

KLIMAT MODLITWY CZŁOWIEKA DOJRZAŁEGO I DOJRZEWAJĄCGO

Pierwszą rekolekcyjną konferencję poświęciliśmy medytacji, jako wiodącej modlitwie na czas rekolekcji. Druga konferencja była poświęcona rachunkowi sumienia, a trzecia regułom rozeznawania poruszeń duchowych. Przed nami czwarta, przedostatnia konferencja, w której chciałbym powrócić do kilku wybranych aspektów, powiązanych z naszą modlitwą, gdyż pośród rekolekcyjnych zmagania modlitewnych jest to przedmiotem naszym poszukiwań, czy zmagania. To, czym się podzielę odnosi się częściowo do naszej obecnej modlitwy rekolekcyjnej. Może mieć jednak znaczenie także w naszym porekolekcyjnym życiu modlitewnym.

1. SPOSÓB MOJEJ MODLITWY (usytuowanie mojej modlitwy)

Musimy zacząć tu od stwierdzenia pewnego faktu: każdy z nas ma swój własny, niepowtarzalny sposób modlitwy. I z tego stwierdzenia rodzi się pytanie: "Jak odnaleźć mój sposób modlitwy?". Zaczniemy od strony negatywnej: co nie jest moim sposobem modlitwy? Nie jest nim sposób modlenia się drugiej osoby np. mogę zachwycać się przykładami modlitwy wielkich świętych: św. Teresy z Avila, św. Jana od Krzyża, św. Tereski od Dzieciątka Jezus, itd. Człowiek zapatrzony w piękno ich modlitwy chciałby naśladować ich modlitwę toczka w toczkę. A jednak po pewnym czasie ogarnia go znużenie... Dlaczego? Dlatego, że Pan Bóg nie chce, bym jedynie kopiował ich sposób modlenia się. Przykłady modlenia się innych ludzi mogą być bardzo pomocne, ale nie mogą być wszystkim, nie zastąpią mi mojego osobistego poszukiwania. Jak więc odnaleźć mój własny sposób modlitwy? By pomóc wam w znalezieniu odpowiedzi na to pytanie poruszę pięć wymiarów, pięć elementów, pięć zakresów, które decydująco wpływają na kształtowanie się naszego osobistego sposobu modlitwy. Są to następujące zakresy:

- pozycja ciała,
- wołanie serca,
- stronica Biblii, która pomaga mi widzieć siebie,
- właściwy czas,
- właściwa przestrzeń.

a) Pozycja ciała na modlitwie

Każdy musi zapytać siebie samego, jaka pozycja ciała najbardziej pomaga mi w modlitwie:

- pozycja wyprostowana z rozłożonymi ramionami,
- na kolanach z głową schyloną lub nawet czołem dotykając ziemi,
- z rękoma złożonymi lub skrzyżowanymi,
- leżąc twarzą do ziemi,
- siedząc skulonym.

Wydawałoby się, że chodzi tu o rzeczy bardzo proste i że zbędną rzeczą jest mówienie o nich. Musimy jednak wiedzieć, że pozycja ciała jest w jakimś stopniu odbiciem naszej modlitwy. I kiedy w zaciszu własnej izdebki staramy się modlić, jak chciał tego Jezus (Mt 6, 6), pozwólmy sobie na pewną swobodę w doborze pozycji ciała. Starajmy się szukać pozycji najbardziej odpowiedniej dla mnie. W poszukiwaniu najbardziej odpowiedniej dla mnie pozycji ciała na modlitwie starajmy się pamiętać o trzech rzeczach:

- Ma to być pozycja pozwalająca mi trwać na modlitwie nie tylko pięć czy dziesięć minut ale nawet pół godziny,
- Ma to być pozycja pełna szacunku wobec Boga. Staję na modlitwie przed niezmiernym Wszechmogącym Bogiem i o tym ma świadczyć także pozycja mego ciała,
- Pozycją ciała oddajemy głębię i specyfikę konkretnej modlitwy, tego co na niej przeżywamy lub odczuwamy. Dlatego pozycja ciała może zmieniać się w zależności od tego, czy jest to modlitwa uwielbienia, dziękczynienia, adoracji czy też modlitwa przebłagania, przeproszenia, prośby, itp.

