

PIĄTE SPOTKANIE

Część doktrynalno-katechetyczna

FORMY MODLITWY

I. CZYTAJĄC KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Bóg przez swoje Słowo mówi do człowieka. Przez słowa, wypowiedane w myśli lub na głos, nasza modlitwa nabiera kształtu. Najważniejsza jednak jest obecność serca przy Tym, do kogo mówimy w modlitwie. To, „czy nasza modlitwa będzie wysłuchana, nie zależy od ilości słów, lecz od zapędu naszych dusz” (św. Jan Chryzostom, *Eclogae ex diversis homiliis*, 2: PG 63, 583 A) (KKK 2700).

Modlitwa ustna jest niezbędnym elementem życia chrześcijańskiego. Uczniów, przyciąganych cichą modlitwą Nauczyciela, uczy On modlitwy ustnej: „Ojcze nasz”. Jezus modlił się nie tylko modlitwami liturgicznymi Synagogi; Ewangelie ukazują nam, jak wypowiadał głośno swoją modlitwę osobistą, od wzniesłego błogosławieństwa Ojca (por. Mt 11,25-26) aż do trwogi w Getsemani (por. Mk 14,36) (KKK 2701).

Potrzeba połączenia zmysłów z modlitwą wewnętrzną jest zgodna z wymaganiem naszej ludzkiej natury. Jesteśmy ciałem i duchem i dlatego odczuwamy potrzebę wyrażenia na zewnątrz naszych uczuć. Musimy modlić się całą naszą istotą, by nadać naszemu błaganiu jak największą moc (KKK 2702).

Potrzeba ta odpowiada również wymaganiu Bożemu. Bóg szuka czcicieli w Duchu i Prawdzie, a w konsekwencji modlitwy żywej, wznoszącej się z głębi duszy. Oczekuje On również wyrazu zewnętrznego, który łączy ciało z modlitwą wewnętrzną, ponieważ składa Mu ona doskonały hołd z tego wszystkiego, do czego ma On prawo (KKK 2703).

Ponieważ modlitwa ustna ma charakter zewnętrzny i jest w pełni ludzka, jest przede wszystkim modlitwą tłumów. Ale nawet modlitwa najbardziej wewnętrzna nie powinna zaniedbywać modlitwy ustnej. Modlitwa staje się wewnętrzną w takiej mierze, w jakiej uświadamiamy sobie Tego, „do którego mówimy” (św. Teresa od Jezusa, *Camino de perfeccion*, 26). Wtedy modlitwa ustna staje się pierwszym stopniem modlitwy kontemplacyjnej (KKK 2704).

Rozmyślanie polega przede wszystkim na poszukiwaniu. Duch szuka zrozumienia pytań „dlaczego” i „jak” życia chrześcijańskiego, aby przyłączyć do tego, o co Bóg prosi, i udzielić na to odpowiedzi. Potrzebna jest do tego trudna do osiągnięcia uwaga. Zazwyczaj pomaga w tym jakaś książka; chrześcijanie mają do dyspozycji: Pismo święte, zwłaszcza Ewangelię, święte obrazy, teksty liturgiczne z dnia i danego okresu liturgicznego, pisma mistrzów duchowych, dzieła z zakresu duchowości, wielką księgę stworzenia oraz księgę historii, kartę Bożego „dzisiaj” (KKK 2705).

Rozmyślanie nad tym, co się czyta, prowadzi do przyswojenia sobie treści przez odniesienie jej do siebie samego. Tu otwiera się inna księga: księga życia. Przechodzi się od myślenia do rzeczywistości. W zależności od stopnia pokory i wiary odkrywamy dążenia, które działają w sercu, i możemy je rozeznawać. Chodzi o czynienie prawdy, by dojść do Światła: „Panie, co chcesz, abym czynił?” (KKK 2706).

