Bp Antoni Długosz
Częstochowa

Veritati et Caritati 10 (2018), 75-94

Modlitwa mojego życia

Tomasz Merton zaznacza, że nikt nie jest samotną wyspą[1]. Przychodzimy na świat wśród ludzi, do czekających nas życiowych zadań przygotowujemy się w gronie rodziny, przedszkola, szkoły, uczelni, by wykonywać życiowe powołanie w środowisku rodzinnym i zawodowym. Najczęściej przekraczamy próg śmierci także wśród ludzi. W nawiązywaniu międzyludzkich kontaktów pomaga nam dar mowy. Nim wyrażamy uczucia radosne, podniosłe i bolesne. Słowny kontakt z ludźmi jest tak konieczny, jak oddychanie, jedzenie i spanie.

1. Rodzina - szkołą modlitwy

W sakramencie chrztu nawiązujemy kontakt z Bogiem. W owej „dziecięcej rozmowie" z Bogiem pomaga nam świadectwo rodziców. To oni pokazują nam krzyż, czy święty obraz i naszą dziecięcą dłonią zachęcają do dawania znaku Bogu. Rodzice naszą ręką niemowlaka czynią znak krzyża na naszym ciele. Wszystkie momenty naszego życia starają się odnosić do Boga. Kiedy zaczynamy mówić, pomagają abyśmy wszystkie problemy, z jakimi przychodzimy do rodziców, opowiadali także Panu Bogu. Najczęstszym kontaktem z Bogiem podsuniętym przez rodziców i „wyuczonym" przez nich jest tradycyjny pacierz. W okresie dziecięcych lat jest on najtrudniejszą rozmową dziecka z Bogiem. Pacierz wyraża przesłania niezrozumiałe dla małego dziecka. Wprawdzie opanowuje ono pamięciowo jego treść, to jednak wypowiada słowa bez wewnętrznego zaangażowania. Nabiera przekonania, że skoro samo nie rozumie i to go nie interesuje – podobnie odbiera tę „mowę" Pan Bóg. W takim doświadczeniu nie dochodzi do autentycznego spotkania dziecka z Bogiem. Jeżeli dziecku nie wytłumaczy się,

---

Bp Antoni Długosz - dr hab. teologii, emerytowany biskup pomocniczy archidziecezji częstochowskiej, autor wielu publikacji z zakresu teologii biblijnej, katechetyki i homiletyki oraz książek dla dzieci; duszpasterz narkomanów i niepełnosprawnych.

[1] T. Merton, *Nikt nie jest samotną wyspą*, Kraków 2013.

kim jest Pan Bóg oraz jak wygląda zewnętrzne i wewnętrzne przygotowanie do modlitwy, a także jakie mogą być jej formy oraz treść – może ono zrezygnować z modlitewnego kontaktu z Bogiem. Rodzice są najważniejszym autorytetem w życiu dzieci, ponieważ podświadomie naśladują one ich zachowania. Widząc modlących się rodziców dzieci nabierają przekonania, że modlitwa jest ważną czynnością życia. Takim oto świadectwem dzieli się francuski piosenkarz. Jego ojciec był drwalem. Widząc wracającego z lasu tatę, ubranego w kombinezon pobrudzony żywicą, przeżywał wzruszenie, gdy ojciec klękał do modlitwy. Chłopiec myślał: „Jaki wielki musi być Pan Bóg, skoro tak silny ojciec zgina przed nim kolana. A równocześnie jest bardzo bliski człowiekowi, skoro ojciec rozmawia z Nim w roboczym kombinezonie” [2].

Skoro modlitwa jest spotkaniem i rozmową z Bogiem – zadaniem rodziców jest nauczenie dziecka: czym jest osobowe spotkanie i prawdziwa rozmowa. Polega to na kontroli postaw rodziców, by w sytuacji, gdy syn czy córka zwrócą się do nich z jakimkolwiek problemem – przerwali swoje zajęcia – zwrócili się twarzą do dziecka, starając się, by była ona na poziomie dziecka twarzy. Dziecko winno odczuć, że jest to osobowe spotkanie. Podobnie, gdy rodzice chcą przekazać informacje czy polecenia dziecku – mają uczyć go podobnej postawy polegającej na przerwaniu zajęć, zwrotu ciała do rodziców, skierowania wzroku na osobę przekazującą informację. Należy zachować dużo cierpliwości w formowaniu postawy spotkania u dzieci. Pomoże im z całą pewnością wzorowe zachowanie rodziców. Jeżeli rodzice zajęci swoimi sprawami odbierają wypowiedzi dzieci, często stojąc tyłem do nich, wtedy są negatywnym przykładem burzącym pozytywne doświadczenia osobowej międzyludzkiej relacji. Gdy na głos rodzica dziecko przerywa zajęcie i z zainteresowaniem zwraca się w jego kierunku – można zakładać, że poprawnie przeżywa osobowe spotkanie.

Kolejnym zadaniem rodziców jest wyrobienie przekonania u dziecka, że każdy przekaz, z jakim zwraca się do nich – interesuje rodziców. Nieważny jest werbalny przekaz, lecz faktyczna sprawa.

Dziecko nabiera zaufania, gdy rodzice będą uczuciowo angażowali się w przekazywany problem dziecka, wyrażali radość, gdy będzie to radosna wiadomość, współczuli i pocieszali dziecko, gdy doświadcza przykrości. Konieczne są zewnętrzne znaki pomagające dziecku w przeżywaniu tych różnych doświadczeń. Przy radosnej wiadomości – można objąć

[2] A. Duval, *Dziecko i księżyc*, Warszawa 2005, 16.

i ucałować dziecko; gdy przyznaje się do złego czynu – wyrazić smutek, lecz pocieszyć, że rodzic przebacza, także przytulić do siebie, by dziecko doświadczało bliskości oraz bezpieczeństwa ze strony rodziców.

Powyższe czynności i odczucia przenosimy na doświadczenie modlitewnego spotkania. Uświadamiamy dzieciom, że z jakąkolwiek sprawą zwracają się do Pana Boga – On jeszcze bardziej jest zainteresowany niż rodzice, ponieważ jest naszym najlepszym Ojcem. Należy zachęcać dzieci, by o wszystkich problemach informowały Pana Boga[3].

2. Modlitwa spotkaniem z Bogiem

Podczas modlitwy dochodzi do spotkania człowieka z Bogiem, który pragnie dokonać przemiany naszego życia, o ile autentycznie przeżyjemy to spotkanie oraz otworzywszy się na propozycję przyjaźni z Nim przemieniać będziemy swoje życie. Ważne jest, abyśmy najpierw uświadomili sobie, czym jest spotkanie człowieka z człowiekiem, by z kolei to doświadczenie przenieść na relacje Bóg i ja. Nie chodzi w tym wypadku tylko o fizyczne zetknięcie się dwóch osób, lecz o spotkanie duchowe, uczuciowe, wolitywne. Takie spotkanie będzie miało miejsce wówczas, gdy wytworzymy najbardziej sprzyjającą atmosferę, tak zwane „psychologiczne optimum", dzięki któremu nie tylko zobaczymy drugą osobę, lecz będziemy chcieli otworzyć się przed nią ze swoimi problemami. Pomoże w tym życzliwe odnoszenie się do każdego człowieka, akceptacja czasem jego trudnego charakteru, by z nim nawiązać dialog. Chodzi o wytworzenie osobowej relacji: ja – ty w odniesieniu do każdego człowieka. Pomoże w tym luźna rozmowa na tematy związane z doświadczeniami przyjemnymi i trudnymi, składającymi się na aktualne ludzkie życie. Taka rozmowa burzy międzyludzkie bariery i pozwala otworzyć się na sprawy obu stron[4]. Jeżeli nasza świadomość posiada zakodowany taki obraz międzyludzkiego spotkania, będziemy mogli przenieść go na spotkanie nasze z Bogiem. Pomoże w tym przygotowanie zewnętrzne i wewnętrzne do modlitwy. Zewnętrzne wiąże się z odpowiednią postawą ciała, układem rąk, ukierunkowaniem wzroku na krzyż czy obraz lub na inny obiekt pomagający w skupieniu. Wewnętrzne przygotowanie odnosić się będzie do wdrożenia myśli na

[3] A. Długosz, *Modlitwa dzieci*, Radom 2009, 35.

