

Duchowość benedyktyńska o modlitwie

Konieczny jest **akt wiary** (forma skupienia) tj. **uświadomienie sobie** mojej **relacji** do Tego, **z Kim pragnę się spotkać na modlitwie**.

Wartość modlitwy nie **zależy** w pierwszym rzędzie od jej „rodzaju”, tylko **od tego, czy jest ona**, czy nie jest, **próbą osobowego kontaktu z osobowym Bogiem**.

Modlitwa jest ze swej strony relacją międzypersonalną tzn. **zwrotem mojego „ja” do „Ty”**, i to „Ty” niewidzialnego tj. skoncentrowaną na Kimś drugim, inaczej jest tylko kręceniem się wokół samego siebie.

Jedyną **trwałą metodą modlitwy jest jej intencja**. Dlatego módl się tak, jak umiesz, a nie próbuj się modlić tak, jak nie umiesz.

Celem modlitwy jest Bóg i nasze staranie o wzrost miłości do Niego.

(s. Małgorzata Borkowska OSB, *Po śladach Niewidzialnego*)

W praktyce **modlitwa jest nieustannym wysiłkiem schodzenia do serca**, aby prawdziwie być w wewnętrznym dialogu z Bogiem.

Modlitwa powinna ożywiać nas w każdej chwili. Jest to możliwe jedynie wówczas, gdy w pewnych chwilach poświęcamy się tylko i wyłącznie modlitwie, czyli gdy rezerwujemy w naszym dniu czas, który poświęcamy Bogu i niczemu innemu. Kiedy dotykamy tajemnicy naszej nieprawości w świetle prawdy o uprzedzającej nas i wszechogarniającej miłości Boga do nas, wtedy płynie z naszego serca modlitwa, która w tradycji monastycznej nosi nazwę „**modlitwy łez**”.

W modlitwie nie chodzi w istocie o uzyskanie czegokolwiek, choćby najcenniejszego, ale **o żywą więź w miłości**.

Kiedy mówimy o prawdziwej modlitwie, mamy na myśli prawdziwe serce (Bóg zna tylko takie serce

w nas), miejsce zamieszkania prawdziwego „ja”. Dlatego warto pamiętać, że są modlitwy pochodzące z głębi fałszywego „ja” tzn. **modlitwy kierowane ambicjami, zawiścią, złością, pragnieniem wynoszenia się nad innych...** **Taka modlitwa nie trafia do Boga!**

(o. Włodzimierz Zatorski OSB, *Druga w zawierzeniu*)

Modlitwa ciszy (medytacja chrześcijańska)

To najstarsza modlitwa świata. Człowiek, coraz częściej przekonuje się, że nie może żyć i normalnie funkcjonować bez powrotu do swego wnętrza; bez skupienia, milczenia i chwil samotności. Jak jednak wejść w ciszę serca? Jak być z Bogiem codziennie sam na sam, odkładając na bok słowa, intencje i sprawy do załatwienia?

Stwórz w swoim wnętrzu pustynię! I to nawet już dzisiaj. Od zaraz! **Pustynia to** przede wszystkim **wewnętrzna przestrzeń** skupienia, ciszy, kontemplacji, wejścia w inny, duchowy świat. **To również mały kąt w twoim domu**, gdzie zadbasz o milczenie, czystość, położysz ikonę. I gdzie spróbujesz się skupić, wchodząc do **własnego wnętrza** – tam, gdzie mieszka Bóg. **Pustynia to także czas**, który dajesz tylko Jemu. I to nie jutro, lecz dziś. I tak każdego dnia. To właśnie jest owo **pomieszczenie**, o którym mówił Jezus: *Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swego mieszkania, zamknij za sobą drzwi i módl się do Ojca, który jest w ukryciu* (Mt 6, 6).

Jeśli już w niej jesteś, możesz rozpocząć **modlitwę wewnętrzną** tj. **spotkanie z Oblubieńcem**. Nie musisz przy Nim wypowiadać wielu słów, po prostu bądź. I to bądź uważny. *Jestem, przecież mnie wołałeś!* – tak kiedyś mówił Samuel. Możesz powtórzyć za nim to samo. *Jestem... Dla Ciebie...* **Trwaj w tej postawie** kilka, może kilkanaście minut. W świadomości, że stoisz przed Nim. Że jesteś

w promieniu Jego Miłości. Nie zagaduj Go. Nie wchodź w dialog z pojawiającymi się wyobrażeniami, jakie masz plany na dziś, co będziesz robił jutro itp. Po prostu trwaj! Niech to wystarczy.

Kiedy stwierdzasz, że nie możesz już medytować, oznacza to, że nadszedł czas, by w taki właśnie sposób **patrzeć** na Jezusa. Nie uciekaj się już wtedy do obrazów, środków, lecz bezpośrednio biegnij do **celu** tj. do samego Boga. Nie wyobrażaj Go sobie, lecz **BĄDŹ Z NIM I W NIM!** Nigdy nie zatrzymuj swojej miłości i rozkoszy na tym, co rozumem i zmysłami poznajesz o Bogu, lecz **kochaj Go i rozkoszuj się tym, czego z Boga nie możesz zrozumieć i odczuć**. Wobec tego, że Bóg jest niepojęty i ukryty, powinienes Go zawsze za takiego uważać. I nie bądź w liczbie tych niemądrych, którzy po ziemsku myśląc o Bogu, sądzą, że jeśli Go nie pojmują, nie odczuwają, i nie smakują w Nim, to On jest od nich więcej oddalony, czy bardziej przed nimi ukryty. Owszem, rzecz ma się zupełnie przeciwnie; im mniej kto pojmuje Boga, tym więcej zbliża się do Niego. Na tym polega **medytacja chrześcijańska** tj. jako wysiłek zstępowania do serca, w którym możemy doświadczyć spotkania z żywym Bogiem: **Serce jest miejscem, gdzie szukamy [Boga] i spotykamy, w ubóstwie i wierze** (KKK 2710)

