

REKOLEKCJE DLA MŁODZIEŻY:

DAR MODLITWY

Na kartach Starego Testamentu natrafić możemy na opowiadanie zawarte w Księdze Wyjścia: *Mojżesz zaś wziął namiot i rozbił go za obozem i nazwał go Namiotem Spotkania. A ktokolwiek chciał się zwrócić do Pana, szedł do Namiotu Spotkania, który był poza obozem. Ile zaś razy Mojżesz szedł do namiotu, cały lud stawał przy wejściu do swych namiotów i patrzył na Mojżesza, aż wszedł do namiotu. Ile zaś razy Mojżesz wszedł do namiotu, zstępował słup obłoku i stawał u wejścia do namiotu, i wtedy Pan rozmawiał z Mojżeszem. Cały lud widział, że słup obłoku stawał u wejścia do namiotu. Cały lud stawał i każdy oddawał pokłon u wejścia do swego namiotu. A Pan rozmawiał z Mojżeszem twarzą w twarz, jak się rozmawia z przyjacielem* (Wj 33,7–11). To jedna z najpiękniejszych definicji modlitwy, rozmowa twarzą w twarz, tak jak rozmawia się z przyjacielem.

Alexis Carrell, francuski lekarz, laureat nagrody Nobla, prowadził badania dotyczące modlitwy, czy w sposób fizyczny modlitwa wpływa na ludzkie życie. Badał osoby, które się modlą i te, które się nie modlą. Przyczynił się on do tego, iż *udowodniono ponad wszelką wątpliwość, że ludzie modlący się żyją dłużej, są szczęśliwsi i szybciej zdrowieją po chorobach, np. kilkakrotnie szybciej goją im się rany. Naukowcy i lekarze są zgodni, iż modlitwa wywołuje bardzo konkretne reakcje w organizmie, np. mózg wydziela więcej substancji, bez których człowiek popada w stany depresyjne*. Carrell udowodnił, że modlitwa bardzo pozytywnie wpływa nie tylko na ducha, ale także na ludzkie ciało. Jeżeli tak jest rzeczywiście, zapytajmy: jak się modlić?

W jaki sposób zwracać się do Boga?

Jak powinno wyglądać nasze spotkanie z Bogiem?

Jak się do tego spotkania przygotować?

1. Stanać w obecności Boga

Pierwszym krokiem właściwej modlitwy jest stanięcie w obecności Boga. Trzeba uświadomić sobie, że stajemy wobec Pana, Stwórcy nieba i ziemi, Władcy Wszechświata, Tego, który wie o nas wszystko. Uczynić to można przez chwilę ciszy i skupienia. Można też znaleźć swój własny sposób, by wejść w obecność Boga i pozwolić się owładnąć Jego Duchowi. Pomocą posłużyć może Psalm 139, który rozpoczyna się takimi słowami:

*Panie, przenikasz i znasz mnie,
Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję.
Z daleka przenikasz moje zamysły,
Widzisz moje działanie i mój spoczynek
i wszystkie moje drogi są Ci znane.
Choć jeszcze nie ma słowa na moim języku,
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ogarniasz mnie zewsząd
i kładziesz na mnie swą rękę. (Ps 139,2-5)*

Bóg oczywiście wie wszystko, jest wszechwiedzący, dlatego stawajmy przed Bogiem w postawie pokory i świadomości, że On jest, że mnie przenika, że w moim sercu mieszka Jego Duch, który nieustannie modli się we mnie do Boga.

2. Przebaczenie drugiemu

Następnym warunkiem właściwej modlitwy jest przebaczenie drugiemu człowiekowi. Przypomnijmy tu słowa Jezusa, który mówił: *Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam sobie przypomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przed ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i dar swój ofiaruj* (Mt 5,23). Właściwą relację z Bogiem możemy budować tylko wtedy, jeżeli staramy się, o ile to od nas zależy, budować właściwą relację z drugim człowiekiem.

3. Formy modlitwy

Gdy mamy świadomość obecności Boga i staramy się innym przebaczyć, wtedy możemy przystąpić do modlitwy właściwej, która przybiera różne formy: prośby, dziękczynienia, uwielbienia czy przeproszenia.

Modlitwa prośby

W modlitwie tej zwracamy się do Boga w naszych potrzebach, i słusznie. Bóg jest naszym Ojcem i chce wychodzić naprzeciw naszym potrzebom. Modlitwa *Ojcze nasz* jest często przecież nazywana modlitwą *siedmiu próśb*.

Dziękczynienie

W życiu każdego człowieka jest wiele rzeczy dobrych, pozytywnych, a przecież ostatecznie za każdym dobrem stoi Bóg. Zatem trzeba wyrazić wdzięczność Bogu za dary, które od Niego otrzymujemy. Psychologowie twierdzą, że człowiek, który potrafi dziękować, wytwarza wokół siebie specyficzny klimat, który przyciąga innych ludzi. Jeśli bowiem dziękuje, znaczy to, że potrafi dostrzegać rzeczy dobre w swoim życiu. Jeśli dziękuje, znaczy to, że nie tylko narzeka, nie tylko widzi to, co negatywne. Staje się wtedy radosnym i wdzięcznym, a ktoś taki przyciąga do siebie innych.