[4] J. Tarnowski, *Spotkanie z Bogiem jako zasadniczy kierunek wychowania chrześcijańskiego*, CT 43 (1973) 2, 51-63.

dokonującą się rzeczywistość, zwrócenie uwagi na Tego, który słucha naszej modlitwy i jest zainteresowany jej tematyką[5].

3. Pozytywny obraz Boga

W religijnej mentalności dziecko wyobraża sobie Boga w oparciu o relacje zachodzące między nim a rodzicami. Mówi się o deifikacji rodziców w psychice dziecka. Jakie więzi występują u dziecka z rodzicami, takie przenosi na obraz Boga. Jeżeli dziecko czuje się kochane i bezpieczne przy rodzicach, rodzice mają czas dla niego, uczestniczą w jego radościach i smutkach, nie terroryzują go – wtedy podobnymi uczuciami dziecko obdarza Pana Boga. Wielkim niebezpieczeństwem jest, gdy rodzice straszą dziecko Bogiem, w sytuacji, kiedy jest nieposłuszne, a nawet wykorzystują zjawiska przyrody: błyskawice, grzmoty podczas burzy, komentując, że tak okazuje Bóg swój gniew, ponieważ dziecko było niegrzeczne. W takiej atmosferze przeżywał swoje dziecięce lata Jean-Paul Sartre wychowywany przez dziadków, którzy straszyli wnuka Panem Bogiem. Chłopiec niosąc kałamarz z atramentem potknął się o dywan i rozlał atrament. Przypomniał sobie, że za ten czyn będzie ukarany przez Boga. Nie mogąc przezwyciężyć strachu i nerwowego napięcia, zaczął po dziecinnemu przeklinać Pana Boga. Wspominając to wydarzenie w dojrzałym wieku, podsumował je stwierdzeniem, że było to jego ostatnie spotkanie z Panem Bogiem[6]. Oczywiście z winy dziadków Sartre spotkał się z karykaturą Boga. To nie było spotkanie z Bogiem, który jest Miłością.

Obraz Boga Ojca przybliża nam Jezus Chrystus, który mówi: „Ja i Ojciec jedno jesteśmy" (J 10, 30). W rozmowie z Nikodemem przypomina: „Tak Bóg umiłował świat, że Syna swego jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie umarł, ale miał życie wieczne" (J 3, 16). Całe życie Jezusa, a szczególnie Jego śmierć, podsumowuje św. Jan, kiedy jest świadkiem konania Jezusa na krzyżu: „Bóg jest miłością" (1 J 4, 8).

Wprawdzie część ludzi może mieć zakodowany obraz Boga podobny do Boga Sartre'a, dlatego potrzebne jest poznawanie pierwszych katechez o Jezusie, jakimi są Ewangelie. Ich celem nie jest przekazanie życiorysu Chrystusa ze skrupulatną dokładnością, lecz każdemu Ewangeliście przyświeca teologiczny cel, świadomie podjęty ze wzglę-

[5] A. Długosz, *Jak przygotować i oceniać* katechezę, Częstochowa 1997, 56.
[6] J.-P. Sartre, *Słowa*, tłum. J. Rogoziński, Warszawa 1965, 85.

du na pierwszych odbiorców dobrej nowiny o Jezusie. O Jego słowach i czynach mówi czterech Ewangelistów, z których dwóch jest naocznymi świadkami działalności zbawczej Chrystusa – należą do grona apostołów, dwaj następni są uczniami apostolskimi. Świadectwo Ewangelistów stanowi mozaikę składającą się na pełny obraz Zbawiciela. Także pozostałe przekazy ksiąg Nowego Testamentu prezentują świadectwo wiary ich autorów o Chrystusie, w szczególny sposób przekazy św. Pawła apostoła. Po zapoznaniu się ze słowami i czynami Jezusa zaznaczamy, że Pan Jezus jako Bóg utożsamia się z Bogiem Ojcem. Jezus mówi: „Ja i Bóg Ojciec jedno jesteśmy (J 10, 30). Stąd słowa i czyny Jezusa są czynnością Boga Ojca. Z kolei należy przybliżyć interpretację 11 rozdziałów księgi Rodzaju, w której dziecko dowie się, że Bóg Ojciec stwarza świat dla ludzi i wszystko, co się na nim znajduje. To, co Bóg powołuje do istnienia, jest dobre. Pan Bóg stwarza także ludzi, by w imieniu Boga doskonalili świat i nim kierowali. Tylko ludzie są podobni do Pana Boga, ponieważ posiadają Jego obraz i podobieństwo. Nowe odkrycia egipskich i innych starożytnych tekstów oraz napisów świadczą o tym, że faraon i inni władcy określani byli jako „nieskończenie wielka podobizna Boga", „żyjący na ziemi obraz Boga", „wspaniały obraz Pana wszechrzeczy". Wyrażenia te oznaczały w starożytności, że monarcha jako obraz bóstwa jest jego zastępcą na ziemi. W osobach władców bóstwo stawało się widzialne dla ich podwładnych. Właśnie to pojęcie przenosi autor biblijny na człowieka. Autor natchniony ukazuje tutaj człowieka, który jest w odniesieniu do całego świata zastępcą Boga, ponieważ nosi na sobie Boże podobieństwo, Boży obraz. Właśnie w człowieku Bóg staje się widzialny dla wszystkich stworzeń. Człowiek jako obraz i podobieństwo Boże posiada władztwo nad przyrodą. Skoro człowiek nosi w sobie obraz i podobieństwo Boże, a nie może być podobny do Boga od strony cielesnej, musi posiadać „obraz", „podobieństwo" duchowe. Kiedy pierwsi ludzie zerwą przyjaźń z Bogiem grzechem nieposłuszeństwa, Pan Bóg nadal ich kocha. Wyrazem tej miłości jest zapowiedź przyjścia na ziemię syna kobiety, który zniszczy władzę szatana. Tą kobietą jest Matka Boża, a Jej Synem – Pan Jezus[7].

[7] A. Długosz, *Opowiadanie biblijne o stworzeniu świata, człowieka i grzechu pierwszych ludzi (Rdz 1-3) w katechetycznym nauczaniu*, CzWD 57 (1983) 11, 256-263.

