

SKUPIENIE,
TO MOŻEMY
UCZYNIĆ

Wielki Post 2023 – Modlitwa sposobem przeżywania naszego synowskiego powołania

Po rozwinięciu biblijnych, teologicznych i duchowych podstaw modlitwy, przydatne może być określenie kilku fundamentalnych punktów odniesienia dla przeżywania naszego czasu modlitwy. Znamy cel - Boży plan wobec nas i chcemy przeżyć nasze życie jako synowie i córki Boga, to znaczy z Jezusem w mocy Ducha Świętego, aby zwrócić się ku Ojcu. **Musimy kroczyć drogą modlitwy**, aby osiągnąć ten cel, a możemy to zrobić z najlepszą uznawaną przez Kościół nauczycielką życia duchowego, św. Teresą od Jezusa.

Ta mała rzecz, która zależy od nas w modlitwie...

Zgodnie z jej dobrze znaną definicją modlitwy “modlitwa nie jest niczym innym jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha” (Księga życia 8,6). Modlitwa jest więc przede wszystkim relacją między dwoma podmiotami, nami i Panem. I jak w każdym związku, jest część, która nam umyka. **Nie do nas należy tworzenie komunii, ale tylko przygotowanie się do niej.** Wszystkie łaski otrzymane w modlitwie, łaska pokoju, radości i światła, nie zależą bezpośrednio od nas, ale są dziełem Boga w nas. Jak przyznaje św. Teresa od Jezusa, tylko część zależy od nas: „W poprzednim rozdziale moim celem było pokazanie, jak daleko możemy zejść sami w modlitwie myślanej; chciałam również pokazać, że w tym pierwszym stanie pobożność częściowo zależy od naszej pracy (Księga życia 12,1) i znowu: „(...) kiedy ta dusza chce wejść z



Bogiem do tego raj, który jest w niej, i zamknąć za sobą drzwi na wszystkie rzeczy tego świata. Mówię, kiedy chce, bo musicie wiedzieć, córki moje, że to nie jest rzecz nadzwyczajna, ale że to zależy od naszej woli.” (Droga doskonałości 29,4). **Przypomnijmy sobie zatem pewne punkty odniesienia, które poprowadzą naszą modlitwę ku temu skupieniu,** które pozwoli nam otrzymać łaski Boga, kiedy On zechce nam ich udzielić.

W naszym staraniu o skupienie możemy wyróżnić trzy momenty. Przede wszystkim musimy znaleźć odpowiednie miejsce, w którym panuje cisza, gdzie wiemy, że nikt nam nie będzie przeszkadzał. Musimy wiedzieć, jak zatrzymać nasze działania. Skupienie, które jest zaprzestaniem czynności intelektualnych bezużytecznych dla modlitwy, wymaga również zaprzestania działań zewnętrznych. Jeśli to możliwe, powinniśmy wybrać miejsce na modlitwę ze względu na jego piękno i symbolikę. Jezus zaprasza nas również do wybrania miejsca odosobnionego, aby nasza modlitwa była znana tylko Bogu. Ta samotność będzie również sprzyjać osobistemu wyrażaniu naszej modlitwy, bez narażania się na spojrzenia innych.

Dostosuj się do Boga

Po stworzeniu warunków materialnych pierwszym krokiem jest **przystosowanie się do Boga**, chodzi o pamiętanie o miłości Boga do każdego z nas, o akt wiary, o którym już mówiliśmy. Ten moment może być poprzedzony prostym gestem rozpoczynającym naszą modlitwę, takim jak znak krzyża: „Wiesz już, że zanim zaczniesz, musisz zrobić rachunek sumienia, potem odmówić *Confiteor* i zrobić znak krzyża”. Więc, moje córki, skoro jesteście same, spróbujcie



znaleźć jakieś towarzystwo. Ale jakie towarzystwo może być lepsze niż towarzystwo samego Mistrza, który nauczył was modlitwy, którą macie odmawiać? Wyobraźcie sobie samego Pana obok was i rozważajcie z jaką miłością i pokorą raczy was nauczać” (Dd 26,1).

