

Drogi kontemplacji

Wejść na drogę kontemplacji oznacza pozwolić działać Duchowi Świętemu, aby sprawił, że wszystkie dziedziny naszego życia staną się odbiciem Chrystusowego oblicza.

11-06-2018

Ewangelie bardzo podkreślają, że jedną z czynności często wykonywanych przez Jezusa podczas wypełniania jego misji jest zagłębianie się w modlitwie. Rytm Jego misji jest w pewnym sensie

wyznaczony przez chwile, w których zwraca się do Ojca. Jezus oddaje się modlitwie przed swoim Chrztem (por. *Łk* 3, 21), w noc poprzedzającą wybór Dwunastu (por. *Łk* 6, 12), na górze przed Przemienieniem (por. *Łk* 9, 28), na górze Oliwnej, kiedy przygotowuje się do przystąpienia do Paschy (por. *Łk* 22, 41-44). Chrystus poświęcał dużo czasu modlitwie: pod wieczór, przez całą noc, bardzo wcześnie rano albo w trakcie podróży, podczas których intensywnie nauczał. Tak naprawdę modlił się nieustannie i wielokrotnie radził apostołom „że zawsze powinni modlić się i nie ustawać” (*Łk* 18, 1).

Skąd ten przykład i upór Jezusa? Dlaczego modlitwa jest potrzebna? W istocie to ona jest odpowiedzią na najbardziej ukryte pragnienia człowieka, który stworzony został po to, by wejść w dialog z Bogiem i kontemplować Go. Ale modlitwa to przede wszystkim dar od Boga,

prezent, którym On nas obdarza:
„Bóg żywy i prawdziwy
nieustrudzenie wzywa każdego
człowieka do tajemniczego spotkania
z Nim na modlitwie. W modlitwie
wierny Bóg zawsze pierwszy
wychodzi z miłością do człowieka;
zwrócenie się człowieka do Boga jest
zawsze odpowiedzią”[1].

Żeby naśladować Chrystusa i być
częścią jego Życia, powinniśmy mieć
dusze zwrócone ku modlitwie.
Poprzez kontemplację Tajemnicy
Boga, objawionej w Jezusie
Chrystusie, nasze życie powoli staje
się jego życiem. Rzeczywistością staje
się to, co święty Paweł mówił do
Koryntian: „My wszyscy z odsłoniętą
twarzą wpatrujemy się w jasność
Pańską jakby w zwierciadle; za
sprawą Ducha Pańskiego, coraz
bardziej jaśniejąc, upodabniamy się
do Jego obrazu” (2 Kor 3, 18). Tak
samo jak święty Paweł, jako
chrześcijanie jesteśmy wezwani do

odzwierciedlania oblicza Boga: na tym polega *bycie apostołami*, na byciu posłańcami miłości Bożej, której doświadczamy sami podczas modlitwy. Zrozumiała staje się zatem aktualność zaproszenia do tego, by „zagłębić się bardziej w modlitwę kontemplacyjną pośrodku świata oraz pomagać innym iść *drogami kontemplacji* **[2]**”**[3]**.

Przyjąć dar Boży

Apostoł wzrasta w rytmie modlitwy, odnowienie duchowe wyrastające z impulsu ewangelizacyjnego jest częścią kontemplacji. Papież przypomina, że: „Najlepszą motywacją, by postanowić głosić Ewangelię, jest jej kontemplowanie z miłością, zatrzymanie się na jej kartach i czytanie jej z sercem. Jeśli do niej podchodzimy w ten sposób, to zadziwia nas jej piękno, za każdym razem ponownie nas ono fascynuje”**[4]**. Dlatego tak ważne jest

rozwinięcie w sobie „ducha kontemplatywnego, pozwalającego nam odkrywać codziennie, że przechowujemy dobro, które nas humanizuje, pomaga prowadzić nowe życie. Nie mamy nic lepszego do przekazywania innym”[5].

