

Poznać Jezusa, by poznać siebie (VII): Szukając łączności z Bogiem

Słowa, których używał św.
Josemaría, by rozpoczynać i
kończyć rozważania, mogą i
nam posłużyć jako pomoc w
modlitwie.

06-07-2020

W latach 70 XX wieku mówiło się o
rzekomym *czzerwonym telefonie*,
przez który łączyły się głowy
światowych mocarstw, oddalonych
od siebie tysiące kilometrów.

Zagraniczne rozmowy telefoniczne były rzadkością. Telefonów komórkowych nawet sobie nie wyobrażano. Z tamtych czasów pochodzi następujące zdanie św. Josemaríi, który stwierdził, że „my mamy z Panem Bogiem bezpośrednie połączenie (...). On jest tak dobry, że odbiera zawsze i czeka na nas”^[1].

Dzięki wierze wiemy, że Bóg jest zawsze po drugiej stronie linii. A jednak jakże często jest nam trudno usłyszeć Go lub wytrwać w postanowieniu stałej modlitwy. Niektórzy porzucają modlitwę, boleśnie doświadczając tego, że „nie mogą nawiązać łączności z Bogiem”. Być może zdarzyło się to także i nam. Pomimo starań, trwających nawet całe lata, możemy mieć wrażenie, że nie umiemy rozmawiać z Bogiem. Pomimo, że jesteśmy pewni bezpośredniej łączności z Nim, nie umiemy wyjść poza wewnętrzny monolog, nie nawiązujemy tak

bardzo upragnionej osobistej relacji z Bogiem.

Papież Franciszek zachęca, aby
“utrzymywać więź z Jezusem,
dostosować się do Niego (...). Tak, jak
się martwisz, żeby nie stracić
połączenia z Internetem, upewnij się,
czy aktywne jest twoje połączenie z
Panem, a to oznacza nieprzerywanie
dialogu, słuchanie Go, opowiedzenie
Mu o swoich sprawach”^[2].

Jak zachować aktywność połączenia?
Co zrobić, aby nasza modlitwa była
dialogiem? Jaka jest droga, aby wraz
z upływem lat pogłębiać osobistą
relację z Bogiem?

Jezus patrzy i słucha

Po Zmartwychwstaniu uczniowie idą
do Galilei, bo tak powiedział Pan
Jezus do świętych kobiet: „Tam Mnie
zobaczą” (Mt 28,10). Wstaje dzień.
Piotr i Jan oraz pięciu innych ludzi
wraca po całej nocy spędzonej na

bezowocnym połowie ryb. Z brzegu patrzy na nich Jezus (zob. J 20,4). To samo dzieje się, kiedy zaczynamy modlitwę. Stajemy w obecności Jezusa, wiedząc, że On czeka na nas, że patrzy na nas z brzegu, że chce nas słuchać. Świadomość spojrzenia Pana Jezusa skierowanego na nas, będzie nam pomagać przez cały czas modlitwy. My także chcemy na Niego patrzeć: „Obym Cię zobaczył – na tym polega istota modlitwy”^[3].

Początkiem dialogu z Bogiem jest wymiana spojrzeń pomiędzy dwiema osobami, które się kochają. „Patrzeć na Boga i pozwolić, aby On patrzył, to znaczy modlić się”^[4].

Każda dobra rozmowa od pierwszych chwil ma na celu syntonię. Jednak pragniemy także słuchać słów, lepiej uchwycić to jak Bóg nas kocha i dowiedzieć się, czego pragnie. Uczniowie nic nie złowili, ale Jezus mówi do nich, daje im wskazówki, aby nie wrócili z pustymi

rękami: "Zarzućcie sieć po prawej stronie łodzi, a znajdziecie" (J 21,6). To, czy rozmowa jest dobra, zależy często od porozumienia, które nawiązuje się w wyniku pierwszych słów. Stąd pierwsze minuty modlitwy są ważne, ponieważ wyznaczają dalszy szlak. Wysiłek, aby dobrze zacząć modlitwę ułatwi nam utrzymanie dalszego żywego dialogu później.

