

Jak przezwyciężyć trudności na modlitwie?

Z ks. Mariuszem Rosikiem rozmawia Bożena Rojek

Katechizm Kościoła Katolickiego uczy nas za św. Teresą od Dzieciątka Jezus, że modlitwa powinna być wzniesieniem serca, prostym spojrzeniem ku Niebu, okrzykiem wdzięczności i miłości zarówno w cierpieniu, jak i w radości. Czasem jednak trudno jest się nam zmobilizować do rozmowy z Bogiem, zwłaszcza gdy naszym najbliższym i nam samym nic nie dolega, nie mamy problemów, nie czeka nas widmo kłopotów i biedy. Ale bywa i tak, że ogrom cierpienia i trudności może nas tak przytłoczyć, że mimo czynionych wysiłków nie potrafimy swego serca otworzyć na dialog z Najwyższym. Jak wtedy usłyszeć Jego głos w swojej duszy? Czy modlitwy można się nauczyć? Czym powinna się odznaczać? Jak przezwyciężać trudności, które mogą towarzyszyć na modlitwie w niebiańskiej krainie szczęśliwości?

W Centrum Medycznym California Pacific przeprowadzono swego czasu ciekawy eksperyment. Spośród chorych na AIDS wyłoniono dwadzieścia osób i na drodze losowej podzielono ich na dwie grupy. Za jedną z tych grup modliło się kilkanaście osób wierzących, za drugą nie odprawiano modłów. Sami pacjenci nie wiedzieli, do której z grup ich zaliczono. Grupa, za którą się nie modlono, potrzebowała pięć razy więcej antybiotyków niż pozostali, a i tak trzy razy częściej pojawiały się w niej komplikacje.

Twierdzenie, że modlitwa jest ważna w życiu człowieka wierzącego, jest oczywiste. Jest tak ważna, że nie można znaleźć do niej substytutu. Nie można jej niczym zastąpić. Nic innego nie przyniesie takich owoców, jakie daje modlitwa. A jakie to owoce? Dla mnie owocem modlitwy jest przede wszystkim nabycie umiejętności zachowania obiektywizmu w ocenie samego siebie. Chodzi o zdolność spojrzenia na siebie z pewnym dystansem. Kto posiadał tę umiejętność, dla tego rzeczy nabierają właściwych wymiarów: nie przypisuje zbyt dużego znaczenia sprawom mało istotnym ani nie bagatelizuje rzeczy ważnych. W wirze codziennych zajęć bardzo łatwo o zachwianie tych proporcji. Kontakt z Bogiem poprzez modlitwę daje właściwy punkt odniesienia, by proporcje owe nie zostały zachwiane. Jest w Starym Testamencie piękne zdanie: *Nie tak bowiem widzi człowiek, jak widzi Bóg. Człowiek patrzy na to, co widoczne dla oczu, Bóg natomiast patrzy w serce* (1 Sm 16,7). Modlitwa uczy spojrzenia na świat, ludzi, a nadto na siebie samych oczami samego Boga.

Najbardziej powszechne określenie modlitwy mówi, iż jest ona dialogiem z Bogiem. Dialog zakłada słuchanie i odpowiedź. Modlitwa jest więc także słuchaniem Stwórcy. Dziś Jego głos najwyraźniej brzmi na kartach Pisma Świętego. Oczywiście jest, że właściwa lektura Biblii wymaga pewnego przygotowania i stosowania podstawowych zasad hermeneutycznych, które pozwolą nie zagubić się w gąszczu interpretacji. Warto sięgnąć przynajmniej po wstępy do poszczególnych ksiąg. Myślę, że modląc się, warto sięgać po czytania liturgiczne na każdy dzień.

Jest kilka warunków skutecznej modlitwy. Chciałbym zwrócić uwagę na jeden z nich, który wydaje mi się niedoceniany: przebaczenie drugiemu człowiekowi. Aby się modlić, należy przebaczyć! Jezus uczył: *Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przez ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim! Potem przyjdź i dar swój ofiaruj!* (Mt 5,23-24). Brak przebaczenia drugiemu w znacznym stopniu utrudnia relację z Bogiem. Grecki termin używany na określenie przebaczenia brzmi *afiemi*. W pierwszym znaczeniu należy tłumaczyć go jako „uwolnić”, „puścić wolnym”. Niekiedy tak bywa, że rany i krzywdy zadane nam przez innych wciąż są żywe. Osoby, które wyrządziły nam zło, tkwią w naszych myślach i w sercu niczym ciernie; zaprzęają nasze umysły i nasze rozmowy. Nie pozwalają skoncentrować się na wykonywanej pracy i na modlitwie. Przebaczenie polega m.in. na tym, by pozwolić im odejść, „uwolnić” ich, „puścić wolnymi”. Przebaczenie nie jest uczuciem, lecz decyzją. Przebaczyć nie znaczy polubić kogoś, kto wyrządza nam krzywdę. Z psychologicznego punktu widzenia jest to niemal niemożliwe, zwłaszcza w przypadku osoby, która czyni to świadomie i wcale nie zamierza z tego zrezygnować. Przebaczenie oznacza decyzję podjętą wbrew uczuciom: chcę przebaczyć, czyli świadomie rezygnuję z zemsty, a raczej pragnę dobra osoby, która mnie skrzywdziła. Przyjęcie takiej postawy jest jednym z warunków skutecznej i owocnej modlitwy. Ojcowie Kościoła ukuli taką formę modlitwy, którą nazwali „modlitwą wszystkich rzeczy”. Polega na wzbudzeniu w sobie u początku każdego dnia intencji, by wszystko, co ów dzień przyniesie, przybliżało nas do Boga. Intencję tę można wyrazić przed Nim w krótkiej modlitwie: *Spraw, Panie, by wszystko, co będę dziś czynił, stało się modlitwą – moje działanie i mój odpoczynek, moje spotkania i rozmowy z ludźmi, moja praca i moje myśli. Niech wszystko to przybliży mnie do Ciebie i przynosi Ci chwałę.* Oby tak było każdego dnia!

Z KATECHIZMU KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Art. 2725. Modlitwa jest darem łaski oraz zdecydowaną odpowiedzią z naszej strony. Zawsze zakłada ona pewien wysiłek. Wielcy ludzie modlitwy Starego Przymierza przed Chrystusem, jak również Matka Boża i święci wraz z Chrystusem pouczają nas, że modlitwa jest walką. Przeciw komu? Przeciw nam samym i przeciw podstępom kusiciela, który robi wszystko, by odwrócić człowieka od modlitwy, od zjednoczenia z Bogiem. Modlimy się tak, jak żyjemy, ponieważ tak żyjemy, jak się modlimy. Jeśli nie chcemy stale postępować według Ducha Chrystusa, nie możemy także stale modlić się w Jego imię. „Duchowa walka” nowego życia chrześcijanina jest nieodłączna od walki modlitwy.

Art. 2741. (...) Jeśli nasza modlitwa jest zdecydowanie zjednoczona z modlitwą Jezusa, w zaufaniu i synowskiej śmiałości, otrzymujemy wszystko, o co prosimy w Jego imię, a nawet o wiele więcej niż to: otrzymujemy samego Ducha Świętego, który posiada wszystkie dary.