Istnieje pewna różnorodność postaw, którą należy zauważyć i dostosować do rodzaju modlitwy jak też czasu jej trwania. I tak np. **postawa stojąca**, często niedoceniana, a stosowana przez wiele religii, jest to postawa wyrażająca szacunek, respekt, a także gotowość słuchania i w pewnych sytuacjach może być pomocna. Oczywiście wcale nie chodzi o byle jaką postawę, ale dobrze pomyślaną, uporządkowaną, ze świadomością, że każdy szczegół ma tu swoje znaczenie i winien być uwzględniony (np. ułożenie nóg, rąk, ramion, spojrzenia, itd.).

Może być to **postawa siedząca**, która wyraża oczekiwanie, słuchanie, jakby odpocznienie w Bogu. Lepiej i łatwiej przy tej postawie, jeśli człowiek jest w miarę wyprostowany, by oddech był w miarę spokojny. W ogóle do włączenia ciała w modlitwę oddech odgrywa dużą rolę,

musi być spokojny i w miarę uporządkowany.

Może być to **postawa klęcząca**, która wyraża podporządkowanie, zależność, prośbę, żal, itd. Ciekawostka: ta postawa w pierwszych wiekach chrześcijaństwa była zabroniona w niedzielę i w okresie paschalnym. Tak bardzo przeżywano radość z paschalnego zwycięstwa Chrystusa, że nie dopuszczano w okresie paschalnym postawy klęczącej.

Istnieje też **postawa jakby pośrednia, tzn. półklęcząca, półprzysiad lub klęczosiad**. Tutaj też ułożenie każdej części ciała ma swoje znaczenie.

Zależnie od formy modlitwy, może być też czasem **postawa chodząca**, ale jednocześnie sprzyjająca skupieniu i koncentracji. Np. podczas medytacji, która wymaga dużej koncentracji, nie jest możliwa postawa chodząca, możliwa jest natomiast w trakcie refleksji po medytacji. Chodzi oczywiście o postawę chodzącą, ale w skupieniu, a nie chodzenie połączone z oglądaniem tego, co dzieje się na zewnątrz.

Inną postawą może być **postawa leżąca**, nazywana w Kościele **prostracją**, stosowana w wyjątkowych okolicznościach, jak np. święcenia diakonatu, kapłaństwa, czy konsekracja biskupia.

Ważne jest przez pewien czas szukać własnej postawy i uwzględnić w niej nawet drobne szczegóły, jak ułożenie rąk i inne. Postawa zewnętrzna ma pomagać wyrażać naszą postawę wewnętrzną, ma sprzyjać ożywieniu a nie uśpieniu modlącego się.

b) Wołanie serca

Zapytajmy się: jeśli teraz, w tym momencie przyszłoby mi wołać do Boga o to, co najbardziej leży mi na sercu, jakie byłoby to wołanie, jaka byłaby jego treść? Czy byłoby to wołanie:

- Panie, zmiłuj się nade mną,
- Panie, już dalej tak nie mogę,
- Panie, wielbię Cię, dziękuję Ci,
- Panie, pomóż mi,
- Panie, jestem wycieńczony.

Także Jezus wielokrotnie modlił się w ten sposób. W pewnym momencie swego życia zawołał: "Smutna jest dusza moja aż do śmierci" albo "Dziękuję Ci Ojcze, bo Ty Mnie zawsze wysłuchujesz". To był krzyk Jego serca. W Ogrodzie Getsemani modlił się: "Oddal ode mnie ten

kielich". To było też wołanie Jego Serca. Na krzyżu zaś wołał: "Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił". To też był krzyk Jego serca. Potem, tuż przed agonią zawołał: "Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego". To był ostatni krzyk Jego serca. Postarajmy się sformułować błaganie, wołanie, które najbardziej odpowiada temu, co czujemy, które może stać się punktem wyjścia mojej modlitwy, wołanie, które najbardziej odzwierciedla to, czym żyjemy.

To zawołanie, to wołanie może wydawać nam się czymś bardzo ubogim, może nawet prostackim, może wydawać się źdźbłem trawy w porównaniu z ogromnymi drzewami modlitwy świętych. Tak, to prawda. Jednak jest to moje źdźbło trawy, moje własne, to co ja sam przedkładam Bogu jako krzyk mego serca, jako odbicie tego kim jestem i czym aktualnie żyję.