Aby upodobnić się do Pana na początku modlitwy, uznajemy miłość Boga do nas i naszą niezdolność do skutecznej odpowiedzi. W zależności od stanu naszego umysłu i sumienia, **powinniśmy zacząć od uznania miłości Boga do nas lub od uznania naszej grzeszności**, naszej słabości. Ale te dwa elementy są w zasadzie nieuniknione; ich intensywność będzie zależała od tego, w jakim stanie będę na początku tej modlitwy i od tego, czego wcześniej doświadczyłem; Na początku mojego czasu modlitwy istotna jest ta praca dostosowania między mną a Panem .

Przyjąć Jego obecność

Aby w czasie modlitwy wejść w relację przyjaźni, trzeba **uświadomić sobie Jego obecność**. Tą obecność możemy sobie różnie wyobrażać: przede mną, obok mnie lub jeszcze lepiej we mnie. Możemy też wyobrażać sobie poszczególne Osoby Trójcy Przenajświętszej: Ojca przede mną, aby Go adorować, doświadczyć Jego miłosiernego spojrzenia spoczywającego na mnie, stając przed Nim jako syn marnotrawny przyjęty przez ojca. Mogę też wyobrazić sobie Syna u mojego boku, jako mojego towarzysza, jest On moim przyjacielem i bratem w człowieczeństwie, tym, który chce mnie prowadzić do Ojca. Wreszcie mogę sobie wyobrazić Ducha Świętego we mnie, jako źródło żywej wody, ognia lub światła - jest On wewnętrzną siłą.

Podkreślam, że **wszystko to dokonuje się bardziej dzięki wierze, a**



nie wyobraźni. Wyobrażamy sobie tę obecność Boga w symbolicznym wymiarze, jednak ta reprezentacja jest duchowo prawdziwa, ponieważ opiera się na Słowie Pana. Nie chodzi o autosugestię, ale o wiarę w zaangażowane działanie Pana, który pozostaje z nami aż do końca czasów, a także o uznanie daru Bożego, który został nam dany przez chrzest i bierzmowanie. “Święty Augustyn powiada, że szukał Boga wszędy wkoło siebie, aż wreszcie znalazł Go w samym sobie. Czy mały to będzie, sądzicie, dla duszy roztargnionej pożytek, gdy zrozumie tę prawdę i przekona się, że na to, aby mogła rozmawiać z Boskim Ojcem swoim i cieszyć się obecnością Jego, nie ma potrzeby wzlatywać aż do nieba ani modlić się głośno? On bowiem tak blisko jest, że i bez głosu ją usłyszy; nie potrzeba jej skrzydeł, aby latała szukając Go, ale dość jej udać się na samotność i patrzeć, i oglądać Go obecnego we własnym jej wnętrzu. I nie oddalając się od tego Gościa tak drogiego, z pokorą najgłębszą mówić do Niego jak do Ojca, prosić Go jak Ojca i cieszyć się Nim jak Ojcem, czując i uznając siebie niegodną zwać się córką Jego.” (Dd 28,2)

Pomoc płynąca z takiego uświadomienia

Chodzi o **uświadomienie sobie tej obecności, aby wejść w dialog**, przyjąć Słowo i wypowiedzieć słowo. Możemy woleć zwracać się do jednej lub drugiej osoby Trójcy, aby odkryć jej obecność w taki czy inny sposób; to, co musimy zaangażować, to nasza przyjaźń. Wydaje się jednak, że odniesienie do osoby Jezusa, prawdziwego Boga i prawdziwego człowieka, jest nieuniknione, ponieważ to dzięki człowieczeństwu Jezusa jesteśmy zbawieni. Bycie chrześcijaninem oznacza stawanie się uczniami Jezusa, dlatego św. Teresa z Avili zawsze radziła nam