Ewangelie pokazują nam różnych bohaterów, którzy zmieniają swoje życie pod wpływem spotkania z Chrystusem i stają się posłańcami zbawczego przesłania Boga. Jedną z tych bohaterek jest Samarytanka, która, jak głosi święty Jan, jak co dzień przychodzi szukać wody w studni, przy której siedzi i odpoczywa Jezus. I to on rozpoczyna rozmowę: „Daj mi się napić” (J 4, 10). Z początku Samarytanka nie wygląda na zainteresowaną kontynuowaniem rozmowy: „Jakżeż Ty będąc Żydem, prosisz mnie, Samarytanke, bym Ci dała się napić?” (J 4, 9). Ale Pan pomaga jej dostrzec, że tak naprawdę

to On jest tą *wodą żywą*, której ona szuka: „Gdybyś знаła dar Boży (J 4, 10) (...) Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskającej ku życiu wiecznemu” (J 4, 14). Następnie, gdy już udało mu się dotrzeć do jej serca, z jasnością i prostotą ujawnia Samarytance, że zna jej przeszłość (por. J 4, 17-18), lecz Jego miłość sprawia, że kobieta nie czuje się zniechęcona ani odrzucona. Wręcz przeciwnie: Jezus pozwala jej być częścią nowego wszechświata, otwiera jej drogę do świata pełnego nadziei, gdyż nadszedł czas pojednania, czas, w którym otwierają się drzwi modlitwy dla każdego człowieka: „Wierz Mi, kobieto, że nadchodzi godzina, kiedy ani na tej górze, ani w Jerozolimie nie będziecie czcili Ojca. (...) Nadchodzi jednak godzina, owszem już jest, kiedy to prawdziwi czciciele

będą oddawać cześć Ojcu w Duchu i prawdzie” (J 4, 21.23).

W dialogu z Jezusem Samarytanka odkrywa prawdę o Bogu i o swoim życiu. Przyjmuje dar Boży i nawraca się całkowicie. Dlatego w tym właśnie fragmencie Ewangelii Kościół dostrzegł jeden z najbardziej inspirujących obrazów dotyczących modlitwy: „Jezus odczuwa pragnienie, Jego prośba pochodzi z głębokości Boga, który nas pragnie. Modlitwa - czy zdajemy sobie z tego sprawę czy nie - jest spotkaniem Bożego i naszego pragnienia. Bóg pragnie, abyśmy Go pragnęli”[6]. Modlitwa jest wyrazem działania Boga, który wychodzi na poszukiwanie człowieka i czeka na jego odpowiedź, żeby przemienić go w swojego przyjaciela. Niejednokrotnie wydaje się, że to człowiek wychodzi z inicjatywą i poświęca Bogu czas na modlitwę, ale w rzeczywistości to już jest

odповідzią na wezwanie Boga.
Modlitwę przeżywa się jako
wzajemne wezwanie: Bóg mnie
szuka i na mnie czeka, a ja Go
potrzebuję i Go poszukuję.

Czas dla Boga

Człowiek pragnie Boga, choć często
nie potrafi tego rozpoznać, albo
nawet odmawia udania się do źródeł
wody żywej, którymi są te chwile
poświęcone modlitwie. W tym
znaczeniu historia Samarytanki
powtarza się w wielu duszach: Jezus
prosi o trochę uwagi, próbuje
wzbudzić dialog w sercu w chwili,
która być może akurat wydaje się
nam nieodpowiednia. Można by
powiedzieć, że tych minut w ciągu
dnia jest za dużo, że nie ma już
miejsca w napiętym kalendarzu! Ale
kiedy damy się zaprosić przez Boga
do tego kontemplacyjnego dialogu,
wtedy odkryjemy, że modlitwa to nie
jest coś, *co ja robię dla Boga*, lecz

przede wszystkim dar, który Bóg mi daje, a ja tylko przyjmuję.

Poświęcanie czasu Bogu nie jest po prostu jednym z wielu obowiązków, jeszcze jednym obciążeniem w często bardzo wymagającym planie zajęć. To przyjmowanie daru nieskończenie cennego, niczym śliczna perła czy skarb ukryty w zwyczajności dnia codziennego, który potrzebuje, byśmy o niego dbali z czułością.

Wybór chwili na modlitwę zależy od woli, która chce dać się owładnąć przez Miłość: nie odmawiamy modlitwy, kiedy mamy czas, ale *znajdujemy czas na zmówienie modlitwy*. Gdy ktoś dostosowuje czas na modlitwę do luk w grafiku, najpewniej nie uda mu się odmawiać jej regularnie. Wybór chwili objawia tajemnice serca: pokazuje, jakie miejsce w hierarchii naszych

codziennych spraw zajmuje miłość do Boga[7].