Popatrzmy na scenę modlitwy faryzeusza i celnika w świątyni. Grzesznik modlił się słowami: "Panie miej litość nade mną grzesznikiem". Ten właśnie grzeszny człowiek zdobył się na modlitwę prawdy przed Bogiem. Jednym zdaniem określił siebie samego wobec Boga. Jednym zdaniem obnażył przed Bogiem całe swoje jestestwo. To był modlitewny krzyk prawdy wyrywający się z jego serca. Coś takiego bardzo autentycznego postarajmy się wypracować w naszym życiu, w naszej modlitwie.

c) Stronica Biblii, w której jak w zwierciadle mogę oglądać siebie

Postawmy sobie pytanie: jeśli musiałbym wyrazić to, co czuję, to, czego pragnę, czego się boję, to, o co proszę Boga, to, o co nie ośmielam się Go prosić, jeśli musiałbym wyrazić przed Nim całą sytuację mojego istnienia, to w jakiej postaci, w jakiej figurze, w jakiej scenie Ewangelii umieściłbym siebie:

- Czy w osobie Piotra stąpającego ku Jezusowi po falach jeziora i nagle wołającego "Panie, tonę"?
- Czy w osobie jednego z Apostołów, którzy widząc zgłodniały tłum pytają Jezusa: "Panie, gdzie kupimy tyle żywności, co zrobimy". Sytuacja jest beznadziejna,
- Czy w jakiegokolwiek innej scenie Ewangelii, czy też w słowach któregoś z Psalmów, który naprawdę oddaje stan mojej duszy?

W trakcie tych rekolekcji zachęcamy do wytrwałego, odważnego poszukiwania siebie na kartkach Biblii. Przy okazji każdej z medytacji sugerujemy, by odnieść Słowo Boże do konkretnego własnego życia.

d) Właściwy czas na modlitwę

Patrząc na naszą dobę postaramy się zobaczyć, jaka pora dnia czy nocy jest najbardziej odpowiednim czasem na modlitwę. O jakiej porze czujemy się najbardziej uspokojeni, wyciszeni, kiedy najmniej przeszkadzają nam inni ludzie? Jeśli na modlitwę tak trudno jest nam znaleźć czas postaramy się zrobić sobie realny wykaz naszych dobowych zajęć: ile czasu poświęcam na sen, ile na pracę, ile na zakupy, oglądanie telewizji, słuchanie radia, ile na rozmowy z innymi, ile na aktywny wypoczynek, ile na "strojenie się" przed lusterkiem itd., i ile na modlitwę. I jeśli już uda się nam "wykroić" choć trochę czasu na modlitwę, to uznajmy ten czas za święty. Zechciejmy uznać, że tak jak potrzebny jest nasz sen, odpoczynek i praca, jedzenie i znajdujemy na to czas, tak też potrzebny jest nam czas na nasz indywidualny czy wspólnotowy kontakt z Tym, który jest naszym Stwórcą i Panem.

e) Właściwa przestrzeń na modlitwę

Odnajdując nasz własny sposób modlenia się, musimy ustalić także jakie miejsce, jak przestrzeń pomaga mi najbardziej do modlitwy. Jak przestrzeń pozwala mi najbardziej skupić się, wyciszyć. Takich przestrzeni może być wiele. Może to być:

- zaciszę jakiejś świątyni (kościół, kaplicy),
- jakiś kąt we własnym domu,
- jakieś wybrane miejsce na łonie natury: ścieżka w lesie, park, górski czy morski horyzont, brzeg jeziora, itp.

Jeśli takim miejscem jest jakiś kąt w moim własnym domu, niekoniecznie musi to być miejsce, które jest jedynie przestrzenią mojej modlitwy. To miejsce może spełniać wiele innych funkcji, ale o określonej porze dnia, wieczoru, czy nocy usuwam z niego to wszystko, co jest zbędne, co rozprasza, zapalam tam świecę, stawiam ikonę lub wisi tam jakiś obraz, otwieram Biblię i ... miejsce to staje się przynajmniej na jakiś czas moim miejscem spotkania z Bogiem.