wyobrażać sobie Chrystusa obecnego w nas lub blisko nas: „rozmawiajcie z Nim jak z Ojcem, jak z Bratem, jak z Panem, raz w ten, drugi raz w inny sposób, jak On sam was nauczy i poda wam, co w danym razie czynić i mówić macie, aby Mu się spodobać (...) Ten sposób modlitwy, choć ustny, nierównie prędzej niż inne doprowadza umysł do skupienia się i łącząc z sobą zarazem modlitwę myślną, niezliczone z sobą niesie korzyści. Nazywa się ten sposób modlitwą skupienia, dlatego że dusza skupia tu wszystkie władze swoje i wchodzi w siebie razem z Bogiem swoim i Boski Mistrz zaczyna ją nauczać i przysposabiać do modlitwy odpoczynienia prędzej, niż jakimkolwiek innym sposobem. W tym skupieniu bowiem dusza zostając sama z sobą, może łatwiej rozważać całą Mękę Pańską i przedstawiać sobie Syna jako obecnego, i ofiarować Go Ojcu...” (Dd 28,3-4).

Koncentracja będzie więc polegała na zwracaniu uwagi na Jezusa z miłością, na patrzeniu na Niego, aby uczyć się od Niego miłości: „Wierz mi, tak dobrego przyjaciela nigdy nie powinnaś odstępować. Gdy się przyzwyczaisz być zawsze w obecności Jego, a On będzie widział, że czynisz to z miłością i starasz się we wszystkim podobać się Jemu, już się od Niego - jak to mówią - nie odczepisz. Nigdy On ciebie ani na chwilę nie opuści, będzie cię wspierał we wszystkich strapieniach twoich, na każdym kroku będzie ci stróżem i pocieszycielem. Czy to mała rzecz, sądzicie, mieć zawsze i wszędzie przy boku takiego przyjaciela?” (Dd 26,1) Słowo „spojrzenie” oznacza, że chodzi o wykonanie prostej czynności, a nie o mnożenie myśli czy czynności intelektualnych. „Nie chodzi o to, żeby dużo myśleć, ale dużo kochać” (por. Księga fundacji 5,2).



Rozmawiaj z przyjacielem

Trzecia faza skupienia **polega na rozmowie z Panem**. Świadomości obecności Pana i dostosowując się do Jego miłości oraz uznając nasze ograniczenia, możemy wejść w dialog. Zwracamy się do Niego jak do przyjaciela. Nie jest to kwestia odmawiania gotowych formułek, ale kierowania własnych słów do Niego. Możemy najpierw uwolnić nasze serce od tego, co je trapi. Możemy zacząć od powiedzenia o smutkach lub tym, co radosne, w zależności od naszego nastroju w danym momencie. Możemy Mu dziękować za to, kim jest, za Jego miłość do nas, za światło i siłę, które nam daje. Możemy też powierzyć Mu nasze zmartwienia czy osoby, które kochamy. Podobnie jak w przypadku przyjaciela, modlitwa staje się prostą relacją, w której pokornie dotrzymujemy towarzystwa Panu. “Niech postawią się w obecności Chrystusa Pana i bez nateżenia rozumu cieszą się Nim i z Nim rozmawiają, nie siląc się na rozumowania i dowodzenia, ale przedstawiając Mu potrzeby swoje i z pokorą uznając dobroć Jego, iż raczy nas cierpieć w obecności swojej, kiedy tyle miałby powodów do odrzucenia nas od siebie” (Kż 13,11).

Święta Teresa od Jezusa **zaprasza nas do trzech postaw: do bycia szczerym, do bycia wolnym i do kochania**: „Bóg nieskończenie miłuje prawdę, szczerłość i przejrzystość w naszych relacjach z Nim; chce, abyśmy mówili to, co nam leży na sercu i nic więcej: kiedy odnosimy się do Niego w ten sposób, zawsze daje nam więcej, niż prosimy” (Dd 37,4). Chodzi o zaznajomienie się z Bogiem: „byleby stałą i niezmienną pozostała intencja. Pan Bóg nie jest formalistą, na drobiazgi nie zważa. On patrzy na serce, więc przyjmie i w zasługę wam policzy dobrą wolę waszą. (Dd 23,3)