Do tego momentu ludzie z łodzi wątpili. Kiedy zobaczyli sieć pełną ryb, kiedy zdali sobie sprawę, że wejście w dialog z Jezusem było bardziej skuteczne niż wiele godzin samotnego wysiłku, Jan mówi do Piotra: „To jest Pan!” (J 21,7). Owa pewność jest już początkiem modlitwy: Pan jest tutaj, blisko nas, zarówno kiedy jesteśmy przed Tabernakulum jak i w każdym innym miejscu.

Duch Święty pozwala mówić

Ciągnąc łódź pełną ryb uczniowie docierają do brzegu. Tam niespodziewanie zastają śniadanie: upieczone ryby i chleb. Siadają wokół ogniska i jedzą w milczeniu. „Żaden z uczniów nie odważył się zadać Mu pytania: Kto Ty jesteś? Bo wiedzieli, że to jest Pan” (J 21,12). Ciężar prowadzenia rozmowy spada na Jezusa. Rzeczywiście kluczem do modlitwy jest to, by raczej pozwolić działać Bogu niż wysilać własne serce. Kiedy zapytano Jana Pawła II, jaka jest jego modlitwa, odpowiedział: „Trzeba by o to zapytać Ducha Świętego! Papież modli się tak, jak Duch Święty zezwala mu mówić”^[5].

Najważniejszym elementem modlitwy jest sam Bóg, bo inicjatywa należy do Niego.

Kiedy staje się w obecności Boga, trzeba uciszyć hałasy i postarać się o wewnętrzną ciszę, co wymaga pewnego wysiłku. W ten sposób

łatwiej będzie usłyszeć głos Jezusa, który pyta: „Dzieci, czy macie co na posiłek?” (J 21,5); który nakazuje: „Przynieście jeszcze ryb” (J 21,10); lub który serdecznie prosi: „Pójdź za Mną” (J 21,19). Dlatego Katechizm Kościoła Katolickiego podkreśla, że trzeba *odwrócić się*, aby *zwrócić się* ku Bogu i rozmawiać z Nim w samotności swojego serca^[6]. Święci często powtarzali radę: „Zostaw na chwilę swoje zwykłe zajęcia; wejdź do swego wnętrza, daleko od natłoku myśli. Wyrzuć z siebie przytłaczające troski, oddal niepokój (...). Wejdź do pokoju swojej duszy, odrzuć wszystko oprócz Boga i tego, co może ci pomóc Go znaleźć. A wtedy, po zamknięciu wszystkich drzwi, idź za Nim. I powiedz, powiedz Bogu moja duszo: „Szukam, o Panie, Twojego oblicza” (Ps 27,8)”^[7].

Nie zawsze będzie to łatwe, ponieważ nasze sprawy i problemy mocno zajmują naszą pamięć jak i

wyobraźnię, i mogą wypełnić całkowicie nasze wnętrze. Z pewnością nie ma magicznej różdżki, której pociągnięcie zapewni nam spokój. Rozproszenia będą zwykle nie do uniknięcia, jako że trudno jest zachować stałe skupienie uwagi. Św. Josemaría radził traktować rozproszenia, jako przedmiot rozmowy z Jezusem. „Modlić się o to, czego dane rozproszenie dotyczy, za osoby, których dotyczy i pozwolić zadziałać Bogu, który czerpie zawsze to, co chce z każdego kwiatka”[8]. Zawsze bardzo pomaga też znalezienie na modlitwę odpowiedniego czasu i miejsca. Chociaż można się modlić wszędzie, to jednak nie wszystkie okoliczności ułatwiają dialog ani nie wyrażają w taki sam sposób szczerego pragnienia modlitwy.

Nawiązanie łączności

W celu ułatwienia nawiązania łączności z Bogiem św. Josemaría zalecał modlitwę wprowadzającą, której sam używał^[9].