Metody rozmyślenia są tak zróżnicowane jak mistrzowie życia duchowego. Chrześcijanin powinien dążyć do rozmyślenia w sposób regularny; w przeciwnym razie będzie podobny do trzech pierwszych rodzajów gleby z przypowieści o siewcy (por. Mk 4,4-7.15-19). Jednak metoda jest tylko pewnym przewodnikiem; ważne jest, by iść naprzód z Duchem Świętym jedyłą drogą modlitwy, którą jest Jezus Chrystus (KKK 2707).

Rozmyślanie pobudza myśl, wyobraźnię, uczucie, pragnienie. Takie połączenie jest konieczne do pogłębienia przekonań wiary, pobudzenia nawrócenia serca i umocnienia woli, by iść za Chrystusem. Modlitwa chrześcijańska chętnie podejmuje rozmyślanie o „tajemnicach Chrystusa”, na przykład w *lectio divina* lub w różańcu. Ta forma refleksji modlitewnej ma ogromną wartość, jednak modlitwa chrześcijańska powinna zdążać jeszcze dalej: do poznania miłości Jezusa, do zjednoczenia z Nim (KKK 2708).

Co to jest kontemplacja? Św. Teresa odpowiada: „Modlitwa myślana nie jest, według mnie, niczym innym jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, wiedząc, że On nas kocha” (św. Teresa od Jezusa, *Libro de la Vida*, 8). Kontemplacja szuka Tego, „którego miłuje dusza moja” (Pnp 1,7) (por. Pnp 3,1-4), to znaczy szuka Jezusa, a w Nim Ojca. Bo pragnienie Boga jest zawsze początkiem miłości; jest On poszukiwany w czystej wierze, w tej wierze, która sprawia nasze narodzenie z Niego i życie w Nim. W czasie kontemplacji można jeszcze rozmyślać, jednak spojrzenie kieruje się na Pana (KKK 2709).

Wybór *czasu i długości trwania kontemplacji* zależy od zdecydowania woli, objawiającej tajemnice serca. Nie kontemplujemy wtedy, kiedy mamy czas: znajdujemy czas, by być dla Pana, z mocnym postanowieniem, aby Mu go później nie odbierać, niezależnie od doświadczeń czy oschłości spotkania. Nie zawsze można rozmyślać, ale zawsze można wejść w kontemplację, niezależnie od sytuacji zdrowia, pracy czy uczuciowości. Serce jest miejscem poszukiwania i spotkania, w ubóstwie i w wierze (KKK 2710).

Wejście w kontemplację jest analogiczne do wejścia w liturgię eucharystyczną: jest nim „skupienie” serca; poddanie całej naszej istoty tchnieniu Ducha Świętego; zamieszkanie w domu Pańskim, którym my jesteśmy; pobudzenie wiary, by wejść w obecność Tego, który nas oczekuje; zrzucenie wszelkich masek i zwrócenie serca do kochającego nas Pana, aby oddać się Mu jako ofiara, która ma być oczyszczona i przekształcona (KKK 2711).

Kontemplacja jest modlitwą dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone, który zgadza się na przyjęcie miłości, jaką jest kochany, i chce na nią odpowiedzieć, jeszcze bardziej kochając (por. Łk 7,36-50; 19,1-10). Jest on jednak świadomy, że jego odwzajemniająca miłość jest tą miłością, którą Duch Święty rozlewa w jego sercu, albowiem wszystko jest łaską od Boga. Kontemplacja jest pokornym i ubogim powierzeniem się miłującej woli Ojca w coraz głębszym zjednoczeniu z Jego umiłowanym Synem (KKK 2712).

Kontemplacja jest więc najprostszym sposobem wyrażenia tajemnicy modlitwy. Jest ona *darem*, łaską; nie można przyjąć jej inaczej jak tylko w

pokorze i ubóstwie. Kontemplacja jest związkiem *przymierza* ustanowionym przez Boga w głębi naszego serca (por. Jr 31,33). Kontemplacja jest *komunią*: Trójca Święta kształtuje w niej człowieka – obraz Boży – „na swoje podobieństwo” (KKK 2713).