Wejście na ewangeliczną scenę

Kiedy bliskość serca do serca pozwoli nam na prostą relację, może się zdarzyć, że nie będziemy mieli nic więcej do powiedzenia Panu. Jesteśmy wówczas zaproszeni do przejścia do drugiej formy dialogu przyjaźni. Chodzi o to, aby **wejść w scenę ewangeliczną, aby otrzymać Słowo od Pana;** wejść na scenę ewangeliczną, a nie medytować nad sceną ewangeliczną, bo to nie ma być refleksja intelektualna, ale osobiste zaangażowanie. Możemy wybrać scenę z Ewangelii z liturgii lub fragment, który nam się podoba. Chodzi o wejście w akcję, która ma miejsce, wcielenie się w jednego z bohaterów, potraktowanie słów Chrystusa jako skierowanych do mnie osobiście.

„Nie umiając rozmyślać rozumem, trzymałam się takiego sposobu modlitwy: starałam się przedstawiać sobie Chrystusa w swojej duszy i najlepiej - zdaje mi się - wychodziło mi rozważanie tych tajemnic, w których oglądałam Go samego. Czułam, że będąc samotny i strapiony, i jakby potrzebujący pomocy, łatwiej mnie powinien dopuścić do siebie. Takich dziecinnych myśli miewałam wiele. Szczególnie też bardzo lubiłam rozważać Jego modlitwy w Ogrójcu i chętnie Mu w niej towarzyszyłam. Rozmyślałam o poście i o smutku, który tam cierpiał. Chętnie, gdybym mogła, otarłabym Mu ten bolesny pot. Nigdy jednak, pamiętam, nie odważyłam się na to, bo widziałam przed oczyma tyle tak ciężkich moich grzechów. Tak pozostawałam tam z konającym Zbawicielem, jak mogłam najdłużej, o ile pozwalały na to obce moje myśli” (Kz 9,4).

Nie oceniamy naszych rozważań i refleksji, nawet jeśli wydają się nieco naiwne: ponieważ mamy do czynienia z



cichą modlitwą osobistą, nie będą one powtarzane na zewnątrz! Możemy być wystarczająco wolni w wyrażaniu siebie, w naszym sposobie prowadzenia modlitwy, aby nie blokowała nas skłonność do zadowalania się względami intelektualnymi. **Musimy też być na tyle wolni, aby przejść z serca do serca medytacji ewangelicznej i odwrotnie, w zależności od naszego usposobienia ducha.**

Aby przeżywać nasz czas osobistej modlitwy, „obudzeni w wierze”, jak mówiła św. Elżbieta od Trójcy Przenajświętszej, opieramy się na naszej znajomości planu Bożego, na naszym synowskim powołaniu i na kilku punktach odniesienia dla naszego skupienia, w tym małym fragmencie, który od nas zależy. Wówczas nasza modlitwa staje się przestrzenią dyspozycyjności, w której Bóg może działać.

Sposoby praktykowania medytacji

- Jakie są moje punkty odniesienia, aby ukierunkować mój czas modlitwy na spotkanie z Bogiem przez wiarę?
- Z którą Osobą Trójcy lubię rozmawiać?
- Jaka jest metoda skupienia, którą lubię najbardziej?



Br. Antoine-Marie Leduc
(klasztor w Avon)