A więc **w medytacji porzucamy otoczenie** zwykle poprzez zamknięcie oczu, znalezienie odosobnionego miejsca, i wreszcie czynne porzucenie wewnętrznego dialogu, który tak bardzo zdominował naszą psychologiczną świadomość. **Otwieramy się aktem woli, przyzwalając na obecność Boga**. Często symbolizowana jest ona w sposób sakralny, co ma nam ułatwić poświęcenie całej uwagi i woli, całego naszego jestestwa Bożej Obecności. **Wierzmy, że Boża Obecność zamieszkuje nasze serca w postaci Trójcy Świętej,**

nieprzerwanie podtrzymującej naszą fizyczną, umysłową, psychologiczną i duchową egzystencję, ale również dostępnej nam 24 godziny na dobę, ilekroć potrzebujemy pomocy. Jest więc modlitwa kontemplacyjna swoistym dialogiem z Obecnością, stanowiącą najgłębsze źródło naszego bytu.

(o. Thomas Keating OCSO, <http://www.wccm.pl/index.php?id=443>)

„Jaka jest geneza Modlitwy Jezusowej? Odpowiedzi należy szukać w Piśmie Świętym. Niewidomy żebrak Bartymeusz, stojąc u bram Jerycha, krzyczy do Pana: **„Jezusie, synu Dawida, ulituj się nade mną”**. Jego prośba jest żarliwa i pełna prostoty. W odpowiedzi na nią Chrystus przywraca mu wzrok, mówiąc: **„Przejrzyj, twoja wiara cię uzdrowiła”**. O. Hiżycki wyjaśnia, że Modlitwę Jezusową we wschodnim Kościele zapoczątkowali mnisi, którzy pojawili się nad Nilem na przełomie III i IV wieku. Zostawili wszystko i udali się na pustynię, aby zbudować bliską relację z Bogiem. Fundamentem ich medytacji stał się tekst biblijny – początkowo uczyli się na pamięć całych ksiąg Pisma Świętego i powtarzali je kilka razy dziennie. (kosciol.wiara.pl Maciej Kalbarczyk)

Modlitwa wewnętrzna to nic innego, jak poufne i przyjacielskie przebywanie z Bogiem... Z tym, o którym wiemy, że nas miłuje. (św. Teresa z Ávila)

Wiedz jednak, że chociaż Bóg jest w tobie, to pozostaje tam ukryty. Potrzeba, abyś zapomniał o wszystkim i oddalił się od wszystkich stworzeń; wtedy ukryty w kryjówce twego ducha znajdziesz Oblubieńca. Gdy zamkniesz drzwi za sobą i w skrytości modlić się będziesz do twego Ojca, i tam z Nim będziesz przebywać, wówczas w tym ukryciu odczujesz Go, będziesz Go miłować, radować się i rozkoszować się Nim (św. Jan od Krzyża)

Cytaty o modlitwie

Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. Albowiem każdy, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu otworzą. (Mt 7, 7-8)

Ten tylko modli się nieustannie, kto modlitwę łączy z czynami, a czyny z modlitwą. Tylko w ten sposób możemy uznać za możliwą do urzeczywistnienia zasadę nieustannej modlitwy. (KKK 2745)

Ten, kto potrafi się dobrze modlić, potrafi także dobrze żyć (św. Augustyn)

Wielka jest moc modlitwy – jest niczym królowa, która ma nieustanny dostęp do Króla i zawsze jest w stanie otrzymać od Niego to, o co prosi. (św. Teresa z Lisieux)

Nie ma duszy, która by nie była obowiązana do modlitwy, bo wszelka łaska spływa przez modlitwę (św. Faustyna Kowalska)

Czasami Pan przechodzi obok nas, a my Go nie zauważamy, tak bardzo „znając Go”, nie potrafimy Go rozpoznać. Modlitwa daje nam czujność i pozwala Go zatrzymać, kiedy przechodzi. (Papież Franciszek)

Pod redakcją ks. Przemysława Filipkiewicza
Teksty przygotowała D.B.

Kontakt: cp.cichy.przyjaciel@gmail.com

Przeczytaj i podaj dalej

Cichy Przyjaciel Nr 98

Bezpłatne pismo katolickie

Żarliwością rozpałiłem się o chwałę Pana Boga



Najgłębszym powołaniem i pragnieniem człowieka jest życie w **HARMONII** z samym sobą, z otaczającym go światem i z Bogiem. Bóg wezwał człowieka do intymnej wzajemnej relacji, pełnej zaufania, szacunku i miłości. Jako **JEDYNY**, właśnie Bóg judeo-chrześcijański pragnie **RELACJI** z człowiekiem. Pragnie tak bardzo, że kiedy zostaje okaleczona, jest gotów na wszystko aby ją odbudować. Modlitwa chrześcijańska jest tylko prostą... zgodą na tak niepojętą Miłość. Zgodą, która pozwala Bogu ogarnąć stopniowo coraz głębsze przestrzenie naszego życia. Modlitwa jest miłosnym przyłgnięciem do Miłującego, tak mocnym, że stopniowo przemienia nas w Niego.

(s. Hanna Szmigielska OSB)