Są to słowa, które uczą zaczynać modlitwę od aktu wiary i w postawie pokory: „wierzę, że jesteś tu obecny”, uwielbiam Cię z najgłębszą czcią”. Jest sposób powiedzenia Jezusowi: „Przyszedłem, abyśmy byli razem, chcę mówić do Ciebie i pragnę, abyś Ty także mówił do mnie. Poświęcam Ci te chwile, oczekując, że to spotkanie pomoże mi bardziej zjednoczyć się z Twoją wolą”. Kiedy mówimy „wierzę mocno”, wyrażamy pewną prawdę, ale i pragnienie – prosimy Boga, aby pogłębił naszą wiarę, ponieważ wiemy, że to „wiara dodaje skrzydeł modlitwie” ^[10] —.

Akt wiary otwiera nam drogę do adoracji, w której uznajemy wielkość Boga, a jednocześnie wyrażamy Mu swoje oddanie. Zaraz potem

przychodzi świadomość własnych słabości, prośba o przebaczenie i łaskę, ponieważ „podstawą modlitwy jest pokora”^[11]. Uznajemy, że wobec Jego wielkości jesteśmy mali, że mamy braki. Modlitwa jest darem, o który człowiek musi prosić jak żebrak. Dlatego św. Josemaría napisał, że „modlitwa to pokora człowieka, który uznaje swoją głęboką nędzę”^[12].

Wierzyć, uwielbiać, prosić o przebaczenie i o pomoc to cztery poruszenia serca, które otwierają nas na dobre nawiązanie kontaktu z Bogiem. Pomocne może być spokojne powtarzanie owej modlitwy wstępnej, słowo po słowie. Może trzeba będzie powtórzyć ją kilka razy aż skoncentrujemy się na Chrystusie. Możemy również ułożyć własną modlitwę wprowadzającą i używać jej, kiedy odczuwamy oschłość lub kiedy jesteśmy bardziej rozproszeni. Na rozproszenia lub pustkę w głowie

dobrze działa odmawianie powoli jakiejś modlitwy ustnej (Ojcze nasz lub innej, która w danym momencie najbardziej nas porusza), aby skupić się i uspokoić duszę. Trzeba powtórzyć ją kilka razy, zachowując pewien rytm, wypowiadając słowa bez pośpiechu lub zmieniając któreś słowo.

Rozpalony ogień

Nawiązanie kontaktu na początku modlitwy poprzedza jej najważniejszy wymiar, a mianowicie dialog z Bogiem. „Modlitwa myślna jest tym dialogiem z Bogiem, serca z sercem, w którym bierze udział cała dusza: rozum i wyobraźnia, pamięć i wola”^[13].

Wróćmy na chwilę do tamtego poranka, kiedy uczniowie podziwiali cudowny połów. Jezus rozpala ogień, aby podgrzać jedzenie. Możemy sobie wyobrazić jak to zrobił, jak wybierał materiał, aby ogień był

duży. Jeśli potraktujemy modlitwę jak małe ognisko, które chcemy rozpalić bardziej, musimy po pierwsze znaleźć materiał na opał.

Materiałem, który może rozpalić ogień modlitwy są zwykle wszystkie nasze sprawy i okoliczności życia. Tematem rozmowy z Bogiem jest nasze życie. Nasze radości, smutki i zmartwienia są najlepszym streszczeniem tego, co nosimy w sercu. W prostych słowach modlitwy dotykamy naszej codzienności. Wyobrażamy sobie, że tak właśnie wyglądało śniadanie po Zmartwychwstaniu. Nierzadko trzeba będzie nawet zacząć od słów „Panie, nie umiem się modlić!”^[14]. Z drugiej strony modlitwa chrześcijańska nie ogranicza się do otwarcia własnego wnętrza przed Bogiem, ponieważ ogień naszego dialogu z Nim rozpała przede wszystkim życie samego Chrystusa. Rozmawiamy z Bogiem także o Nim,

o Jego pobycie na ziemi, o pragnieniu Odkupienia. Czujemy się odpowiedzialni za naszych braci.