Modlitwa na każdy dzień tygodnia - tydzień 4

Poniedziałek 20 marca: Święty Józef, człowiek sprawiedliwy



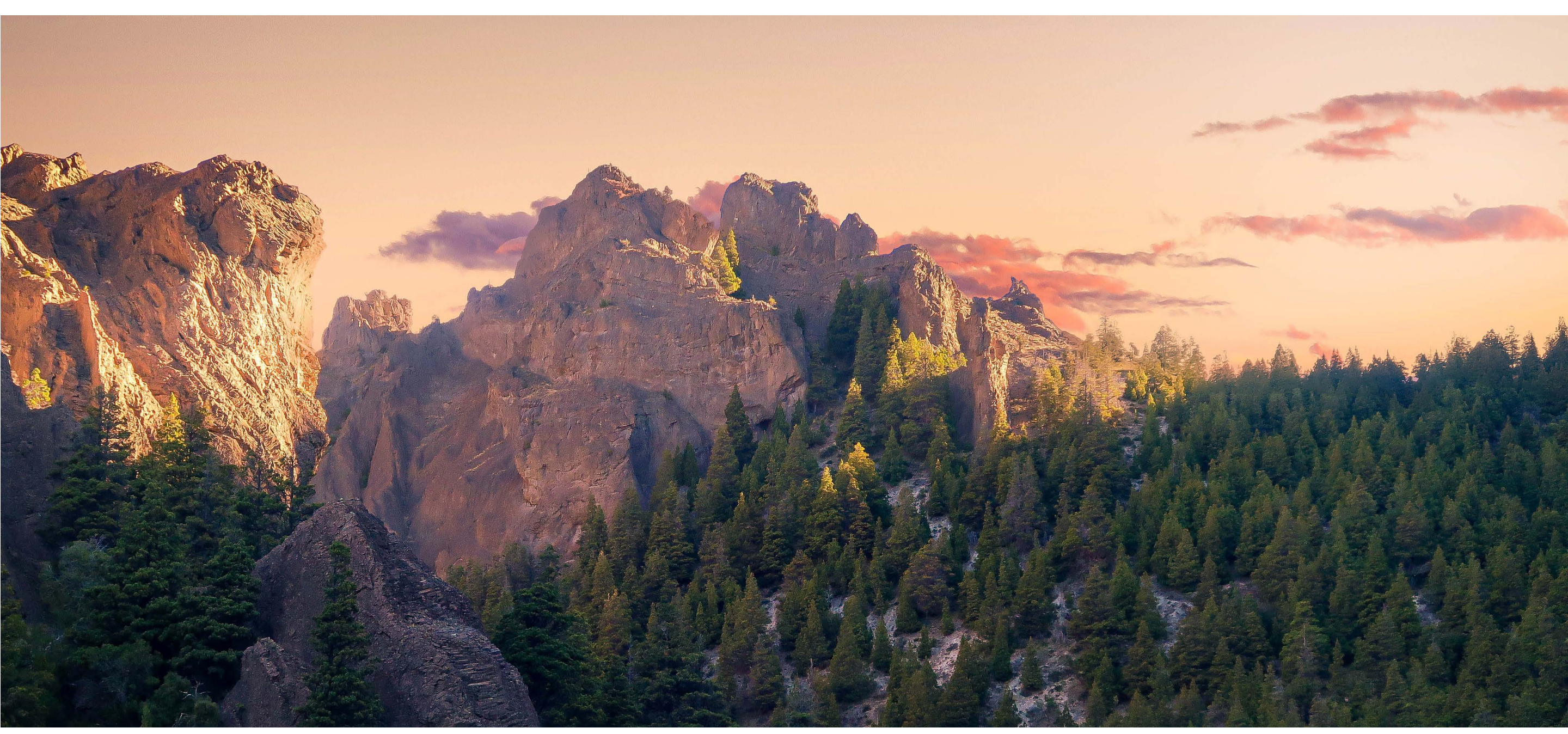
« Sainte Thérèse d'Ávila et saint Joseph » Diego de la Cerda

« Józefie, synu Dawida, nie bój się przyjąć Maryi, twojej Małżonki, do swego domu, gdyż to, co się w niej narodziło, pochodzi od Ducha Świętego. »
(Mt 1, 20)

« (...) Niech ci, którzy nie znajdą mistrza, który nauczy ich modlitwy, przyjmą tego chwalebnego świętego za swojego mistrza, a nie zbłądzą na drodze. » (Św. Teresa z Avili, Księga Życia 6,8)

« Umiłowany ojciec... ojciec w czułości... ojciec w posłuszeństwie... ojciec w przyjęciu... ojciec z odwagą twórczą... ojciec pracowity... ojciec w cieniu...
Święty Józefie, bądź dla nas ojcem! » (Papież Franciszek, Patris Corde)

