozwijać. Nie muszę obawiać się odejścia od jakiegoś szczegółowego ich aspektu, gdy zaistnieją okoliczności, które stanowią dla takiej decyzji usprawiedliwienie (na przykład gdy na kanapie, na której się zwykle modlę, śpi przyjaciel). Życie jest skomplikowane. Dopóki będę wierny swojemu zaangażowaniu, szczegóły pozostaną jedynie... no cóż, szczegółami.

³ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, przekład J. Ożóg SJ, Kraków 2003, [75], s. 42, (dalej *ĆD*).

Różne pytania

• *Co robić, jeżeli jestem studentem i dzielę z kimś pokój w akademiku lub jestem matką trójki pełnych życia, hałasujących dzieci?* Znalezienie odpowiedniego czasu, miejsca i przestrzeni do modlitwy może wymagać przeprowadzenia nieco krępującej rozmowy z osobami, z którymi mieszkam. Może to być jeden z tych momentów, w których Bóg chce, abym potrafił być wierny swoim priorytetom. Z drugiej strony, jeżeli nie mam sposobu na zapewnienie sobie ciszy w domu, możliwe, że powinienem gdzieś indziej poszukać cichego, wygodnego miejsca. Powinno być ono łatwo dostępne praktycznie każdego dnia. Potencjalne miejsca tego typu to:

- ławka w pobliskim parku,
- kościół lub kaplica na trasie do pracy lub szkoły,
- dach, piwnica lub strych mojego budynku,
- mieszkanie przyjaciela w godzinach jego pracy,
- zaplecze w miejscu mojej pracy,
- sala lekcyjna, która codziennie jest wolna o tej samej porze,
- pociąg lub własny samochód w czasie jazdy do czy z pracy lub szkoły.

• *Co robić, jeżeli mój pokój lub mieszkanie jest małe, a moje „krzesło do modlitwy” jest jedynym krzesłem w domu?* To nie problem. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby to samo krzesło było używane do innych czynności, jeżeli tylko znajdę sposób na podkreślenie, że czas modlitwy jest czasem wyjątkowym. Ja sam mam tylko jedno krzesło w pokoju. Służy mi jako krzesło do modlitwy, do studiowania, do drzemania – do wszystkiego. Jednak tylko podczas modlitwy kładę małą pikowaną narzutę na

Tajemnica modlitwy

kolana i zapalam świecę. Te dwa zwyczajne przedmioty zmieniają zwykłe miejsce w miejsce święte.

- *Co robić, jeżeli moje mieszkanie mieści się przy ruchliwej ulicy lub nade mną mieszka hałaśliwy sąsiad?* Jezuita, ojciec Anthony de Mello miał zwyczaj pokazywać swoim studentom, jak modląc się pośród rozpraszającego hałasu, można go z czasem przemienić. Odkryłem, że można w swoim umyśle przemienić głośny i stały hałas w „biały hałas”, który tworzy w mojej wyobraźni warstwę ochronną wokół mnie.

- *Co robić, jeżeli jestem codziennie bardzo zapracowany i trudno mi znaleźć przerwę na modlitwę?* Jedną z istotnych zmian, jakich dokonałem po „rozmowie w El Paso”, było planowanie dnia wokół czasu modlitwy, a nie na odwrót. Teraz, przed nastawieniem wieczorem budzika planuję czas, który przeznaczę na modlitwę następnego dnia. Jeżeli dzień zapowiada się pracowicie, dostosowuję do niego porę wstawania.

Jeżeli jestem biznesmenem, może mógłbym każdego dnia planować termin spotkania z Bogiem. Mam na myśli dosłowne wpisanie „Jezus” do terminarza spotkań. W chwili kiedy nadchodzi właściwa pora, wyłączam w biurze światło, zamykam drzwi i przystępuję do najważniejszego spotkania dnia. Jeżeli jestem studentem, nie wracam do domu, zanim nie wstąpię do kaplicy. Jeżeli codziennie ćwiczę, mogę swój czas modlitwy dołączyć do początku lub końca treningu. Po porannym joggingu mogę usiąść na chwilę na krześle w ogrodzie.