4. Modlitwa w życiu biblijnych ludzi

Podczas modlitwy dochodzi do spotkania człowieka z objawiającym się Bogiem, dokonującego się w aktualnej rzeczywistości, jakiej doświadcza człowiek, by została ona poddana zbawczej interpretacji przez czyny i słowa Boże[8]. O osobowym spotkaniu Boga z człowiekiem na modlitwie mówi Konstytucja o Objawieniu Bożym Soboru Watykańskiego II: „niewidzialny Bóg w swojej wielkiej miłości przemawia do ludzi jak do przyjaciół i przestaje z nimi, aby zaprosić i przyjąć ich do wspólnoty z sobą”[9]. Pismo Święte możemy nazwać modlitewną historią, w której Bóg zaprasza człowieka do dialogu z Nim. Te dialogiczne wezwania Boże i odpowiedzi człowieka przewijają się przez całe Pismo święte. Człowiek na modlitwie nie tylko doświadcza spotkania z miłującym Bogiem oraz nawiązuje z Nim dialog[10], lecz także poznaje samego siebie[11] oraz otrzymuje światło płynące z Pisma Świętego do zrozumienia ludzkiej egzystencji, jak i znaków czasu. Człowiek uświadamia sobie, że idee biblijne są nadal aktualne, a ich zbawcze działanie realizuje się na kanwie życia współczesnego człowieka[12].

Całe Pismo Święte stanowi łańcuch modlitewnych spotkań Boga z ludźmi, którzy otrzymują od Stwórcy szczególne charyzmaty. Dialog bosko-ludzki inaugurują pierwsi ludzie obdarzeni bożym dziecięctwem, co pozwala im „przechadzać się z Bogiem” po raju (Rdz 3, 8). Biblijne rozmowy z Bogiem wychodzą z propozycji Stwórcy, który zawsze traktuje człowieka jako istotę wolną, decydującą o przyjęciu lub odrzuceniu Bożego wezwania. Wszystkie opowiadania – 11 pierwszych rozdziałów księgi Rodzaju – mówią o bliskości Boga i więzi z ludźmi nawet wtedy, gdy zrywają oni kontakt ze Stwórcą, okazując Mu nieposłuszeństwo. Bóg okazuje miłość do ludzi, zapowiadając potomka ko-

[8] Concilium Vaticanum II, *Constitutio dogmatica de divina Revelatione „Dei verbum”* 2, AAS 58 (1966), 818, Sobór Watykański II, *Konstytucja dogmatyczna o Objawieniu Bożym „Dei verbum”*, w: Sobór Watykański II, *Konstytucje, Dekrety, Deklaracje*, Poznań 2002, 350-351.

[9] Tamże: „[...] Deus invisibilis ex abundantia caritatis suae homines tamquam amicos alloquitur et cum eis conversatur, ut eos ad societatem Secum invitet in eamque suscipiat”, Sobór Watykański II, *Konstytucje, Dekrety, Deklaracje*, 350.

[10] Tamże 21, AAS 58 (1966), 827-828, Sobór Watykański II, *Konstytucje, Dekrety, Deklaracje*, 360.

[11] Tamże 15, AAS 58 (1966), 825, Sobór Watykański II, *Konstytucje, Dekrety, Deklaracje*, 357.

[12] A. Długosz, *Katechetyczne przesłanie znaków Starego Testamentu*, Kraków 1994, 17-18.

biety, który zniszczy władzę szatana (Rdz 3, 15). Realizację zbawczych planów Bożych, opartą na dialogu Boga z Abrahamem, ukazuje otwartość protoplasty Narodu Wybranego, który kierując się wiarą i głębokim zaufaniem do jedynego Boga, pielgrzymuje do Kanaanu – ziemi obiecanej. Także potomkowie Abrahama utrzymują stałą więź z Bogiem, rozwiązując egzystencjalne problemy w oparciu o modlitewne spotkanie ze Stwórcą. Szczególny akcent rozmów z Bogiem ukazuje postawa Mojżesza. Bóg ciągle zainteresowany życiem Narodu Wybranego prowadzi dialog z Mojżeszem, dając jego narodowi szansę wolności, jeżeli Żydzi będą realizowali proponowany przez Boga „przepis na życie", jakim jest wierność Bożym przykazaniom. Czterdziestoletnia pustynna wędrówka Żydów do Kanaanu jest wyrazem modlitewnego życiowego dialogu Izraela z Bogiem. Podobną sytuację przeżywają Żydzi w Kanaanie, gdzie ich królem i wodzem życiowym jest Bóg. Królowie spełniają misję pomazańców Boga, w Jego imieniu kierując narodem. Kiedy dochodzi do podziału królestwa po śmierci króla Salomona – modlitewnym narodowym dialogiem Boga z ludźmi stanie się misja proroków. To oni w imieniu Boga będą świadkami wiary, a ich życie pokazywać będzie wartości płynące z pozytywnych odpowiedzi na Boże propozycje. Modlitewny charakter życia ukazuje Jezus – Syn Boży, spełniający wolę swego Ojca (J 4, 34). Jezus uświadamia apostołom, jaką wartość i znaczenie dla człowieka posiada modlitewny kontakt z Bogiem Ojcem. Wcześniej jako dwunastolatek ukazuje tę postawę, gdy wyjaśnia Maryi, dlaczego pozostaje dłużej w świątyni: tego życzy sobie Jego Ojciec (Łk 2, 49). Inaugurując publiczną misję w nazaretańskiej synagodze, potwierdza kontynuację woli Ojca, który Go posyła, by ukazywał zatroskanie Boga o ludzi (Łk 4, 18-19). Apostołowie często widzą Jezusa rozmawiającego z Bogiem, a szczególnie wtedy, gdy ma podjąć ważną decyzję (Mt 14, 13). Te rozmowy mają miejsce także w godzinach nocnych (Łk 6, 12). Pełni podziwu proszą Jezusa, by nauczył ich takiej modlitwy. Jest nią przesłanie „Ojcze nasz" (Mt 6, 9). Pan Jezus podaje szereg uwag dotyczących postaw modlitewnych (Mt 6, 5-15) i ich treści (Mk 11, 24-25). Dlatego apostołowie trwają na modlitwie z Matką Bożą, przygotowując się na zesłanie Ducha Świętego (Dz 1, 14). Także ich apostolska działalność opiera się na modlitewnej więzi z Jezusem (Dz 1, 24). Podstawowa forma rozmowy z Bogiem – modlitwa – będzie kontynuowana przez Kościół do końca świata. Przesłanie historii zbawienia ukazane w Piśmie Świętym możemy uważać za modlitwę

ludzkości, podczas której Pan Bóg zatroskany o nas prowadzi ustawiczny dialog, zapraszając nas, abyśmy nie zrywali kontaktu z Nim, a dokonując refleksji nad swoim życiem przyjmowali od Stwórcy pouczenia, które zrealizujemy słowami i czynami. Bóg pragnie, by całe nasze życie było modlitwą – rozmową z Bogiem Ojcem, by cały świat stawał się Jezusowym królestwem prawdy, sprawiedliwości, życia, miłości i pokoju.