Wtorek, 21 marca: « Oto dzieła Pana! » (Ps 45,9a)



« Panie, nie mam człowieka, aby mnie wprowadził do sadzawki, gdy nastąpi poruszenie wody... » (J 5,7)

« O tych, którzy zaczynają się modlić, można powiedzieć, że z wielkim trudem czerpią wodę ze studni (...). Na początku smucą się, nie mogą zrozumieć, czy żałują za swoje grzechy; jednak żałują tego, ponieważ tak szczerze decydują się służyć Bogu. » (Św. Teresa z Avili, Księga Życia 11,9)

Panie Jezu, daj mi czyste serce; przywróć mi radość zbawienia.



Środa, 22 marca:
« Nie zapomnę o tobie! » (Iz 49,15c)



« [Jezus] nie tylko nie zachowywał szabatu, ale nadto Boga nazywał swoim Ojcem, czyniąc się równym Bogu » (J 5,18)

« Cały świat śpi. A Bóg, tak pełen dobroci, tak wielki, tak godny chwały, zapominamy o nim!... Nikt o nim nie myśli! » (Św. Miriam od Jezusa Ukrzyżowanego, Obudźmy wszechświat)

Zbudź mnie, Jezu, zbudź moje życie! Pokaż mi bezcenną wierność Twojego Ojca, naszego Ojca Niebieskiego!



Czwartek, 23 marca:
« Zapominają o Bogu, który ich zbawia. »
(Ps 105,21a)



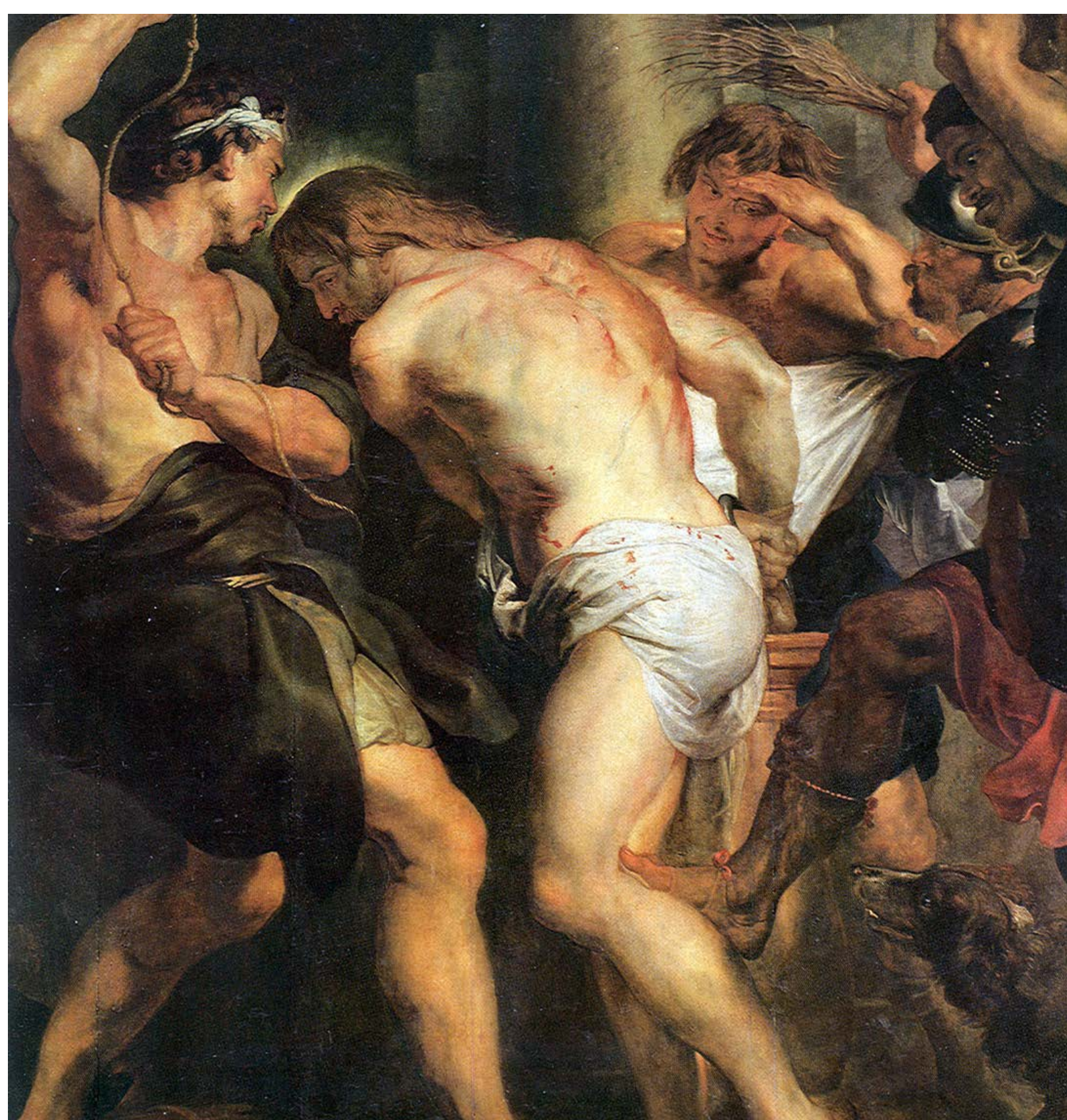
« Pisma dają o Mnie świadectwo. A przecież nie chcecie przyjść do Mnie, aby mieć życie! »
(J 5,39b-40)

