

Być człowiekiem modlitwy

Tak jak Jezus Chrystus często oddalał się, aby porozmawiać ze swoim Ojcem Bogiem, tak i my potrzebujemy codziennie kilku chwil poświęconych na dialog z Bogiem. Te chwile ciszy są miejscem, w którym rozwija się i wzrasta nasza przyjaźń z Jezusem Chrystusem poprzez prostą rozmowę, w której otwieramy przed Nim nasze dusze.

20-07-2025

Wszyscy przechowujemy w sobie jako coś intymnego i znajomego, szereg niezapomnianych wspomnień. Nawet jeśli mija czas i przestajemy zaglądać w głąb siebie, one tam pozostają i pojawiają się w najbardziej nieoczekiwanych momentach.

Być może wśród tych wspomnień mamy szczęście znaleźć chwile zwierzeń matki, brata lub babci, którzy dzielili się z nami częścią swojego osobistego skarbu. Być może właśnie wtedy po raz pierwszy zwróciliśmy się do Boga słowami, które nam przekazali. A może dopiero wiele lat później przyjaciel lub przypadkowy zbieg okoliczności otworzył nam drzwi do intymnej rozmowy z Bogiem.

Niezależnie od tego, kiedy to było, czyż nie byliśmy zaskoczeni, gdy po raz pierwszy uświadomiliśmy sobie, że można osobiście rozmawiać z

Bogiem? A co więcej... słuchać Go! Prawdopodobnie wtedy myśleliśmy, że osobista, bliska relacja z Bogiem jest zarezerwowana dla VIP-ów, dla osób o specjalnym statusie w Kościele, nawet jeśli mówiono nam coś innego... Być może nadal tak myślimy.

Jednak ta możliwość jest dla nas pociągająca, wiedząc, że może istnieć przyjaźń taka jak Jego, że to On jest najbardziej zainteresowany utrzymaniem tej relacji i że tylko Bóg może zaspokoić w pełni pragnienie naszego serca.

Ewangelia opowiada nam, że pewnego razu apostołowie, być może pod wrażeniem sposobu modlitwy swojego mistrza, poprosili Jezusa: „Naucz nas się modlić”^[1]. Nietrudno sobie wyobrazić, że słysząc po raz pierwszy modlitwę „Ojcze Nasz”, byli podekscytowani możliwością zwracania się do swojego Ojca Boga z

taką ufnością, podczas gdy wcześniej nie uważali się za godnych wymawiania Jego imienia z powodu głębokiego szacunku, jakim dobrzy Żydzi darzą Boga.

Dzielenie życia z Chrystusem

Wieki później, na początku swej działalności, święty Josemaría również przełamał pewne paradygmaty panujące w jego czasach, przypominając Dobrą Nowinę o powołaniu do życia kontemplacyjnego poprzez zwykłe życie. W ten sposób otwierał horyzonty przed tymi, którzy zbliżali się do jego apostołstwa, dając tym pierwszym osobom z dzieła Świętego Rafała wizję bycia duszami modlitwy: „Ofiarowując ci Życie Chrystusa, wpisałem dedykację: „Obyś szukał Chrystusa. Obyś znalazł Chrystusa. Obyś ukochał Chrystusa”. – To trzy wyraźne etapy. Czy próbowałeś przebyć przynajmniej

pierwszy z nich?”^[2]. Wielu podjęło to zaproszenie, podążając drogą swojego chrześcijańskiego życia pośród świata, starając się pozostawać w ciągłym dialogu z Panem.

Od tamtego czasu wiele osób zbliża się do ducha Dzieła, przyciągnięte tym przesłaniem, pragnąc nadać każdej chwili swojego życia pełniejszy sens, żyjąc z Bogiem. Ludzie z różnych środowisk, głęboko pragnący pełnego, autentycznego życia, wielu już od młodości^[3], korzystają z środków formacji chrześcijańskiej oferowanych w Dziale, szukając przewodnictwa i pokarmu dla swojego życia wewnętrznego.

„A dzięki dobremu wykorzystaniu możliwości, które daje dzieło świętego Rafała, otrzymują solidną formację doktrynalną; uczą się być duszami modlitwy, pamiętać o

obecności Boga pośród zwykłych obowiązków życia codziennego, nadawać chrześcijański sens swojej pracy – intelektualnej lub fizycznej – i mieć ducha poświęcenia”^[4].

W ten sposób przez cały dzień staramy się dzielić z Panem tym, co nas spotyka, naszymi zajęciami, projektami i troskami, ofiarowując Mu to, co mamy, i prosząc Go, *aby oświecił nasze działania swoją inspiracją i pomocą*^[5], abyśmy jednocześnie byli świadkami światła Chrystusa wśród ludzi, którzy nas otaczają.