Modlitwa jest zawsze możliwa: czas chrześcijanina to Chrystus
Zmartwychwstały, który jest z nami
zawsze, każdego dnia (por. *Mt* 28, 20). Najczęstszą pokusą oddalającą nas od modlitwy jest pewien brak wiary, który przejawia się w faktycznym wyborze: „Gdy zaczynamy się modlić, natychmiast tysiące prac i kłopotów, uznanych za bardzo pilne, wychodzą na pierwsze miejsce; i znowu jest to chwila prawdy serca i wyboru miłości”[8].
Pan jest na pierwszym miejscu.
Dlatego łatwo wyznaczyć odpowiedni czas na modlitwę, a nawet, kierując się w stronę duchową, dopasowując ten harmonogram do osobistej sytuacji.

Święty Josemaría dużo się modlił w samochodzie, podczas podróży w celach misyjnych, w tramwaju lub

idąc ulicami Madrytu, nie mając innej możliwości. Ci, którzy uświęcają się w życiu codziennym, znajdują się w podobnej sytuacji: czasem jedyne, co pozostaje ojcu czy matce rodziny, to modlić się w trakcie zajmowania się małymi dziećmi: będzie to bardzo miłe Bogu. W każdym razie, świadomość, że Bóg na nas czeka i zawsze jest gotów złożyć nam podczas modlitwy dar dziękczynienia, którego potrzebujemy, pomaga w wyborze najodpowiedniejszej chwili i miejsca.

Walka modlitwy

Traktując modlitwę jako narzędzie, mamy świadomość, że zawsze można w niej wzrastać, pozwalając coraz bardziej na działanie łaski Bożej w naszych duszach. W tym znaczeniu modlitwa jest również walką^[9]. To przede wszystkim bitwa przeciwko nam samym. Różne roztargnienia atakują nasze myśli, gdy próbujemy

stworzyć wewnętrzną ciszę. Odkrywają one to wszystko, do czego jest przywiązane nasze serce i mogą zmienić się w światło, przez które prosimy Boga o pomoc[10].

Nasze czasy naznaczone są mnogością wszelakich możliwości technologicznych, które ułatwiają komunikację w wielu wymiarach, ale także stwarzają więcej okazji do rozproszeń. Można powiedzieć, że znajdujemy się przed nowym wyzwaniem dla rozwoju życia kontemplacyjnego: nauczyć się przeżywać wewnętrzną ciszę, kiedy wokół jest dużo zewnętrznego hałasu. Przyzwyczailiśmy się do pracy *multi-tasking*, skupiając się jednocześnie na wielu zadaniach, co bardzo łatwo może prowadzić do życia w bezrefleksyjnym systemie akcja-reakcja. Jednak w obliczu takiej perspektywy przewartościowane zostały niektóre czynności, takie jak

skupienie i koncentracja. W tylu dziedzinach można dostrzec wzmożone zainteresowanie refleksją czy analizą przedmiotu, które przedstawiane są jako sposób ochrony umiejętności zatrzymania się i zastanowienia nad tym, co naprawdę wartościowe.

Cisza wewnętrzna zostaje w ten sposób ujawniona jako konieczny warunek dla życia kontemplacyjnego. Uwalnia nas od *przywiązania* do tego, co naglące, prowadząc do tego, co proste, co może odwraca uwagę, ale nie przeciąża, abyśmy mogli skoncentrować się nad tym, co naprawdę dla nas dobre: Jezus Chrystus, który wychodzi nam na spotkanie w modlitwie.

Skupienie wewnętrzne wymaga przejścia od rozproszenia na wiele czynności do własnego wnętrza. Tam łatwiej jest odnaleźć Boga i dostrzec

Jego obecność w naszym życiu – małe szczegóły dnia codziennego, otrzymane światełka, działania innych ludzi – wówczas dopiero możemy wyrazić Mu nasze uwielbienie, skruchę, prośby, itd. Dlatego wewnętrzne skupienie jest niezbędne dla duszy szukającej kontemplacji pośrodku świata: „Prawdziwej modlitwie, która absorbuje całego człowieka, nie tyle sprzyja samotność na pustyni, ile raczej skupienie wewnętrzne”[11].