5. Aktualizacja biblijnych wydarzeń

Kontemplując w oparciu o biblijne teksty, warto odczytać je w czasie teraźniejszym. Prezentowanie wydarzeń biblijnych w tym czasie stanowi nie tylko wspominanie, ale przede wszystkim ponowne przeżywanie zbawczych działań. W ten sposób stajemy się nie tylko biernymi odbiorcami, lecz świadkami, czynnymi aktorami – uczestnikami boskiego działania. Taką właśnie rzeczywistość spotykamy w kontaktach Boga z ludźmi biblijnego świata oraz w przekazywaniu przez wybrańców Bożych Jego zbawczej woli. Ustawiczną działalność zbawczą oraz jej aktualny wymiar zauważyć można w określeniu znaczenia imienia Jahwe objawiającego się Mojżeszowi: „Jestem, który jestem; Jestem posłał mnie do was; Jestem Bóg Ojców waszych, Bóg Abrahama, Bóg Izaaka i Bóg Jakuba" (Wj 3, 14). „Jestem" wskazuje na kontakt z ludźmi, który ma wymiar absolutny i bezterminowy, ciągły, stały. Przeżywając aktualizację słów, które dzisiaj Bóg kieruje do nas – będziemy mogli utożsamiać się z biblijnymi bohaterami, by w kontekście swojego życia podejmować wezwanie Boże i nim interpretować epizody własnej egzystencji. Skoro historia zbawienia będzie trwała do końca świata, musimy poczuć się odpowiedzialnymi za jej pozytywny wymiar, jej owocność. Tak się stanie, jeżeli podejmiemy współpracę w zaowocowaniu pouczenia Bożego w naszym życiu. Winniśmy zrozumieć, że słowo Boże nie traci na swej aktualności. Tak w Starym Testamencie Bóg wkracza czynami i słowami w historię ludzkości. To samo zadanie podejmuje Jezus Chrystus swymi czynami i słowami odkupienia oraz zbawienia ludzkości. Obecnie we wspólnocie Kościoła – realizującej Chrystusowe zbawienie – piszemy na kanwie naszego życia dalszą historię zbawienia, przyjmując te same role, jakie podejmowali ludzie Starego Przymierza i świadkowie wydarzeń zbawczych Jezusa Chrystusa. Głosząc osobę Jezusa (Kol 1, 21), Jego czyny i słowa winniśmy doświadczać jako spotkania z Tym, który jest naszym Bratem

i Przyjacielem, który wchodzi w życie każdego z nas. By rozwiązywać nasze problemy proponuje przyjaźń, poprzez którą osiągamy pełną dojrzałość, na miarę wielkości Jego człowieczeństwa (por. Ef 4, 13). Słowa i zbawcze czyny Jezusa uobecniają się w naszym życiu: dla nas Jezus staje się człowiekiem (Mt 1, 18; 2,1; Łk 2, 6; J 1, 14), nas naucza (Mt 5-6, Mk 1,7), w naszym życiu czyni znaki (Mt 8-9; Mk 1-2; Łk 5; J 2, 5-6), które są zobowiązaniem i zadaniem dla współczesnych ludzi (Mt 10; Mk 10-11; Łk 4, 9; J 3-4), dla nas umiera i zmartwychwstaje (Mt 27-28; Mk 14-16; Łk 23-24; J 19-21). Żyjąc doświadczamy sytuacji, jakie przeżywają biblijni bohaterowie: naszą grzeszność (Ps 51; 1 Sm 15, 24-25; Mt 4, 17; 8, 8), która może przejawiać się w niewierze (Sdz 2, 11-13; J 20, 24-29), pysze (1 Sm 17, 42-58; Mt 26, 33; Mk 14, 29-72), chciwości (Mt 26, 6-9; Łk 12, 13-21; J 12, 4-8), zdradzie (Sdz 9, 5; Mt 26, 14-16; Mk 14, 10-11), zazdrości (1 Sm 18, 5-16), zbytniej trosce o ziemskie zaszczyty (Mt 20, 20-23; Mk 9, 33-37; Łk 9, 46-48) i dobra (1 Sm 2, 12-17; Mk 19, 16-23; Łk 18, 18-23), nieumiejętności opanowania zmysłowej sfery (1 Sm 11, 2-5; Mt 19, 1-12; J 8, 1-11), strachu (Mk 26, 69-75), obłudzie (Mt 23, 1-33; Łk 6, 41-42; 16, 14-25). My stanowimy wspólnotę zasłuchaną w pouczenia Jezusa (Mt 5-7). Doświadczamy niezasłużonego wybrania (Pwt 7, 7-26; Mk 2.13-17; Łk 2, 8-17; 6, 12-16; 19, 1-10). Nam powierza Bóg misję głoszenia słowa Bożego (Iz 6, 8-10; Jr 1, 7-10; Mk 6, 7-13; 16, 15) i udzielania sakramentów świętych (Mt 28, 18-20; Łk 22, 19)[13].

Historia zbawienia dokonuje się na kanwie naszych życiowych wydarzeń. Przedkładamy je Bogu, odczytując Pismo Święte, by otrzymać odpowiedź Bożą. Biblię możemy nazwać Wielką Przewodniczką antropologiczną, której przewodnia myśl zbawcza przebiega według powtarzającego się schematu: doświadczenie wydarzeń Izraela i naszych – interpretacja ich zbawczymi słowami i czynami Boga oraz wezwanie skierowane do nas.

6. Pokora – podstawą modlitwy

Rodzimy się ze skutkami grzechu pierwszych ludzi, których wyrazem jest zapatrzenie się w siebie oraz szukanie przyjemności i sukcesów życiowych, często kosztem krzywdy drugiego człowieka. W każdym z nas oprócz pociągu do zła występuje dużo pozytywnych cech, ocze-

[13] Tenże, *Katechetyczne przesłanie*, 32-35.

kujących na rozwijanie ich w naszym życiu. W obiektywnej ocenie życia pomaga pokora. Jest ona umiejętnością obiektywnego spojrzenia na nasz charakter, by widzieć w nim pozytywne możliwości działania zgodnie z Bożymi wezwaniami, ale także słabości, wady, które źle pokierowane mogą wyrządzić wiele zła. Pokora zachęca, by dziękować Bogu za dobro, jakie jest udziałem naszych czynów, ale nie popadać w depresję, widząc wiele wad i słabości. W doświadczeniu grzeszności nie jesteśmy sami: Bóg jest ustawicznie obecny w naszym życiu, z którym możemy rozmawiać na temat naszych myśli, słów i czynów. Ta życiowa rozmowa jest związkiem przymierza między Bogiem i nami, działaniem Boga i człowieka. Życie modlitwy jest stałym trwaniem w obecności Stwórcy i zjednoczeniem z Nim. Pokora zachęca do zwracania się do Boga, by z Jego pomocą rozwijać pozytywne cechy, a usuwać słabości i wady będące źródłem grzechu[14].

7. Całe życie jest modlitwą

Św. Paweł przypomina: „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie" (1 Kor 10, 31) Oznacza to, by podczas zajęć wykonywanych każdego dnia utrzymywać więź z Panem Bogiem, czyli modlić się. Podstawową formą rozmowy z Bogiem jest modlitwa spontaniczna. Jej realizacja polega na przekazywaniu Bogu prostym językiem tego wszystkiego, co aktualnie przeżywamy. Ważne jest, abyśmy na pierwszym miejscu wielbili Pana Boga, dziękowali Mu za życie i to wszystko, co otrzymujemy od Niego, a także umieli przepraszać, że czasem zło bierze górę nad dobrem w naszych słowach i czynach.

Modlitwę prośby stosujemy w wyjątkowych okolicznościach życia. Winniśmy uświadomić sobie, że na pierwszym miejscu w kontakcie z Bogiem wyrażamy miłość Panu Bogu, gdy jesteśmy bezinteresowni w rozmowie z Nim, a tę postawę okażemy uwielbieniem i dziękczynieniem. W przypadku modlitwy prośby wyrabiamy zaufanie wobec Boga, że każda prośba zostanie przez Niego przyjęta, lecz nie każda musi być spełniona. Tego uczy nas Jezus, gdy podczas modlitwy w Ogrójcu zwraca się do Boga swego Ojca: „Proszę o oddalenie cierpienia, lecz Twoja wola Ojcze niech się spełni" (por. Mt 26, 39).