Staramy się być świadomi, że Bóg zawsze czuwa nad nami, i odpowiadać na Jego miłość, dziękując Mu wiele razy w ciągu dnia, prosząc Go o przebaczenie, gdy zapomnieliśmy o Nim lub o tym, kim jesteśmy dla Niego, pielęgnując w ten sposób świadomość obecności Boga.

Autentyczny dialog

Jednakże, podobnie jak sam Jezus Chrystus często oddalał się, aby porozmawiać ze swoim Ojcem Bogiem, tak i my potrzebujemy „chwil rozmowy bez hałasu słów, zawsze, kiedy to możliwe, przed Tabernakulum, aby okazać Panu wdzięczność za to oczekiwanie – w takiej samotności! – od dwudziestu już wieków”^[6].

Te chwile ciszy są miejscem, w którym rozwija się i wzrasta nasza przyjaźń z Jezusem Chrystusem poprzez prostą rozmowę, w której otwieramy przed Nim nasze serca bez obaw, wiedząc, że stoi przed nami Ten, który kocha nas najbardziej i najlepiej, i mając świadomość, że On już jest w naszym sercu, aby nas zachęcać, oświecać i napełniać swoją łaską w każdej chwili.

W tych chwilach modlitwy możemy doświadczyć bliskości Jezusa

Chrystusa i odkryć, że to On sam pragnie coraz bardziej wypełniać nasze serca, aby wlać w nie całą swoją miłość, poszerzyć je i wprowadzić do niego wiele osób.

Niestety wiemy, że modlitwa nie jest taka łatwa i niezależnie od tego, czy jesteśmy na początku drogi, czy też już przebyliśmy pewien odcinek, zawsze pragniemy nauczyć się modlić. Być może pomoże nam zatrzymanie się i zastanowienie się nad tym, w jaki sposób się modlimy lub jak chcielibyśmy, aby wyglądały te przyjacielskie rozmowy z Nim.

Dobrym punktem wyjścia może być zastanowienie się nad tematem, który w danej chwili zajmuje nasze serce. Mówimy w ten sposób o naszym życiu: o tym, co nas ekscytuje, co nas martwi, czym się zajmujemy. Czasami może się zdarzyć, że coś nas dręczy, a mimo to rozmawiamy z Nim „o jakichś

ptaszkach i kwiatkach”, być może dlatego, że brakuje nam wiary w to, że Bóg naprawdę troszczy się o wszystko, co nas dotyczy, lub z obawy przed zmierzeniem się ze złożonością własnego życia.

Być może nie wiemy, jak rozmawiać z Panem o tej lub innych sprawach. Pomocne może być uświadomienie sobie, że Bóg zawsze jest po naszej stronie i zawsze troszczy się o nas. Dlatego możemy po prostu powiedzieć: *Panie, martwi mnie to, co mam zrobić? Gdzie Ty w tym jesteś?* – albo opowiedzieć Mu o tym, co przeżywamy, o małych trudnościach, które napotkaliśmy i jak sobie z nimi poradziliśmy, pytając jednocześnie, co On nam powie o tym wszystkim lub o tym, co nas dopiero czeka, starając się spojrzeć na wszystko z perspektywy Boga.

Pan przemawia do nas poprzez Pismo Święte, nauczanie pasterzy

Kościoła i świętych, a także poprzez codzienne wydarzenia. Dlatego podczas każdej modlitwy ważne jest, abyśmy byli uważni, otwarci na słuchanie Boga i zrozumienie Jego działania w naszym życiu, gotowi „skomplikować” sobie życie, zastanawiając się, jak stawić czoła rzeczywistości w sposób bardziej chrześcijański, zgodnie z naszą tożsamością dzieci Bożych.

W Ewangelii Pan zachęca nas, abyśmy byli odważni i mężni, a modlitwa jest dobrym miejscem, aby rozpocząć tę przemianę umysłu i zmysłów. Mówi się o „walce modlitwy” (Katechizm Kościoła Katolickiego, nr 2726), ponieważ w tych chwilach – z Bożą łaską – możemy odważyć się słuchać, odkrywać i wchodzić głębiej w serce Boga, gdzie znajdziemy Jego nadzieję dla nas i związane z nami, i to nie w sposób teoretyczny lub abstrakcyjny, ale realny, zobowiązując się przed

Nim do walki w konkretnej sprawie, o której wiemy, że musimy ją zmienić, w czymś małym, czego On od nas oczekuje lub o czym wiemy, że będzie dobre dla nas lub dla naszych bliskich, wiedząc, że jako Ojciec towarzyszy nam, daje nam swoją siłę i patrzy na nas ze zrozumieniem i miłością.