W poszukiwaniu nowych świateł

Modlitwa jest także ludzkim poszukiwaniem, dlatego wiąże się z pragnieniem dążenia, by ta droga zwracania się do Boga nie popadała w rutynę. Skoro wszystkie długotrwałe relacje zakładają ciągłą troskę i staranie o odnawianie miłości, relację z Bogiem, która umacnia się szczególnie w tych chwilach poświęconych wyłącznie

Jemu, również powinno cechować takie pragnienie.

„W twoim życiu, jeśli tak postanowisz, wszystko może stać się ofiarą dla Pana, okazją do rozmowy z twoim Ojcem Niebieskim, który zawsze ma i rozdaje nowe światła”[12]. Bez wątpienia Pan rozdaje te światła, licząc na to, że Jego dzieci będą Go wytrwale poszukiwać, że będą gotowe szczerze wysłuchać słów, które do nich kieruje, że pozbędą się myśli, że nic nowego nie ma już do odkrycia. Przykładem tutaj jest postawa Samarytanki przy studni: choć jej wiara była zamrożona, w sercu chowała oczekiwanie na Mesjasza.

To pragnienie przyjęcia Boga objawia się ciągłym powracaniem do dialogu z Nim, gdy zanosimy Mu swoje codzienne troski, ale bez zamiaru uzyskania natychmiastowego, dogodnego dla nas, rozwiązania.

Ważniejsze jest to, czego pragnie Pan: tyle razy jedyne, czego oczekuje, to żebyśmy stanęli przed Nim w szczerości i przypomnieli sobie z wdzięcznością, ile to razy Duch Święty skrycie w nas działał. Być może nawet będzie to oznaczało powrót do czytania Ewangelii i spokojnego przeżywania tej sceny „jako jedna z uczestniczącej w niej postaci”[13], pozwalając się prowadzić Chrystusowi. Karmimy modlitwę także wprowadzając w naszą rozmowę z Panem teksty, które Kościół wkłada nam w usta za pomocą liturgii, na której byliśmy owego dnia. Źródła modlitwy są niewyczerpane: jeśli potrafimy zwrócić się do nich z nową nadzieją, Duch Święty zrobi resztę.

Kiedy nie znajdujemy słów

Niemniej zdarza się, że pomimo wysiłków nie udaje się nam nawiązać dialogu z Bogiem. Należy

zatem pamiętać tę poradę Pana,
która może być dla nas
pocieszeniem: „Na modlitwie nie
bądźcie gadatliwi jak poganie. Oni
myślą, że przez wzgląd na swe
wielomówstwo będą wysłuchani”
(Mt 6, 7). To wtedy powinniśmy
ponownie zawierzyć naszą duszę
Duchowi Świętemu: „Podobnie także
Duch przychodzi z pomocą naszej
słabości. Gdy bowiem nie umiemy się
modlić tak, jak trzeba, sam Duch
przyczynia się za nami w błaganiach,
których nie można wyrazić słowami”
(Rz 8, 26).

W związku ze słowami świętego
Pawła do Rzymian Benedykt XVI
opisywał postawę rezygnacji, która
przenika modlitwę: „Chcemy się
modlić, ale Bóg jest daleko, nie mamy
słów, języka, żeby rozmawiać z
Bogiem, ani nawet myśli. Możemy
tylko otworzyć się, oddać nasz czas
do dyspozycji Boga, czekać, aż On

nam pomoże nawiązać prawdziwy dialog. Apostoł mówi: właśnie ten niedostatek słów, ten brak słów, a jednocześnie to pragnienie nawiązania kontaktu z Bogiem jest modlitwą, którą Duch Święty nie tylko rozumie, ale zanosí, przedstawia Bogu. Ta właśnie nasza słabość staje się, za sprawą Ducha Świętego, prawdziwą modlitwą, prawdziwym kontaktem z Bogiem”[14] .