---

[14] T. Sikorski, *Pokora*, w: *Słownik Teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice 1998, 420-421.

8. Rodzaje modlitwy

Dialogicznego życia z Bogiem uczy nas Pan Jezus. Kontaktuje się z Bogiem Ojcem, gdy przedkłada swoje posłannictwo (Łk 3, 21), rozmawia z Nim przed wyborem apostołów (Łk 6, 12), przy rozmnożeniu chleba (Mt 14, 19; Mk 6, 41; Łk 9, 16; J 6, 11), podczas przemienienia na Taborze (Łk 9, 28-29), przy uzdrowieniu głuchoniemego (Mk 7, 34). Apostołowie zauważają powtarzającą się postawę Pana Jezusa, który w odosobnieniu rozmawia z Bogiem Ojcem (Mt 4, 1; Mk 1, 35; Łk 5, 16). Jezus uczestniczy także w modlitwach publicznych w synagodze oraz w modlitwach prywatnych odmawianych codziennie przez Żydów. Modlitewna postawa Jezusa owocuje w pierwotnym Kościele, który modli się wspólnie podczas Eucharystii (Dz 2, 46). Chrześcijanie wspierają modlitwą uwięzionego Piotra (Dz 12, 5), a także podczas święcenia diakonów (Dz 6, 6)[15].

Z przesłania Pisma Świętego możemy wyróżnić modlitwę wspólnotową i indywidualną, a także uwielbienia i dziękczynienia, przebłagania i prośby, adoracji, kontemplacji, modlitwę piosenkę, modlitwę taniec. Podczas wspólnotowej modlitwy odmawia się psalmy i czyta Pismo Święte. W średniowieczu modlitwa ta przechodzi jako obowiązkowa do zakonów i jest odmawiana przez księży. Obecnie stanowi ją brewiarz, czyli liturgia godzin. Świeccy ludzie gromadzą się na nabożeństwa odprawiane w narodowych językach, jak różaniec, droga krzyżowa, majowe i czerwcowe. Modlitwa wspólnotowa – to modlitwa liturgiczna: Eucharystia – Msza św., sakramenty św.

Indywidualną modlitwę prezentuje: kontemplacyjne czytanie Pisma Świętego, rozmyślanie nad tajemnicami wiary, rachunek sumienia, modlitwa spontaniczna, modlitwy ułożone w specjalnych książkach, tradycyjny pacierz. Modlitwa może być wyrażana mową skierowaną do Boga lub słuchaniem – milczeniem wobec Boga. Może być piosenką czy też tańcem[16].

Pan Jezus zachęca do indywidualnej modlitwy, gdy ukazuje wartość czystej intencji, zachęca, by modlić się w zamkniętym pomieszczeniu, bez innych ludzi (Mt 6, 5-6). Przypomina także o wspólnotowej modlitwie, gdy zaznacza: gdzie dwoje lub troje ludzi zejdzie się w Jego imię – tam jest On obecny (Mt 18, 20).

---

[15] S. Grabska – A. Zuberbier, *Modlitwa*, w: *Słownik Teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice 1985, 325-326.

[16] Tamże, 327-328.

9. Modlitwa kontemplacji

Są przypadki, że niektórzy katolicy szukają kontaktu z Bogiem w religiach dalekiego Wschodu. Prowadzą ćwiczenia w buddyjskich klasztorach, uważają, że dzięki nim nabywają wyciszenia, przeżywają zjednoczenie z nadprzyrodzonością. Wielka szkoda, że nie odkryli tych, a z pewnością głębszych przeżyć w rozmowie z Bogiem, kultywowanej tak w życiu ludzi Starego, jak i Nowego Przymierza. Wydaje się, że przyczyną powyższych poszukiwań jest niewłaściwe doświadczenie obrazu Boga. Jest On nie tylko Bogiem-Stwórcą, lecz przede wszystkim Ojcem „noszącym nas – swoje dzieci na ramionach (Ps 91, 12), jak mówi natchniony autor. Boga Ojca interesują wszystkie doświadczenia naszego życia, a szczególnie te przypadki, w których czujemy się osamotnieni, niezrozumiani przez otoczenie. Trzeba tylko uświadomić sobie Jego bliskość i z Nim nawiązać kontakt. Służy temu podwójna kontemplacja: spontaniczna rozmowa o tym, co składa się na nasze życie, lub korzystanie z tajemnic różańca, by wydarzenia zbawcze życia Jezusa i Maryi wiązać i rozważać z naszymi radosnymi, podniosłymi, a szczególnie bolesnymi wydarzeniami życia. Niewłaściwa jest ocena modlitwy różańcowej, że jest ona modlitwą warg. Zdrowaśki wyznaczają tylko czas przeżywania poszczególnych tajemnic różańca i interpretowania nimi naszych życiowych doświadczeń. Pomocą w modlitwie kontemplacyjnej będzie wpatrywanie się w tabernakulum, krzyż, święte obrazy, zjawiska przyrody, niebo. Jednoczeniu się w kontemplacji z Bogiem pomogą teksty Pisma Świętego, pisma Ojców Kościoła, treści ascetyczne. Tematykę kontemplacyjną podsunie także tradycyjny pacierz, na który składają się modlitwy Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Wierzę oraz Dekalog[17].

Kontemplacja według św. Teresy od Jezusa jest „głębokim zawiązaniem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha”[18]. Jest poszukiwaniem Jezusa, a w Nim Boga Ojca. Pragnienie poszukiwania jest początkiem miłości w wierze, która rodzi nas dla Boga. Wejście w kontemplację polega na całkowitym poddaniu się Bogu, zrzuceniem wszystkich masek, aby stać się Jezusa ofiarą, którą On oczyści i przekształci. Kontemplacja przypomina mo-

[17] D. Olszewski, *Kontemplacja*, w: *Słownik Teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice 1985, 253-255.
[18] Św. Teresa od Jezusa, *Księga życia* 8, Kraków 1987, 168.

dlitwę grzesznego dziecka, które otrzymało przebaczenie, doświadcza, że jest kochane i chce odpowiedzieć Bogu swoją miłością. Kontemplacja jest darem Boga, którą przyjmujemy w pokorze, bo ona prowadzi do zjednoczenia z Trójcą Świętą. Jest ona spojrzeniem wiary na Jezusa, co przeżywał wieśniak z Ars, wyjaśniając proboszczowi, że „Wpatruję się w Jezusa, a On wpatruje się we mnie". W tym doświadczeniu spojrzenie Jezusa oświeca nas i uczy widzieć wszystko w świetle Jezusowej Ewangelii. Uczy także poznawania Jezusa, by Go kochać, iść za Nim, a także pomaga w słuchaniu Bożego słowa.