« Dobrze znam źródło, które tryska i płynie (...) To wieczne źródło znalazłoukrycie, w Chlebie Żywota, aby dać nam życie, choć się dobywa wśród nocy! Ona tam jest, woła do każdego stworzenia... »
(Św. Jan od Krzyża, wiersz Znam dobrze źródło)

Jezu, Twoje słowo jest moim domem. Ona woła we mnie „Przyjdź do Ojca”. Wciągnij mnie w swoje pragnienie miłości, aby miłość Ojca była znana wszystkim!



Piątek, 24 marca:
« To on mnie posłał. » (J 7,29)



« Chępi się, że zna Boga, zwie siebie dzieckiem Pańskim. (...) Zobaczymyż, czy prawdziwe są jego słowa (...) Dotknijmy go obelgą i katuszą (...) » (Mdr 2,13.17a.19a)

« Ujrzawszy Ciebie przy sobie, wraz z Tobą wszystko dobro ujrzałam. Odtąd już jakiegokolwiek przyszło na mnie utrapienie, wystarczyło mi spojrzeć na Ciebie, jak stałeś przed niesprawiedliwymi sędziami, aby je ochotnie wycierpieć. Kto ma przy boku swoim takiego dobrego przyjaciela, takiego dobrego wodza, który pierwszy wystawił siebie na męki, ten wszystko zdoła wytrzymać. Ten prawdziwy przyjaciel wspiera, ducha dodaje i nigdy nie zawiedzie!... » (Św. Teresa z Avili, Księga Życia 22,6)

Jezu, Ty, który znasz Tego, który Cię posłał, rozpal nas mocną miłością Twojej Męki, abyśmy utkwili wzrok w Twojej Godzinie, wypełniając do końca dzieło Twojego Ojca!

Sobota, 25 marca:
« Witaj, pełna łaski » (Łk 1, 28)



« Duch Święty zstąpi na Ciebie i moc Najwyższego osłoni Cię [dosł. osłoni Cię cieniem]; dlatego ten, który się narodzi, będzie Święty, będzie nazywany Synem Bożym. » (Łk 1:35)

« Dawanie cienia jest jak wzięcie pod swoją opiekę oraz dostarczanie przyjemności i łaski. »
(Św. Jan od Krzyża, Żywy płomień miłości III, 2)

Panno Maryjo, weź mnie w cień swojego płaszcza, abym tam zgromadził wszystkie łaski życia, które Ojciec daje mi w Jezusie, w zacienieniu przez Ducha.