Pomocne może być dla nas spojrzenie na przykład naszej Matki: kiedy Ewangelia mówi, że „zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu”^[7], mówi nam, że była przyzwyczajona do zastanawiania się nad znaczeniem rzeczy, które ją spotykały, nad tym, jak mogą one zbliżyć ją do Boga, czego On od niej oczekuje w tych okolicznościach, w których się znalazła. Możemy więc nauczyć się od Niej pielęgnowania tego nawyku słuchania, odkrywania sensu rzeczy, sposobu współpracy z planami Boga, a wszystko to poprzez aktywne

słuchanie i głębokie pragnienie wykorzystania wszystkich okazji do kochania, do powiedzenia Bogu „tak” z ufnością.

Moment słuchania Boga

Często zdarza się, że łatwo jest dostrzec obecność Boga, na przykład podczas bardzo pozytywnego doświadczenia lub w chwilach medytacji. W innych natomiast trudno nam będzie „usłyszeć Boga”. Co wtedy zrobić? Pierwszą kwestią jest zastanowienie się, dlaczego trudno nam Go usłyszeć w takich momentach, ponieważ możliwe jest, że z niezliczonych powodów – pośpiech, nagromadzenie zadań, pewna niedbałość itp. – brakuje nam odpowiedniego nastawienia, aby zwrócić się do Pana.

Ten stan wewnętrzny może nawet znaleźć odzwierciedlenie w relacjach z innymi, również w trudnościach ze słuchaniem. Dlatego możemy zadać

sobie pytanie: w jaki sposób staram się na co dzień słuchać osób, które są mi bliskie? Czy nie jest tak, że próbuję słuchać Boga, podczas gdy nie jestem w stanie słuchać innych? Tak radzi nam papież Leon: ważne jest, abyśmy wszyscy coraz bardziej uczyli się słuchać, aby nawiązać dialog.

Po pierwsze, z Panem: zawsze słuchać Słowa Bożego. „Potem także słuchać innych, umieć budować mosty, umieć słuchać, by nie osądzać, by nie zamykać drzwi z myślą, że to my mamy całą prawdę i nikt inny nie ma nam nic do powiedzenia”^[8].

Jest to dobry sposób, aby przyzwycząić nasze ucho do słuchania: unikajmy zamykania się w sobie i swoich pomysłach, nie poddawajmy się nadmiernemu wewnętrznemu hałasowi spowodowanemu hiperaktywnością, w której żyjemy, lub nasyceniem

bodźców, które codziennie
otrzymujemy z mediów
społecznościowych, muzyki, gier itp.

W tym sensie, jeśli pragniemy
prowadzić życie modlitwy, konieczne
jest kształcenie i ćwiczenie naszych
zmysłów zewnętrznych i
wewnętrznych, aby je rozbudzić i
doprowadzić do zjednoczenia z
Bogiem. Przyczynia się do tego
również kultywowanie wewnętrznej
ciszy poprzez dobrą lekturę
(zarówno duchową, jak i literacką),
kontemplację natury, odkrywanie
piękna w małych rzeczach i
niepróbowanie wypełniania całego
czasu aktywnością.

Duch Święty mieszka w naszym
sercu i dlatego musimy odkrywać
sposoby, aby w przestrzeni naszej
duszy móc przyjmować Jego
natchnienia, a tym samym słuchać
głosu Boga.

Założmy, że już stosujemy te środki... Jak możemy teraz usłyszeć, co Bóg chce nam powiedzieć? Chociaż Bóg przemawia tak, jak chce i kiedy chce, z naszej strony możemy skorzystać z podstawowego źródła: Słowa Bożego! Jest to uprzywilejowany sposób poznania woli Bożej. Odwołanie się do testamentu, który pozostawił nam za pośrednictwem ewangelistów, jest główną nauką Kościoła, ponieważ „czymże jest Pismo Święte, jeśli nie listem wszechmocnego Boga do Jego stworzenia?”^[9].

Nie ma lepszego przewodnika po modlitwie i życiu niż Życie Jezusa Chrystusa. „Kiedy otwierasz Ewangelię świętą – radzi święty Josemaría – pomyśl, że nie tylko powinienes znać to, co ona przekazuje [...] lecz także tym żyć. Wszystko, każdy przedstawiony szczegół, zostało tu zawarte, abys to wcielał w konkretnych okolicznościach swojego życia. [...] I

w tej świętej Księdze odnajdziesz życie Jezusa; lecz prócz tego powinieneś odnaleźć swoje własne życie.^[10]” Jeśli przystępujemy do modlitwy z pragnieniem pogłębiania naszej przyjaźni z Jezusem Chrystusem, nic nie pomoże nam tak bardzo w poznaniu Go i nawiązaniu z Nim relacji, w utożsamianiu się z Nim, jak czytanie i rozważanie Ewangelii.