Nie ma powodów, żeby dawać za wygraną, jeśli napotka się trudności z prowadzeniem dialogu z Panem. Kiedy serce czuje się skrępowane rzeczywistością duchową, czas medytacji się dłuży, myśli zaczynają błądzić, wola stawia opór, a serce jest puste, wtedy może pomogą nam poniższe rozważania:

„Modlitwa – pamiętaj o tym – nie polega na pięknej mowie, na górnolotnych zdaniach, bądź

słowach, które przynoszą
pocieszenie.

Modlitwą jest czasami spojrzenie na
obraz Pana lub Jego Matki; innym
razem prośba słowna; kiedy indziej
ofiarowanie dobrych uczynków,
owoców wierności...

Winniśmy stać u bram Boga, Pana
naszego jak żołnierz na warcie – i to
jest modlitwa. Lub jak piesek, co
kładzie się u stóp swego pana.

—Nie wstydź się powiedzieć Mu:
«Panie, oto jestem jak wierny pies»,
czy jeszcze lepiej: «Jak osiołek, który
nie kopnie tego, kogo kocha»»[15].

Źródło, które zmienia świat

Życie w modlitwie otwiera nam
drzwi do zgody z Bogiem,
relatywizuje problemy, do których
przywiązujemy czasem zbyt dużą
wagę, przypomina nam, że jesteśmy
zawsze w rękach naszego Ojca w

Niebie. Nie izoluje nas to jednak od świata ani nie jest żadną ucieczką od codziennych trosk. Prawdziwa modlitwa ma znaczenie, oddziałuje na nasze życie, oświeśla je i otwiera nas na otoczenie dając nową, niematerialną perspektywę: „modlitwa głęboka, która jednak nie przeszkadza uczestniczyć w sprawach doczesnych, jako że otwierając serce na miłość Bożą, otwiera je także na miłość do braci i daje nam zdolność kształtowania historii wedle zamysłu Bożego”[16].

Poprzez modlitwę Pan nie gasi jedynie naszego pragnienia, to doświadczenie pozwala nam także dzielić radość pojednania z Nim. To właśnie wydarzyło się w sercu Samarytanki: po spotkaniu z Jezusem spieszy się, by opowiedzieć o Nim ludziom ze swojego otoczenia: „Wielu Samarytan z owego miasta zaczęło w Niego wierzyć dzięki słowu kobiety świadczącej:

«Powiedział mi wszystko, co uczyniłam»” (J 4, 39). Oznaką prawdziwej modlitwy jest pragnienie podzielenia się doświadczeniem z Chrystusem z innymi, ponieważ «cóż to za miłość, która nie odczuwa potrzeby mówienia o ukochanej istocie, ukazywania jej, starania się, by inni ją poznali?»”[17].

Maryja jest nauczycielką modlitwy. Ona, która umiała zachować dla siebie sprawy swojego Syna, chowając je wiernie w swoim sercu (por. Łk 2, 51), towarzyszy apostołom Jezusa w modlitwie (por. Dz 1, 14), pokazując im drogę do otrzymania pełni daru Ducha Świętego, który ich poprowadzi drogą Bożej przygody ewangelizacji.

Juan Francisco Pozo - Rodolfo Valdés

tłum. Joanna Ratajska

[1] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2567.

[2] *Przyjaciele Boga*, 67.

[3] F. Ocáriz, *List duszpasterski*, 14 lutego 2017, 8.

[4] Franciszek, *Adhortacja apostolska Evangelii gaudium*, 264.

[5] *Tamże*.

[6] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, n. 2560. Por. św. Augustyn, *De diversis quaestionibus octoginta tribus*, 64, 4: CCL 44 A140 (PL 40, 56).

[7] Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2710.

[8] *Tamże*, 2732.

[9] Por. *Tamże*, 2725n.

[10] Por. *Tamże*, 2729.

[11] *Bruzda*, 460.

[12] *Kuźnia*, 743.

[13] *Przyjaciele Boga*, 222.

[14] Benedykt XVI, Audiencja generalna, 16 maja 2012.

[15] *Kuźnia*, 73.

[16] Św. Jan Paweł II, List duszpasterski *Novo millennio ineunte*, 33.

[17] Franciszek, Adhortacja apostolska *Evangelii gaudium*, 264.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/drogi-
kontemplacji/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/drogi-kontemplacji/) (07-08-2025)