- *Co robić, jeżeli moją „przestrzenią dla modlitwy” jest w rzeczywistości moja poranna gimnastyka?* Lepiej byłoby znaleźć taki czas w ciągu dnia, kiedy mógłbym poświęcić Bogu sto procent swojej uwagi, a nie równocześnie koncentrować się na przechodzeniu przez ulicę czy ustawianiu urządzeń do ćwiczeń. Jeżeli

Czas, miejsce i przestrzeń

jednak nie mam innego wyboru, jak najbardziej powinienem wykorzystać do tego czas swojej gimnastyki.

Zaletą modlitwy w trakcie gimnastyki jest to, że powtarzane ruchy tworzą dobry rytm dla modlitwy. Sprawdza się to szczególnie w przypadku urządzeń stacjonarnych.

- *Co robić, jeżeli zasypiam podczas modlitwy?* Jeżeli zdarza się to jedynie od czasu do czasu, wtedy korzystam z odpoczynku. Przyjmuję go jako dar od Boga. Tak uczynił psalmista, gdy modlił się: „Zaprowadziłem ład i spokój w mojej duszy. Jak nie-mowlę u swej matki” (Ps 131, 2). Jeżeli jednak często zdarza mi się zasypiać, może powinienem (a) skorygować porę dnia, którą wybrałem na modlitwę, (b) zmienić miejsce modlitwy oraz pozycję ciała i/lub (c) ilość snu w nocy. Jeśli to nie pomoże, powinienem modlić się, stojąc lub chodząc.

- *Jak długo powinienem się modlić?* To zależy od moich wcześniejszych doświadczeń związanych z modlitwą. Jeżeli nigdy wcześniej nie modliłem się w sposób regularny, możliwe, że będę musiał zacząć od pięciu czy dziesięciu minut dziennie, aż się nie przyzwyczaję. Po pewnym czasie mogę zobowiązać się do piętnastu lub dwudziestu minut dziennie itd. W końcu byłoby najlepiej poświęcać na modlitwę trzydzieści minut dziennie.

Jednakże powinienem *zacząć powoli!* Jeżeli na początku będę podchodził do modlitwy ze zbytym entuzjazmem, może się zdarzyć, że postawię sobie nierealne cele. Później, gdy entuzjazm nieco osłabnie, nie będę w stanie sprostać wzniosłym zobowiązaniom i wpadnę w poczucie winy i frustrację. Lepiej, jeżeli podejmę skromniejsze zobowiązanie, które będzie dla mnie wyzwaniem, lecz nie tak nierealnym.

Z drugiej strony, zakładając, że to czasowe zobowiązanie jest rozsądne, powinienem usilnie starać się, by pozostać mu wiernym. Powinienem wystrzegać się gry *Czy to się liczy?!*

Tajemnica modlitwy

Ostatnia sprawa przed rozpoczęciem...

Jest jeszcze jedna kwestia, którą muszę rozważyć, zanim przejdę dalej. Powinienem pamiętać, że nie jestem w stanie bardziej zbliżyć się do Boga niż małe dziecko do swojej matki. Kiedy takie dziecko widzi swoją matkę w odległości kilku metrów, wyciąga swoje małe rączki w jej kierunku. Ale to mama przemierza odległość i sprawia, że dochodzi do złączenia. Podobnie, moje ludzkie zdolności sięgnięcia przez wielką przepaść pomiędzy tym, co skończone, a tym, co nieskończone, do końca życia pozostaną niewystarczające. Jednak z perspektywy Boga owa przepaść wcale nie istnieje. Jak kochająca matka, nasza Matka-Bóg jest zawsze obecna.

Ze względu na wierność swojej kochającej matki dziecko wkrótce przekonuje się, że jego zasięg jest wystarczający i na swój sposób ma rację. Podobnie, jedyne, co ja muszę uczynić, aby znaleźć Boga, to sięgnąć *do* Niego. Powinienem pomóc sobie, zapamiętując następujące zdanie: *Sięgnąć do Boga, to dosięgnąć Boga*. Będę musiał przypominać sobie to zdanie za każdym razem, gdy odczuję pokusę, by wierzyć, że Bóg przyjdzie do mnie, jeżeli znajdę magiczną księgę, wypowiem magiczne zaklęcie i stanę się „idealnym modlącym się”. Powinienem ufać, że Bóg jest obecny dla mnie w każdej chwili, w której wyciągnę do niego swoje małe, słabe duchowe ramiona.