Kontemplacja jest także najbardziej *intensywnym czasem* modlitwy. W niej Ojciec sprawia w nas „przez Ducha swego wzmocnienie siły wewnętrznego człowieka”, by Chrystus zamieszkał przez wiarę w naszych sercach i abyśmy zostali „wkorzeni i ugruntowani” w miłości (por. Ef 3,16-17) (KKK 2714).

Kontemplacja jest *spojrzeniem* wiary utkwionym w Jezusa. Ja „wpatruję się w Niego, a On wpatruje się we mnie” – mówił w czasach swego świętego proboszcza wieśniak w Ars modlący się przed tabernakulum (por. F. Trochu, *Le Curé d’Ars Saint Jean-Marie Vianney*, 223-224). Ta uwaga zwrócona na Niego jest wyrzeczeniem się własnego „ja”. Jego spojrzenie oczyszcza serce. Światło spojrzenia Jezusa oświeca oczy naszego serca; uczy nas widzieć wszystko w świetle Jego prawdy i Jego współczucia dla wszystkich ludzi. Kontemplacja kieruje również wzrok na tajemnice życia Chrystusa. W ten sposób uczy „wewnętrznego poznania Pana”, by coraz bardziej Go kochać i iść za Nim (por. św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, 104) (KKK 2715).

Kontemplacja jest *sluchaniem* słowa Bożego. Sluchanie to, dalekie od bierności, jest posłuszeństwem wiary, bezwarunkowym przyjęciem go przez służbę i miłującym przyłgnięciem dziecka. Uczestniczy ono w „tak” Syna, który stał się Sługą, i w „Fiat” Jego pokornej Służebnicy (KKK 2716).

Kontemplacja jest *milczeniem*, „symbolem świata, który nadchodzi” (św. Izaak z Niniwy, *Tractatus mystici*, wyd. Bedjan, 66), lub „milczącą miłością” (św. Jan od Krzyża, *Carta*, 6). Słowa w kontemplacji nie mają charakteru rozmowy, lecz są niczym gałązki, które podtrzymują ogień miłości. W tym milczeniu, nieznośnym dla człowieka „zewnątrznego”, Ojciec wypowiada do nas swoje Słowo, które przyjmuje ciało, cierpi, umiera i zmarłychwstaje, a Duch czyni nas uczestnikami synowskiej modlitwy Jezusa (KKK 2717).

Kontemplacja jest zjednoczeniem z modlitwą Jezusa w takim stopniu, w jakim pozwala uczestniczyć w Jego misterium. Misterium Chrystusa jest sprawowane przez Kościół w Eucharystii, a Duch Święty ożywia je w kontemplacji, aby zostało ukazane przez czynną miłość (KKK 2718).

Kontemplacja jest komunią miłości przynoszącej życie dla wielu w takiej mierze, w jakiej jest ona zgodą na trwanie w nocy wiary. Paschalna Noc Zmartwychwstania przechodzi przez noc agonii i grobu. Są to trzy szczególne chwile Godziny Jezusa, które Jego Duch (a nie „słabe ciało”) ożywia w kontemplacji. Trzeba zgodzić się, by „czuć z Nim jedną godzinę” (Mt 26,40-41) (KKK 2719).

II. Z NAUCZANIA PAPIESKIEGO

(...) do modlitwy wezwani są zwłaszcza ci wierni, którzy otrzymali w darze powołanie do życia w szczególnej konsekracji: to powołanie ze swej natury czyni ich bardziej podatnymi na doświadczenie kontemplacji, jest zatem ważne, aby kultywowali je ze szczerą gorliwością. Byłoby jednak błędem sądzić, że zwyczajni chrześcijanie mogą się zadowolić modlitwą powierzchowną, która nie jest w stanie wypełnić ich życia. Zwłaszcza w obliczu licznych prób, na jakie wystawiona jest wiara w dzisiejszym świecie, byłiby oni nie tylko chrześcijanami połowicznymi, ale „chrześcijanami w zagrożeniu” (Jan Paweł II. *Novo millennio ineunte*, 34).