Jest rzeczą bardzo ważną umieć odnaleźć te punkty wyjścia, bo w oparciu o nie można pracować: pozycja ciała, dopuszczenie do głosu wołania serca i odnalezienie się na kartach Biblii, właściwy czas i właściwa przestrzeń na modlitwę. Na tym fundamencie, w oparciu o tę bazę może rozwijać się moja modlitwa, postawa autentycznego dialogu z Bogiem, dialogu, który nie rozpoczyna się od pewnych spraw doraźnych, ale bazuje na prawdzie osoby.

2. WEJŚCIE W MODLITWĘ

Być może jest to jeden z momentów, w których popełniamy największe błędy. Często wydaje się nam, że ważne jest zacząć modlić się w jakikolwiek sposób, np. czyniąc znak Krzyża. W ten sposób ludzie starają się choć trochę uporządkować. I to jest błędne. Nie wystarczy zwykły, czasami mechanicznie czyniony znak Krzyża, by wejść w dialog z Bogiem. Do modlitwy trzeba się przygotować. Być może dlatego właśnie niekiedy modlitwa idzie nam tak źle, gdyż nie troszczymy się o właściwe jej rozpoczęcie. Przed wejściem w modlitwę niezbędne jest wewnętrzne wyciszenie, chwila milczenia. Nie tylko chodzi jednak o chwilę milczenia, wyciszenia. Trzeba u początku modlitwy uświadomić sobie coś więcej: to mianowicie, że nie umiemy się modlić: "Panie, nie umiem się modlić. Panie, ty módl się we mnie; niech Twój Duch mnie prowadzi".

Jest rzeczą niezbędną usunąć z dialogu z Bogiem jakiegokolwiek przekonanie o tym, że umiemy się modlić, że jesteśmy mistrzami modlitwy. Mamy wejść w modlitwę jako ubodzy, jako nic nie posiadający, tak jak ten grzesznik w świątyni. Za każdym razem, kiedy stajemy przed Bogiem, stajemy jako absolutnie ubodzy. Wydaje mi się, że ilekroć z taką postawą nie wchodzimy w modlitwę, nasza modlitwa na tym cierpi, staje się bardziej trudna, cięższa, przepełniona jest rzeczami, które przeszkadzają. Niezbędną jest rzeczą wejście, stanięcie przed obliczem Bożym w stanie naprawdę uświadomionego sobie ubóstwa, w stanie ogołocenia, bez jakichkolwiek roszczeń czy pretensji. Możemy na przykład wejść w modlitwę z takim oto nastawieniem: "Panie, nie umiem się modlić i jeśli Ty sprawisz, że będę trwał przed Tobą w stanie pustki, posuchy, oczekiwania, będę błogosławił to oczekiwanie, ponieważ Ty jesteś zbyt wielki, bym mógł to pojąć. Ty jesteś przeogromny, Niezmierzony, Nieskończony, Wieczny, Jak ja mógłbym mówić z Tobą?"

Taka właśnie postawa przebija z bardzo wielu psalmów, które są prawdziwymi wzorami autentycznej modlitwy. Zaczynamy więc od takiego stanu serca, który może wyrażać się w przeróżnych formach zewnętrznych:

- w chwili milczenia,
- w chwili adoracji na kolanach,
- w chwili hołdu, czci, czynionych z całą świadomością tego, że nie mamy nic do dania Bogu a bardzo wiele do otrzymania.

Wchodzę w ten dialog, w którym nieustannie się ubogacam, świadomy swego ubóstwa. Wchodzę więc:

- jako chory, który potrzebuje lekarza,
- jako grzesznik potrzebujący przebaczenia,
- jako ubogi potrzebujący ubogacenia:

W Maryjnym Magnificat znajdujemy słowa: "Bogaty z niczym puścił i nędznie rozproszył", także i tych, którzy twierdzą, że umieją się modlić, że zdobyli tę umiejętność. Nieustannie powinniśmy odnajdywać siebie w sytuacji ślepego, który woła: "Panie spraw, żebym przejrzał", żebym mógł wymówić słowa, które Duch mi sugeruje.