10. Modlitwa piosenką i tańcem

Doświadczenia życia wyrażamy nie tylko słowami, lecz także śpiewem, muzyką i tańcem. Te formy przekazu stanowią modlitwę – mowę skierowaną do Boga. Wskazuje na to zbiór pieśni biblijnych – Psalmów, które powstawały przez około siedemset lat. Najstarszą pieśń biblijną przekazuje siostra Mojżesza – Miriam, która dziękuje Bogu za wyzwolenie z niewoli egipskiej i pokonanie wrogów Izraela (Wj 15, 20-21). Księga Rodzaju rozpoczyna się hymnem ku czci Stworzyciela, w którym kapłani wraz z pielgrzymami dziękują Bogu za świat i życie ludzkie (Rdz 1-2). Król Dawid ustanawia grupę muzyków i śpiewaków, kierujących do Boga modlitewne wyrazy w zależności od różnych doświadczeń tak jednostki, jak wspólnoty narodu. Psalm 150, zamykający zbiór psalmów, ukazuje symfonię, w której bierze udział orkiestra łącząca całą muzykę wszechświata. Spotykamy takie instrumenty jak: trąby, rogi, harfy, cytry. Podczas gry instrumentów i śpiewu ludzie tańczą, by tą formą wielbić Boga. Znany jest taniec Dawida podczas procesji z arką przymierza (2 Sm 6, 14-16). Szczególną formę liturgicznego tańca spotykamy w obrzędach narodów afrykańskich, Indii czy Ameryki Południowej. Podczas procesji eucharystycznej w Bombaju, w której brał udział papież Paweł VI – dziewczynki tańczyły przed Eucharystycznym Jezusem.

Księgę Psalmów możemy nazwać biblijnym śpiewnikiem. Spotkamy w nim hymny uwielbienia, prośby wstawiennicze, modlitwy dziękczynne. Wszystkie wiążą się z odniesieniem do Boga w przypadku składania ślubów (Ps 22, 26; 50, 14), składania ofiar (Ps 27, 6; 54, 8), przy uroczystych procesjach (Ps 42, 5; 68, 25-26). Wszystkie psalmy są powiązane z życiem jednostki czy narodu. Ukazują radość, smutek, kryzys, nadzieję. Wypływają one z głębokiej wiary, że w każdym do-

świadczeniu można odwołać się do Boga, ponieważ jest On zainteresowany ludzkimi i narodowymi problemami[19]. Psalmami żyje rodzina Nowego Testamentu. Maryja wielbi Boga przesłaniem Magnificat (Łk 1, 46-55), Zachariasz hymnem *Benedictus* (Łk 1, 67-79) wielbi Boga, Symeon dziękuje temuż Bogu, że widzi „Światło świata" (Łk 2, 29-32). Jezus modli się psalmem na krzyżu „Boże mój Boże…!" (Mk 15, 34). Tematykę Psalmów możemy uczynić rozważaniem modlitewnym w zależności od tego, jakich doznajemy uczuć, co przeżywamy, by tak, jak autorzy psalmów o wszystkich sytuacjach życia informować Boga. Możemy także śpiewać psalmy nie tylko podczas Eucharystii, ale w różnych godzinach dnia. Naśladując króla Dawida oraz wspólnoty krajów afrykańskich, indyjskich czy Ameryki Południowej będziemy tańcem w rytm śpiewanych psalmów wielbili, dziękowali czy też przepraszali Stwórcę. Charakterystyczne jest zachowanie Żydów, którzy podczas modlitwy starają się poruszyć wszystkie członki swego ciała. Jest to też pewna forma tańca. Księga Hioba i Pieśń nad Pieśniami mogą być uznane za teatralne widowiska, których tematykę bohaterowie wiążą z Bogiem. Jest to też kolejna forma modlitwy. Odgrywający role, a także odbiorcy spektaklu uczestniczą w teatralnej modlitwie, w której przedstawiamy Panu Bogu etapy życia bohaterów sztuki, by z nimi uczestniczyć i prosić Boga o życiowe pouczenie, które będziemy realizowali w naszym życiu. Powstało wiele filmów, sztuk teatralnych, oper prezentujących biblijne wydarzenia oraz życiorysy świętych i błogosławionych. Odbierając ich przesłanie, doświadczamy także modlitewnego spotkania z Bogiem, który daje przykłady realizacji „przepisu na życie" w postawie biblijnych i chrześcijańskich bohaterów.

Modlitwę nazywamy także pamięcią o Bogu czy też budzeniem pamięci serca. Dobrze jest, gdy podtrzymujemy tę więź z Bogiem przez całą dobę, by zdaniem św. Pawła: jedzenie, picie oraz jakiekolwiek działanie uczynić modlitwą (1 Kor 10, 31). Możemy wyróżnić modlitwę ustną, rozmyślanie i kontemplację. Możemy rozmawiać z Bogiem w myśli lub na głos. Nie jest konieczna wielość słów, lecz wewnętrzne zaangażowanie. Do ustnej modlitwy zaliczamy tradycyjny pacierz (Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Wierzę w Boga, 10 Przykazań Bożych, akt wiary, nadziei, miłości i żalu, Anioł Pański, wieczorny Apel). Modlitwa ustna może być rozmową indywidualną, ale także wspólnotową.

[19] A. Tronina, *Teologia psalmów*, Teologia psalmów. Wprowadzenie do lektury Psałterza, Jak rozumieć Pismo święte 8, Lublin 1996, 36.

Rozmyślanie jest formą poszukiwania. Pobudza ono myśl, wyobraźnię, uczucie oraz pragnienie. Pogłębia naszą wiarę, pomaga w nawróceniu, umacnia wolę, by realizować Jezusowe propozycje życia. Treść rozmyślania przybliża zrozumienie potrzeby realizowania wezwań chrześcijańskiego życia. Materiałami pomagającymi w odpowiedzi na propozycje Boże są: Pismo Święte, teksty liturgiczne, pisma Ojców Kościoła, dzieła mistrzów duchowych. Wszystkie przesłania mają być odnoszone do osoby rozmyślającej, by w jej życiu dokonała się przemiana myślenia i działania (por. Rz 12, 1-2). Często winno pojawiać się pytanie: Czego chcesz Boże, abym zmienił w swoim życiu? Powstały różne schematy rozmyślania. Ważne jest regularne kontynuowanie rozmyślania, by prowadziło do zjednoczenia z Bogiem w osobie Jezusa.

Modlitwa jest walką przeciwko naszym słabościom i szatanowi. Modlimy się tak jak żyjemy, ponieważ tak żyjemy, jak się modlimy.

Spotykamy się z błędnymi pojęciami o modlitwie. Dopatruje się w niej zwykłego procesu psychologicznego, wysiłku koncentracji prowadzącej do wewnętrznej pustki. Niektórzy widzą w niej zajęcie niedające się pogodzić z pracą. Modlitwę przeciwstawia się aktywizmowi, uważając ją za ucieczkę od świata. Zniechęca do modlitwy występująca czasem oschłość, przywiązanie do dóbr materialnych, zawód – że prośba nie została spełniona, zraniona pycha, poczucie niegodności. Potrzebna jest tutaj pokora, ufność i wytrwałość. W modlitwie przeszkadza roztargnienie. Pomaga potrzeba czuwania. Występuje także oschłość w modlitwie, pokusa braku wiary, gdy różne prace uznajemy za pilniejsze niż modlitwa. Spotyka się też znużenie, którego wyrazem jest brak ascezy, zaniedbanie czujności. Potrzebna jest wytrwałość w modlitwie, nieustanna pamięć na obecność Bożą. Modlitwa jest zawsze możliwa, jest życiową koniecznością. Modlitwa i życie chrześcijańskie są nierozłączne. Ten modli się nieustannie, kto modlitwę łączy z czynami, a czyny z modlitwą[20].

11. Modlitwa „Ojcze nasz”

Modlitwa Pańska jest streszczeniem całej Ewangelii. Jej treść otrzymujemy od samego Pana Jezusa. Jezus swoimi słowami uczy nas nowego życia i zachęca, by prosić o nie. Nie każe mówić „Ojcze Mój”, ale „Ojcze Nasz”, by modlitwa była zanoszona przez cały Kościół.