Od kiedy Sobór Watykański II podkreślił kluczową rolę słowa Bożego w życiu Kościoła, poczyniono z pewnością wielkie postępy w praktyce wytrwałego słuchania i wnikliwego odczytywania Pisma Świętego. Przyznano mu należne, zaszczytne miejsce w publicznej modlitwie Kościoła. Powszechnie odwołują się dziś do niego jednostki i wspólnoty. Również wielu świeckich oddaje się jego lekturze, korzystając z cennej pomocy opracowań teologicznych i biblijnych. (...) Konieczne jest zwłaszcza, aby słuchanie słowa Bożego stawało się żywym spotkaniem, zgodnie z wiekową i nadal aktualną tradycją *lectio divina*, pomagającą odnaleźć w biblijnym tekście żywe słowo, które stawia pytania, wskazuje kierunek, kształtuje życie (Jan Paweł II. *Novo millennio ineunte*, 39).

Synod wielokrotnie kładł nacisk na potrzebę modlitewnego podejścia do świętego tekstu jako podstawowego elementu życia duchowego wszystkich wierzących w różnych posługach i stanach życia, ze szczególnym uwzględnieniem *lectio divina*. Słowo Boże leży bowiem u podstaw każdej autentycznej duchowości chrześcijańskiej. (...) modlitewna lektura osobista i wspólnotowa przygotowuje do tego, co Kościół celebrytuje, głosząc słowo Boże podczas liturgii, towarzyszy temu i to pogłębia (Benedykt XVI. *Verbum Domini*, 86).

(...) Kościół proponuje nam przestrzenie wolności, które z jednej strony pozwalają nam na kolejny „wydech” i „wdech”, a z drugiej stają się miejscem i źródłem służby. Jest to przede wszystkim codzienne sprawowanie Mszy św. (...) Drugą przestrzenią wolności, którą Kościół – można powiedzieć – nam narzuca, a dając ją, zarazem nas wyzwala, jest Liturgia Godzin. Starajmy się odmawiać ją jak prawdziwą modlitwę, modlitwę w jedności z Izraelem Starego i Nowego Przymierza, w jedności ze wszystkimi modlącymi się w ciągu stuleci, modlitwę w komunii z Jezusem Chrystusem, modlitwę, która wypływa z najgłębszego „ja”, z najgłębszego podmiotu tych modlitw (Benedykt XVI. *Przemówienie podczas spotkania z kapłanami i diakonami stałymi we Fryzyndze*, 14.09.2006).

Jedną z podstawowych form przebywania z Nim jest Liturgia Godzin; odprawiamy ją jako ludzie potrzebujący dialogu z Bogiem, włączając w nią również wszystkich innych, którzy nie mają czasu i możliwości, by modlić się w ten sposób. Aby nasza Liturgia Eucharystii i Liturgia Godzin były pełne znaczenia, musimy wciąż na nowo oddawać się duchowej lekturze Pisma Świętego; nie tylko odczytywać i objaśniać słowa z przeszłości, ale poszukiwać umacniającego słowa, które w tym momencie kieruje do mnie Pan, który tym słowem do mnie przemawia (Benedykt XVI. *Przemówienie podczas spotkania z seminarzystami oraz osobami konsekrowanymi*, 11.09.2006).

(...) śpiewając Psalmy, chrześcijanin odkrywa swego rodzaju współbrzmienie między Duchem obecnym w Piśmie Świętym a Duchem mieszkającym w nim dzięki łasce chrztu św. Nie tyle modli się własnymi słowami, co staje się echem owych „błagań, których nie można wyrazić słowami” – jak określa je św. Paweł (Rz 8,26) – Duch Pański wzywa wierzących, by

wołali słowami Jezusa: „Abba, Ojczy!” (Rz 8,15; Ga 4,6) (Jan Paweł II. *Audience generalna*, 4.04.2001).

(...) chrześcijanin może czytać Psalm w świetle całej tajemnicy Chrystusa. Właśnie ta perspektywa pozwala dostrzec również ich wymiar eklezjalny, który w sposób szczególny podkreślony zostaje przez chóralny śpiew Psalmów. Dzięki temu rozumiemy, dlaczego począwszy od pierwszych wieków Psalmi mogły zostać przyjęte jako modlitwa Ludu Bożego (Jan Paweł II. *Audience generalna*, 28.03.2001).