3. POSTAWY WEWNĘTRZNE NA MODLITWIE

O jakie **postawy wewnętrzna** trzeba się zatroszczyć na modlitwie?

a) Pierwsza postawa, wydawałoby się oczywista, to **postawa wiary**. Bez tego nie jest możliwa modlitwa. I to wiary nie tylko w to, że Pan Bóg istnieje, ale też w to, że On chce się ze mną spotkać, że chce mi coś zakomunikować, że jest Bogiem, który chce prowadzić dialog z człowiekiem. Z wiarą natomiast związane jest zaufanie czy inaczej mówiąc zawierzenie. Wiara pozwala wytrwać nawet pośród ciemności, pozwala przezwyciężyć nastroje "mam ochotę", "teraz jakoś czuję potrzebę modlitwy, teraz nie". Wiara prowadzi do jakby dotykania Pana Boga w wierze, a nie czysto namacalnie.

b) Chrześcijańskie stawanie przed Bogiem zakłada także **postawę szacunku, respektu czy czci**, bo człowiek staje przed Bogiem, który jest wszechmogący, który jest święty, który jest tajemnicą. Ten Bóg jest jednocześnie Bogiem bliskim człowiekowi, ten Bóg sam stał się człowiekiem i jest Emmanuelem czyli Bogiem z nami.

c) Stąd obok postawy szacunku istotne jest też **zaufanie i poczucie przed Kimś bliskim**. Stąd też mówię Bogu o własnym życiu, o tym co przeżywam, zwierzam się Jemu jak przyjacielowi. To wcale nie jest takie spontaniczne, bo w trudnościach czasem człowiek chciałby od Pana Boga uciec, nie mówić o przeżywanych trudnościach. Oczywiście Pan Bóg o tym wie, ale to my

potrzebujemy tego, by Mu powiedzieć, by Jego zaprosić do obecności w tym, co dla nas trudne, czy skomplikowane. Istotna jest obecność tych dwu postaw czy nastawień równocześnie: szacunku i czci oraz bliskości.

d) Kolejna postawa niezbędna do wchodzenia w modlitwę i w rekolekcje to **otwartość**. Na czym ona polega? Być otwartym oznacza chcieć przyjąć Pana Boga, Jego Słowo, takie jakim jest, takim, jaki mi się objawi i kiedy On będzie chciał mi się objawić. O poznanie Boga człowiek może prosić - wytrwale, natarczywie i z wiarą; może szukać, czekać, nie może tego żądać.

e) Otwartość oznacza też **wolność od zaprogramowania spotkania**, tzn. postawy oczekującej, że dzisiaj dokona się to i to, w taki a nie inny sposób, że temu spotkaniu będą towarzyszyły takie a nie inne uczucia, bo tak zawsze było, czy też tak sobie to zaplanowałem. Być może, że te spotkania będą podobne do poprzednich, a może nie. Inaczej mówiąc otwartość oznacza zgodzenie się na możliwą nowość objawiania się Pana Boga. Jest to podobne do spotkania z drugim człowiekiem. Aby móc spotkać się z nim tak naprawdę niezbędne jest uszanowanie jego wolności, inaczej spotkam się tylko z moimi oczekiwaniami, a nie z prawdziwym człowiekiem. Tę wolność od zaprogramowania należy odróżnić od pragnień. Człowiek może mieć pragnienia, dobrze jeśli je ma, może prosić o ich spełnienie. Na początku każdej medytacji jest podawana łaska, o którą prosić - po to, by też uświadomić samemu sobie po co przychodzę na to spotkanie modlitewne; zawsze jednak pozostając wewnątrznie otwartym. Istotą jest samo spotkanie, wszystko inne jest konsekwencją. Przy wchodzeniu w rekolekcje, podobnie też w modlitwę, św. Ignacy zwraca uwagę, by rozpoczynający nie miał jakiegoś sztywnego programu: np. chcę rozwiązać taki i taki problem. Pragnienia i prośby - tak, ale i otwartość. Najważniejsze zadanie na modlitwie, czy w rekolekcjach to otworzyć się na Boga i pozwolić, by On dokonał tego, czego sam chce. Modlitwa bowiem to na pierwszym miejscu działanie Pana Boga w sercu człowieka. Tym to wyróżnia się modlitwa chrześcijańska od innej modlitwy, gdzie jest ona zupełną inicjatywą i dziełem człowieka. To Duch Święty uczy człowieka modlitwy, On działa w człowieku, On oświeca umysł. Chodzi więc o to, by na to działanie się otworzyć, by pozwolić Bogu działać, pozwolić tzn. współpracować i nie pozostać biernym. Otwarcie się na Niego to z jednej strony łaska, o którą trzeba prosić, połączona jednak z moim wysiłkiem. Trzeba