[20] Orygenes, *De oratione* 12, PG 8, 368 cyt. za KKK 2745.

„Ojcze nasz" jest imieniem Boga podanym przez Jezusa. Bóg objawia inne swoje imię Mojżeszowi: „Jestem, który jestem". W imieniu „Ojcze nasz" występuje bliskość Boga wobec swoich dzieci. Zachodzi tu osobowa relacja miłości: Ojciec – syn. Występuje tu zachwyt i adoracja, uznanie Boga za Ojca oraz dziękczynienie, że jest tak blisko z nami. Ta bliskość przypomina, że Pan Bóg spełnił wszystkie obietnice zapowiedziane przez proroków, a szczególnie przyjście na ziemię Pana Jezusa, który staje się własnością każdego człowieka. Przez Jezusa Bóg Ojciec jest także z nami. W sakramencie chrztu św. Bóg Ojciec uznaje nas za swoje dzieci. W określeniu „Ojciec nasz" uświadamiamy sobie, że jako dzieci Boga Ojca tworzymy wielką rodzinę wszechświata.

Wezwanie „który jesteś w niebie" nie oznacza oddalenia od Boga, przestrzeni, lecz wielkość Boga, Jego majestat, ponieważ jest On najświętszym Ojcem. Niebo jest także naszą ojczyzną, jeżeli będziemy usuwali zło i grzech z naszego życia. Śmierć krzyżowa, zmartwychwstanie i wniebowstąpienie Jezusa zapewniają, że możemy dostać się do Nieba. Wprawdzie żyjemy w ciele, lecz jesteśmy mieszkańcami Nieba.

Po dziecięcej adoracji Boga Ojca jako Jego dzieci przedstawiamy Mu siedem próśb. Pierwsze trzy wyrażają uwielbienie Ojca, a kolejne cztery poddają naszą słabość Bożej miłości. „Święć się", „Przyjdź...", „Bądź..." wysłużył nam Jezus przez ofiarę krzyża. Obecnie kierujemy je ponownie z nadzieją, że zostaną wypełnione z naszym udziałem. „Daj nam..., odpuść nam..., nie wódź nas..., zbaw nas..." wiąże się z naszym życiem, aby zostało ono podtrzymane, uleczone z grzechów dzięki naszej modlitwie i walce o zwycięstwo nad grzechem. Pierwsze trzy wezwania służą umocnieniu nas w wierze, nadziei i miłości.

Wezwanie „święć się imię Twoje" mówi o naszym uwielbieniu i dziękczynieniu wobec Boga Ojca. Grzech pozbawia nas Bożej chwały, lecz Bóg odnawia w nas swój obraz i podobieństwo. Mojżeszowi objawia Bóg swoje imię, wybawia naród wybrany z niewoli, okrywając go swoją chwałą, by w synajskim przymierzu uczynić z Izraela „lud Boży i święty", ponieważ zamieszkało w nim Boże imię. Kiedy naród odwraca się od świętego Bożego imienia, Bóg okazuje swoją cierpliwość, by w Jezusie objawić w pełni kim On jest – Miłością, Bogiem Miłosierdzia. Bóg Ojciec powołuje nas do świętości, którą ukazuje nam w Jezusie – swoim Synu. Od naszego życia i naszej modlitwy zależy, czy Boże imię będzie święcone. Prośbę tę przyjmuje Bóg dzięki modlitwie Jezusa, który prosi: „Ojcze Święty, zachowaj ich w Twoim imieniu, które Mi dałeś" (J 17, 11).

W przesłaniu „Przyjdź królestwo Twoje” – jest ono obecne, a przybliżyło się w słowach i czynach Jezusa. Aktualnie przychodzi w Eucharystii. Uobecni się ostatecznie w przyjściu Chrystusa na końcu świata. Królestwo Boże jest sprawiedliwością, pokojem i radością w Duchu Świętym. Budowanie Bożego Królestwa polega na zachowywaniu czystości w uczynkach, myślach i słowach.

Wezwanie: „Bądź wola Twoja, jako w niebie, tak i na ziemi” wskazuje, że wolą Boga Ojca jest, abyśmy wszyscy zostali zbawieni i poznawali prawdę o Nim. Przykazaniem Boga jest, abyśmy się wzajemnie miłowali tak, jak On nas umiłował. Przykładem najdoskonalszego pełnienia woli Boga Ojca są słowa i czyny Jezusa, który streszcza swoją zbawczą misję stwierdzeniem, że zawsze spełniał wolę Ojca (Łk 22, 42). Z pomocą Jezusa każdy z nas może czynić to, co podoba się Bogu Ojcu. Czas modlitwy pomaga w rozpoznawaniu Bożej woli (Rz 12, 2; Ef 5, 17), by z wytrwałością ją osiągać (Hbr 10, 36).

W słowach „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj” wyrażamy dziecięcą ufność, oczekującą na dar od Boga. Bóg dając nam życie, zapewnia także udzielenie nam koniecznego pokarmu do życia. Prośba o chleb wzywa do odpowiedzialności za głodujących ludzi na świecie i solidarności z nimi, a także mówi o potrzebie dzielenia się tym, co posiadamy. Wezwanie to wskazuje także na zaspakajanie głodu Chlebem Życia, którym jest Boże Słowo i Ciało Chrystusa – Eucharystia.

Wezwanie: „Odpuść nam nasze winy” przypomina, że Chrystus swoją krzyżową ofiarą odpuszcza nasze grzechy. Uznajemy się za grzeszników wyznających naszą nędzę i Boże miłosierdzie. To w Jezusie mamy odkupienie – odpuszczenie grzechów” (Kol 1, 14; Ef 1, 7). Doświadczamy miłosierdzia Boga w sakramencie pojednania.

Przesłanie: „Jako i my odpuszczamy naszym winowajcom” zaznacza, że przebaczenie Boga, jakiego doświadczamy, zobowiązuje do przebaczania naszym winowajcom. Nie można miłować Boga, którego nie widzimy, jeśli nie miłujemy brata i siostry, których widzimy (1J 4, 20). Przypowieść o nielitościwym dłużniku kończy się przesłaniem: „Podobnie uczyni wam Ojciec mój niebieski, jeżeli każdy z was nie przebaczy z serca swemu bratu”. Przebaczenie jest szczytem chrześcijańskiej modlitwy, gdzie miłość jest silniejsza niż grzech. Przebaczenie jest warunkiem pojednania człowieka z Bogiem i ludzi między sobą. Nie można niczego ofiarować Bogu, gdy nie ma pojednania z braćmi.

Wezwanie: „Nie wódź nas na pokuszenie!" uzmysławia, że nasze grzechy są skutkiem przyzwolenia na pokusę. Prosimy Boga, by nie dozwolił, abyśmy ulegli pokusie, by nie pozwolił nam wejść na drogę prowadzącą do grzechu. Duch Święty pomaga nam w rozeznawaniu, czym jest droga grzechu i śmierci, a czym dobre czyny. Bóg pomaga nam, abyśmy poznawali samych siebie i dzięki temu widzieli swoje słabości oraz dziękowali za dobro. Zwycięstwo nad złem jest możliwe tylko dzięki modlitwie. Potrzebujemy czujności serca, by wytrwać w wierności do końca życia.