Oczywiście, w zależności od stanu naszej duszy, warto zmienić sposób modlitwy, jeśli staje się ona dla nas trudna, monotonna, gdy trudniej nam jest posługiwać się wyobraźnią lub przekształcić wewnętrzny hałas, który być może towarzyszy nam, w część naszej modlitwy.

Czasami pomoże nam pozostawanie w postawie uwielbienia, dziękowanie Mu za tak wiele rzeczy, czytanie artykułów lub książek o tematyce duchowej, które nas interesują,

rozkoszowanie się modlitwą ustną, taką jak Ojciec nasz, proszenie Go o to, co nas niepokoi lub czego potrzebujemy, lub po prostu przebywanie sam na sam z Tym, o którym wiemy, że nas kocha^[11], patrząc na tabernakulum – aby widział, że Go szukamy – okazując Mu w ten sposób, jak bardzo Go kochamy i że nie porzucamy Go przy pierwszej trudności. W każdym razie Pan zachęca nas, abyśmy nie popadali w stagnację, nie zadowalali się tym, co mamy, ponieważ pragnie pogłębiać swoją bliskość z nami; dlatego modlitwa ma być czymś żywym.

Właśnie w dziele Świętego Rafała mamy środek, który ma nas nauczyć, jak być duszami modlitwy: medytacje. Te chwile modlitwy, którym towarzyszą rozważania kapłana i na które możemy uczęszczać co tydzień, mogą dobrze pokierować naszą osobistą modlitwą,

otworzyć przed nami horyzonty,
nauczyć nas wchodzić w sceny z
Ewangelii itp., choć nigdy nie
zastąpią wysiłku, jaki musimy
włożyć sami, ponieważ modlitwa jest
ostatecznie spotkaniem twarzą w
twarz w ciszy naszej duszy.

Modlitwa, życiowa konieczność

Wśród wszystkich środków
formacyjnych dostępnych w Dziele,
modlitwa osobista jest kluczem do
tego, aby wszystko, co otrzymujemy,
zapadło głęboko w naszej duszy: w
niej zatrzymujemy się, aby
porozmawiać z Panem o tym, co
usłyszeliśmy na kręgu, aby
zastosować to w naszym życiu; tam
przygotowujemy nasze rozmowy
duchowe i powracamy, aby
przyswoić sobie udzielone nam rady;
z niej rodzi się nasze pragnienie, aby
odpowiedzieć Panu większą
hojnością poprzez zbiórki,
poświęcając nasz czas na odwiedziny

ubogich lub katechezę; tam rozbudza się nasze pragnienie, aby przybliżyć innych ludzi do Niego itp.

Stopniowo modlitwa staje się niezbędna, ponieważ jest wyrazem przyjaźni z Jezusem Chrystusem, do tego stopnia, że kiedy ją porzucamy, wszystko inne przestaje funkcjonować, ponieważ w modlitwie odnawia się misja powierzona nam przez Pana i dlatego jest ona motorem naszego życia. Kiedy pozwalamy się Mu prowadzić, pomaga nam wzrastać, aż stajemy się „listem Chrystusa” (2 Kor 3,3) dla siebie nawzajem – jak mówi papież Leon.

„I tak właśnie jest: tym bardziej jesteśmy zdolni do głoszenia Ewangelii, im bardziej pozwalamy się jej zdobyć i przemienić, dopuszczając moc Ducha Świętego, by oczyściła nasze wnętrza, uczyniła nasze słowa prostymi, nasze

pragnienia szczerymi i
przejrzystymi, a nasze działania
wielkodusznymi”^[12].

[1] Por. Łk 11,1.

[2] Droga, 382.

[3] Por. Franciszek, Audiencja
generalna, 13 VI 2018.

[4] List 7, nr 5.

[5] Tradycyjna modlitwa zaczerpnięta
z kolekty Mszy świętej z czwartku po
Popielcu; święty Josemaría włączył ją
do Preces Dzieła.

[6] To Chrystus przechodzi, 119.

[7] Łk 2, 19.

[8] Leon XIV, Homilia 11 V 2025.

^[9] Gregorz Wielki, List do Teodora, lekarza cesarza, Ep. V, 46 (CCL 140, 339).

^[10] Kuźnia, 754.

^[11] Por. Święta Teresa od Jezusa.

^[12] León XIV, Homilia podczas Eucharystii i objęcie urzędu Biskupa Rzymu, 25 V 2025.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/byc-
czlowiekiem-modlitwy/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/byc-czlowiekiem-modlitwy/) (04-08-2025)