Anioł Pański to tradycyjna modlitwa, w której wierni trzy razy dziennie, tzn. rano, w południe i wieczorem, wspominają zwiastowanie Maryi przez Archaniola Gariela. *Anioł Pański* jest więc przypomnieniem zbawczego wydarzenia, w którym, zgodnie z planem Ojca, Słowo za sprawą Ducha Świętego stało się człowiekiem w łonie Dziewicy Maryi (Kongregacja ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów. *Dyrektorium o pobożności ludowej i liturgii*, 195).

Różaniec Najświętszej Maryi Panny, który pod tchnieniem Ducha Bożego rozwinął się stopniowo w drugim tysiącleciu, to modlitwa umiłowana przez licznych świętych, a Urząd Nauczycielski Kościoła często do niej zachęca. (...) Różaniec bowiem, choć ma charakter maryjny, jest modlitwą o sercu chrystologicznym. W powściągliwości swych elementów skupia w sobie *głębnię całego przesłania ewangelicznego*, którego jest jakby streszczeniem. (...) Przez różaniec lud chrześcijański niejako *wstępuje do szkoły Maryi*, dając się wprowadzić w kontemplację piękna oblicza Chrystusa i w doświadczanie głębi Jego miłości (Jan Paweł II. *Rosarium Virginis Mariae*, 1).

(...) Jednak najważniejszym motywem, by zachęcić z mocą do odmawiania różańca, jest fakt, że stanowi on bardzo wartościowy środek, sprzyjający podejmowaniu we wspólnocie wiernych tego *wysiłku kontemplacji chrześcijańskiego misterium* (...). Różaniec należy do najlepszej i najbardziej wypróbowanej tradycji kontemplacji chrześcijańskiej. Rozwinięty na Zachodzie, jest modlitwą typowo medytacyjną i odpowiada poniekąd „modlitwie serca” czy „modlitwie Jezusowej”, która wyrosła na *glebie* chrześcijańskiego Wschodu (Jan Paweł II. *Rosarium Virginis Mariae*, 5).

W ślad za najstarszą modlitwą, ułożoną w III w. w Egipcie przez wspólnoty chrześcijańskie, błagającą „Bożą Rodzicielkę” o obronę w niebezpieczeństwie, powstało wiele modlitw skierowanych do Tej, którą ochrzczeni uważają za przemożną Orędowniczkę przed obliczem Boga. Dzisiaj modlitwą najbardziej rozpowszechnioną jest „Zdrowaś Maryjo”, której pierwsza część składa się ze słów zaczerpniętych z Ewangelii (por. Łk 1,28.42). Chrześcijanie uczą się ją odmawiać w rodzinnych domach od najmłodszych lat, otrzymując ją niczym cenny dar, którego należy strzec przez całe życie (Jan Paweł II. *Audiencja generalna*, 15.11.1995).

III. KOMENTARZ

U wielu ludzi współczesnych możemy spotkać się z fascynacją technikami relaksacyjnymi zaczerpniętymi z kultury Dalekiego Wschodu. Szuka się czasem tego, co odmienne, egzotyczne, bo wydaje się lepsze lub ciekawsze. Tymczasem chrześcijaństwo wypracowało różne sposoby modlitwy i doświadczenia spotkania z osobowym Bogiem.

Katechizm Kościoła katolickiego przypomina o trzech podstawowych formach życia modlitwy, przekazanych przez chrześcijańską tradycję. Są to: modlitwa ustna, rozmyślanie i kontemplacja (por. KKK 2700-2719). Ta ostatnia bywa kojarzona raczej z życiem mistyków, świętych. Nikt jednak nie ma monopolu na jakąkolwiek formę modlitwy. Są one narzędziem spotkania i zjednoczenia z Bogiem, które jest dane każdemu człowiekowi. Wszystkie angażują ludzkiego ducha i serce, bo bez tego nie byłyby modlitwą. Do pewnego stopnia się przenikają i uzupełniają. Jeśli są praktykowane, życie chrześcijańskie staje się bogatsze i pełniejsze.