W przesłaniu: „Ale nas zbaw ode złego" – o to prosi Pan Jezus w arcykapłańskiej modlitwie (J 17, 15). Jest to prośba w łączności z całym Kościołem, otwarta na ekonomię zbawienia. Tym złem jest szatan, wróg Boga i naszego zbawienia. Przez niego grzech i śmierć weszły na ziemię. Zwycięstwo nad szatanem dokonało się w śmierci krzyżowej Jezusa. Królowanie nad światem Jezus składa w ręce Boga Ojca. W słowie „Amen" wyrażamy naszą prośbę, aby tematyka modlitwy Pańskiej dokonywała się do końca świata.

12. Obraz poprawnej modlitwy

Modlitwa stanowi więź łączącą dwie osoby. Aby mogła się rozwijać – potrzebna jest obustronna, codzienna komunikacja. Podczas modlitwy Bóg nas słucha. Przypomina o tym św. Jan Paweł II: „Nie bójcie się, otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi... Chrystus wie, co nosi w swoim wnętrzu człowiek. On jeden to wie!"[21] Jezus zachęca nas, by modlić się bez zbędnych słów (Mt 6, 7), a św. Paweł poleca modlić się nieustannie (1 Tes 5, 17; Ef 6, 18). Tematem mojej rozmowy z Bogiem będą pytania: Co chce Bóg żebym uczynił? Czemu powinienem poświęcić swoje życie? Czy często słucham Boga? Czy wiem, jak Go słuchać? Czy staram się żyć zgodnie z wolą Bożą? O tym przypomina Ps 25, 4: „Ukaż mi drogi Twoje Panie, naucz mnie chodzić Twoimi ścieżkami". Jak często konsultuję się z Bogiem przed podjęciem decyzji? Czy nie powinienem pomodlić się, zanim podejmę działanie? Jakie są moje relacje przy podejmowaniu decyzji? Bóg tak nas kocha, że daje nam swojego Syna (J 3, 16). Jezus jest Miłością Boga Ojca do nas. Bóg nas kocha i chce wchodzić z nami w osobiste relacje. Dlatego nie możemy

[21] Jan Paweł II, *Otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi*, w: *Nauczanie Papieskie*, t. 1, red. E. Weron – A. Jaroch, Warszawa-Poznań 1987, 15.

bać się, że jesteśmy słabi. Św. Paweł nas zachęca: „będę się chlubił... nie samym sobą – chyba, że z moich słabości (2 Kor 12, 5). Pozwólmy, by także Bóg mówił do nas przez Pismo Święte, natchnienia. Jak relacja z Bogiem będzie się pogłębiać, wtedy lepiej będę rozumiał, co Bóg chce, abym czynił, jaka decyzja może Go urazić, co sprawia Mu radość, a co zasmuci. Wtedy zacznę podejmować decyzje, które będą zgodne z wolą Boga. Jednak Bóg nigdy się nie narzuca. Mówi w Apokalipsie: „Oto stoję u drzwi i kołaczę" (Ap 3, 20).

Przyjmowanie sakramentów świętych jest wspaniałym sposobem na poznawanie i ukochanie Boga. Z kolei adoracja Najświętszego Sakramentu stanowi owocny sposób na spędzenie czasu z Panem, podczas której mogę podzielić się swoimi myślami lub w ciszy przebywać w Jego obecności. Wartość modlitwy przedkłada Tertulian: „Jest ona zdolna do tego, by zawracać z samej drogi śmierci dusze zmarłych, by umacniać słabych, leczyć chorych, uspokajać opętanych, otwierać bramy więzienia i rozwiązywać kajdany niewinnych. To ona zmywa winy, odpędza pokusy, wstrzymuje prześladowania, pociesza małodusznych, daje natchnienie wspaniałomyślnym, prowadzi pielgrzymujących, ucisza fale wód, łotrów wprawia w zdumienie, karmi ubogich, kieruje bogaczami, podnosi upadłych, upadających podtrzymuje, a stojących broni od upadku"[22].

The Prayer of my Life
Summary

The gift of speech helps us in establishing interpersonal relationships. By using it we express emotions: joyful, solemn and painful feelings. In the sacrament of Baptism we initiate a contact with God which we call a prayer. The prayer constitutes a bond connecting two people. This bond to develop needs reciprocal, everyday communication. The family is a school of prayer. During the prayer befalls a man's meeting with God Whose desire is our transformation. The image of God the Father is brought closer to us by Jesus Christ. Humility disposes us to turn to God in order to be able with His help to develop positive qualities and remove our instincts and drawbacks. One can distinguish various kinds of prayers: community and personal prayer, as well as the payers of praise, thanksgiving, atonement, supplication, adoration, contemplation, a song-prayer and a dance-prayer. We pray as we live inasmuch we live as we pray.

[22] Tertullianus, *De oratione* 28, 26, PL 1, 1303-1304; przekład za: *Liturgia Godzin*, t. II: *Wielki Post*, Pallotinum 1984, 199-201.

Słowa kluczowe: modlitwa, rodzina, spotkanie, rozmowa, kontemplacja, pokora, śpiew, taniec.

Keywords: prayer, family, humility, meeting, conversation, contemplation, singing, dance.

Bibliografia

Concilium Vaticanum II, *Constitutio dogmatica de divina Revelatione „Dei verbum”*, AAS 58 (1966), 817-830, Sobór Watykański II, *Konstytucja dogmatyczna o Objawieniu Bożym „Dei verbum”*, w: Sobór Watykański II, *Konstytucje, Dekrety, Deklaracje*, Poznań 2002,350-362.

Długosz A., *Katechetyczne przesłanie znaków Starego Testamentu*, Kraków 1994.

Długosz A., *Modlitwa dzieci*, Radom 2009.

Długosz A., *Jak przygotować i oceniać katechezę*, Częstochowa 1997.

Długosz A., *Opowiadanie biblijne o stworzeniu świata, człowieka i grzechu pierwszych ludzi (Rdz 1-3) w katechetycznym nauczaniu*, CzWD 57 (1983) 11, 256-263.

Duval A., *Dziecko i księżyc*, Warszawa 2005.

Grabska S. – Zuberbier A., *Modlitwa*, w: *Słownik Teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice 1985, 335-329.

Jan Paweł II, *Otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi*, w: *Nauczanie Papieskie*, t. 1, red. E. Weron – A. Jaroch, Warszawa-Poznań 1987, 13-17.

Merton T., *Nikt nie jest samotną wyspą*, Kraków 2013.

Olszewski D., *Kontemplacja*, w: *Słownik Teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice 1985, 253-256.

Origenes, *De oratione*, PG 8, 351-418.

Sartre J.-P., *Słowa*, tłum. J. Rogoziński, Warszawa 1965.

Sikorski T., *Pokora*, w: *Słownik Teologiczny*, red. A. Zuberbier, Katowice 1998, 420-421.

Tarnowski J., *Spotkanie z Bogiem jako zasadniczy kierunek wychowania chrześcijańskiego*, CT 43 (1973) 2, 51-63.

Teresa od Jezusa, *Księga życia*, Kraków 1987.

Tertulianus, *De oratione*, PL 1, 1249-1304, Tertulian, *Traktat o modlitwie*, w: *Liturgia Godzin*, t. II: *Wielki Post i Okres wielkanocny*, Pallotinum 1984, 199-201.

Tronina A., *Teologia psalmów*, Teologia psalmów. Wprowadzenie do lektury Psałterza, Jak rozumieć Pismo święte 8, Lublin 1996.