umieć szukać równowagi między aktywnością i biernością, unikając też obu skrajności, tzn. wszystko ja sam albo wszystko sam Pan Bóg. Pewnym sprawdzianem naszej otwartości do końca na Pana Boga jest otwartość na tego człowieka, którego Pan Bóg postawił po to, by mi towarzyszył. Jeśli coś jest bardzo istotne i „ja nie potrafię powiedzieć tego towarzyszącemu w procesie rekolekcyjnym, jeśli czuję, że jest to potrzebne, to istnieje poważna obawa, czy tak naprawdę powierzam to Bogu i jest na Niego otwarty.

f) Postawa wewnętrzna, jaka winna towarzyszyć modlitwie, to **połączenie współpracy, czujności i czasami też bierności w sensie oczekiwania**. Inaczej mówiąc chodzi tutaj o bycie wyczulonym na to, co pochodzi z wewnątrz, na różne poruszenia, na to wszystko co też przez innych tutaj Pan Bóg chce mi dać poznać, zrozumieć itd. Chodzi o **postawę słuchania**. Modlitwa to taki czas słuchania, który nie jest biernością, ale specyficzną aktywnością człowieka. Wsłuchuję się w to, co Pan Bóg na bardzo różne sposoby przekazuje mi, słucham i staram się zrozumieć, słucham, co mówi poprzez różne wydarzenia mojego życia, słucham całym sobą, nie tylko intelektem, czyli na modlitwie jest obecny cały człowiek. Ze słuchania rodzą się pytania, które Bogu stawiam, dalej moja odpowiedź, czy próby szukania tej odpowiedzi. Wiara rodzi się ze słuchania i stąd na modlitwie niezbędna jest postawa słuchania.

g) Kolejna postawa to **nie ocenianie modlitwy** według kategorii: przyjemna, łatwa tzn. dobra, natomiast trudna, czy nieprzyjemna to zła. Modlitwa trudna nie oznacza koniecznie modlitwy złej, może być bardziej owocna niż ta łatwa. Na modlitwie medytacyjnej ważne jest nie być zbyt ciekawym w sensie intelektualnym, tzn. nie oczekiwać wielu ciekawych, zupełnie nowych czy odkrywczych myśli. To prowadzi do nie zatrzymywania się nad tym, co uderza, do pośpiechu, do nie zauważania tego co się już dzieje. Nie nowe treści są istotą rekolekcji czy modlitwy, ale bycie z Bogiem, które może nowe treści przynosić, ale niekoniecznie.

h) Kolejna postawa to **bycie prawdziwym, autentycznym przed Bogiem i przed sobą samym**, nie udawanie, to do niczego nie prowadzi. Tylko prawda wyzwala i uzdrawia. Natomiast uciekanie od niej pogarsza stan.

i) Konkretna sugestia to wejść w **głębsze milczenie**, to dyscyplina własnego słuchania i patrzenia, nie szukanie tego co mnie rozprasza. Milczenie może powodować w człowieku pewien kryzys. Nie ma bodźców zewnętrznych i pojawia się pewnego rodzaju pustka. Ważne, aby nie wypełniać pustki innymi bodźcami. Wchodzenie w modlitwę wiąże się nierzadko z oschłością, pewnym rozczarowaniem, opuszczeniem. Ważne jest przyjąć to doświadczenie i nie uciekać przed nim, np. w lekturę.

j) Św. Ignacy Loyola podkreśla, że bardzo ważne jest **wejść w modlitwę z odwagą i hojnością, wielkodusznością**. Z odwagą bo może być to doświadczenie momentami bolesne i niełatwe, i z wielkodusznością, tzn. dając z siebie to wszystko, co możliwe, właściwie to rozumiejąc.

(Fragmenty tej konferencji opracowano na podstawie książki Carlo Maria Martini "Itinerario di preghiera con L'ewangelista Luca", Roma 1984, s. 13-31)