Uwielbienie

Uwielbienie tym różni się od dziękczynienia, iż czynimy to całkiem bezinteresownie, nie z wdzięczności za otrzymane dary. W oderwaniu nich, po prostu mówimy Bogu, kim dla nas jest i jaki jest wielki. Pięknym przykładem uwielbienia jest hymn mszalny *Chwała na wysokości Bogu*, w którym śpiewamy: *Tylko Tyś jest Świąty, tylko Tyś jest Panem, tylko Tyś Najwyższy*.

Przeproszenie, czyli rachunek sumienia

Jest wielu ludzi, którzy każdy dzień kończą rachunkiem sumienia, próbując przebyć myślą wszystkie wydarzenia minionego dnia, by zobaczyć, w którym momencie ulegli słabości, kiedy upadli. Gdy są to grzechy powszednie, możemy prosić Boga o przebaczenie, wyrażając swój żal i skruchę. Na osobistej modlitwie takie przebaczenie grzechów powszednich otrzymujemy. Czyniąc rachunek sumienia, możemy też dostrzec w sobie pewne mechanizmy działania, które skłaniają nas do zła, i dzięki temu nauczyć się w przyszłości tych mechanizmów unikać.

Cisza przed Bogiem, trwanie w milczeniu

Czasem bywa tak, że, kończąc dzień, jesteśmy tak bardzo zmęczeni, iż trudno nam się skupić na nawet dobrze znanych formułach modlitewnych albo trudno modlić się własnymi słowami. Wtedy wystarczy trwać przed Bogiem w milczeniu, można powiedzieć: tracić czas dla Boga. Samo pragnienie modlitwy jest już modlitwą. Jest takie powiedzenie: *świat słyszy, że mówisz, przyjaciel słucha tego, co mówisz, a najlepszy przyjaciel słyszy nawet to, czego nie mówisz*. Bóg jest najlepszym przyjacielem i słyszy modlitwy niewypowiedziane.

4. Roztargnienia na modlitwie

Mistrzowie życia duchowego mówią, że jeśli w czasie modlitwy nie potrafimy utrzymać myśli przy Bogu, to najczęściej przyczyną tego są różne problemy, troski światowe, które nas atakują. Choroba w rodzinie, trudna sytuacja w pracy, inna zła okoliczność, trudne doświadczenie, cierpienie - wszystko to przychodzi nam do głowy na modlitwie i nie pozwala się skupić. Wtedy najlepiej uczynić z tych roztargnień przedmiot swojej modlitwy. Niepokoi cię choroba w rodzinie? Zaczynaj się modlić za chorą osobę. Jeśli dręczy cię sytuacja w pracy, oddaj Bogu tę sytuację, a w ten sposób to, co miało przeszkodzić w modlitwie zostanie w nią wplecione.

5. Owce modlitwy

Modlitwa ma zmienić nasz sposób patrzenia na świat, ludzi, Boga i na samego siebie. Gdy

mój przyjaciel wybierał się do Londynu, nad warszawskim Okęciem wisiały ciężkie, czarne chmury. Wszystko wyglądało ponuro. Kiedy samolot wzbił się w górę, ponad pułap chmur, zaczęły tworzyć się z nich fantastyczne kształty, które mieniły się różnymi kolorami, a były to przecież te same chmury, tylko widziane z innej perspektywy. Właśnie taką inną perspektywę - bo perspektywę wiary - daje nam modlitwa. Św. Paweł wzywa nas: *Nieustannie się módlcie!* (1Tes 5,16-17). Czy jest to w ogóle możliwe?

Na Starożytnym Wschodzie, u początku chrześcijaństwa, zrodził się zwyczaj, który nazwany został modlitwą wszystkich rzeczy. Wielu mnichów, ascetów rozpoczynało swój dzień od prośby: *spraw Panie, aby każdy mój czyn, każdy mój gest, każde moje słowo, każda rozmowa, każde spojrzenie, każda praca, którą wykonuję, i każda chwila odpoczynku w tym rozpoczynającym się dniu była modlitwą. Spraw, aby wszystko, co czynię, przynosiło Ci chwałę.* Na początku dnia wzbudzano intencję, by w ten sposób całe życie człowieka stawało się modlitwą. Jeśli każdego poranka wzbudzamy w sobie taką intencję, wtedy cały nasz dzień zostaje przemieniony. *Mojżesz zaś wziął namiot i rozbił go za obozem i nazwał go Namiotem Spotkania. Ile zaś razy Mojżesz wszedł do namiotu, zstępował słup obłoku i stawał u wejścia do namiotu, i wtedy Pan rozmawiał z Mojżeszem. Cały lud widział, że słup obłoku stawał u wejścia do namiotu. Cały lud stawał i każdy oddawał pokłon u wejścia do swego namiotu. A Pan rozmawiał z Mojżeszem twarzą w twarz, jak się rozmawia z przyjacielem* (Wj 33,7–11). Niech więc i nasze modlitwy stają się przyjacielską rozmową z Bogiem.