Jak czytamy w *Katechizmie*, „jesteśmy ciałem i duchem, i dlatego odczuwamy potrzebę wyrażenia na zewnątrz naszych uczuć” (KKK 2702). W modlitwie ustnej, wypowiedzianej indywidualnie lub w grupie, uczucia i uniesienia stają się konkretne. To, co nieokreślone, otrzymuje formę słowną i wypowiedziane jest głośno. Człowiek zwraca się przecież nie ku jakiejś idei, ale do Boga, który istnieje w trzech Osobach. Sam Jezus modlił się głośno, ucząc apostołów modlitwy „Ojcze nasz”, wypowiadając teksty liturgiczne, wołając do swego Ojca w ogrodzie Oliwnym, o czym przypomina *Katechizm* (por. KKK 2701). My również jesteśmy zaproszeni do modlitwy ustnej, szczególnie podczas liturgii eucharystycznej. Samo przyj-

ście i bycie w kościele nie wystarczy; udział we Mszy św. to udział w ustnej, głośnej modlitwie z całą wspólnotą eucharystyczną.

Rozmyślanie to druga ważna forma życia modlitwy. *Katechizm* przypomina, że warunkiem w praktykowaniu rozmyślenia jest uwaga i pokora. Oprócz ksiąg Pisma św. pomocne w nim mogą być teksty liturgiczne, pisma mistyków, a nawet obrazy religijne. Takie rozmyślanie nie jest poznaniem naukowym, ale poznaniem samego Chrystusa, który stale żyje i jest obecny wśród nas. Rozmyślając o Bogu, odnosimy przemyślane treści do swojego życia poprzez weryfikację postępowania moralnego. Dzięki rozmyślaniu (medytacji) potrafimy lepiej rozeznaczyć własne dążenia i zespolić je z zamiarem Boga wobec nas. *Katechizm* przypomina, że jest wiele metod rozmyślenia, jak wielu jest mistrzów życia duchowego. Wskazuje też na najpopularniejsze rozmyślanie o „misteriach Chrystusa”, które praktykuje się w modlitwie różańcowej.

Trzecią formę modlitwy, czyli kontemplację, *Katechizm* określa jako „najbardziej intensywny czas modlitwy” (KKK 2714). To takie „zapatrzanie” w Boga, które wymaga od człowieka całkowitej szczerości i prawdy o samym sobie jako słabym grzeszniku, a przede wszystkim poddanie całego swego jestestwa kochającemu Panu. Święta Teresa od Jezusa określa kontemplację jako „głęboki związek przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha” (KKK 2709). W codziennym życiu, pośród różnych obowiązków trzeba znaleźć czas na kontemplację i poświęcić go Bogu. „Nie zawsze można rozmyślać, ale zawsze można wejść w kontemplację, niezależnie od warunków zdrowia, pracy, czy uczuciowości” (KKK 2710).

Zapytajmy: Jak się modłę? Czy moja modlitwa angażuje mnie jako istotę cielesno-duchową? Czy znajduję czas na spotkanie z Bogiem w rozmyślaniu nad tajemnicami wiary? Czy poszukuję Boga w modlitwie kontemplacyjnej?

Zapamiętajmy: „Tradycja chrześcijańska zachowała trzy główne formy życia modlitwy: modlitwa ustna, rozmyślanie i kontemplacja. Ich wspólną cechą jest skupienie serca” (Komentarz KKK 568). „Modlitwa ustna włącza ciało i ducha w wewnętrzną modlitwę serca” (Komentarz KKK 569). Rozmyślanie z kolei ma prowadzić do przyswojenia sobie w wierze rozważanego przedmiotu, odniesionego do naszego życia (por. KKK 2723). Natomiast kontemplacja jest „spojrzeniem wiary utkwionym w Jezusa, słuchaniem słowa Bożego, milczącą miłością” (KKK 2724).