„Chrześcijanin nie zostawia świata za drzwiami swojego pokoju, lecz nosi w sercu ludzi, wydarzenia, problemy i tyle innych rzeczy”^[15]—.

Od tego momentu każdy musi znaleźć taki sposób modlenia się, jaki najbardziej mu odpowiada. Nie ma sztywnych zasad. Oczywiście korzystanie z jakiejś metody pokazuje nam, co zrobić, aby doświadczyć inicjatywy Boga. Na przykład niektórym pomaga mieć elastyczny plan modlitwy w ciągu tygodnia. Czasem w skupieniu pomaga pisanie tego, co mówimy. Modlitwa będzie inna w zależności od tego czy akurat intensywnie pracujemy czy nie, a także w zależności od okresu liturgicznego, jaki akurat przeżywa cały Kościół. Mamy do wyboru wiele możliwości: zanurzyć się w rozważanie

Ewangelii, szukając Najświętszego Ciałowcieczeństwa Chrystusa lub przemyśleć jakiś temat, posługując się jakąś książką, mając na uwadze, że lektura ułatwi rachunek sumienia. Będą dni, kiedy więcej będziemy prosić i dni intensywniejszej adoracji. W chwilach wewnętrznego rozedrgania pomaga gorliwe odmawianie aktów strzelistych. Czasem będziemy milczeć ze świadomością, że Bóg lub Matka Boża patrzy na nas z miłością. W każdym razie, niezależnie od drogi, którą poprowadzi nas Duch Święty, wszystko prowadzi nas, aby bardziej „poznać Boga i poznać siebie” ^[16].

Wiatr i wilgoć

Należy nie tylko przygotować dobry materiał, który rozpali ogień, ale także zabezpieczyć się na wypadek ryzyka przygaszenia go. Może powiać wiatr wyobraźni, który będzie chciał ugasić słaby

początkowy płomień, lub pojawić się wilgoć małych słabości, które będziemy chcieli spalić.

Niewątpliwie wyobraźnia odgrywa ważną rolę w dialogu i trzeba z niej korzystać, kiedy rozważamy życie Pana Jezusa. Jednak jest to zarazem wariatka, która gra pierwsze skrzypce w naszym świecie fantazji. Za bardzo rozbudzona i niekontrolowana wyobraźnia powoduje roztargnienie. Stąd konieczność odrzucenia tego, co przywieje wiatr i co chce ugasić ogień, a jednocześnie korzystania z tego, co go podsyca.

W spotkaniu Zmartwychwstałego z uczniami na brzegu Jeziora Tyberiadzkiego jest jeden znaczący szczegół, a mianowicie tylko jeden z nich był na Kalwarii - święty Jan. I to on właśnie poznaje Jezusa. Kontakt z Krzyżem oczyścił jego spojrzenie, które stało się bardziej delikatne i

trafne. Cierpienie wyprostowuje drogę modlitwy. Umartwienie wewnętrzne prowadzi wyobraźnię do rozpalenia ognia i nie pozwala, aby przygasił go niekontrolowany wiatr.

I w końcu musimy także poradzić sobie z wilgocią. W naszym wnętrzu istnieje gdzieś bardzo głęboko warstwa złych wspomnień, drobnych urazów, małych przejawów nadwrażliwości, zazdrości, porównań, zmysłowości i dążenia do sukcesu, które koncentrują nas na nas samych. Modlitwa prowadzi nas dokładnie w odwrotnym kierunku – do zapomnienia o sobie, aby móc skoncentrować się na Bogu. Trzeba ową głęboką warstwę uczuć przewietrzyć w swojej modlitwie, wydobyć jej wilgoć i wystawić na słońce, na światło Boga. Trzeba powiedzieć: „Popatrz na to i na tamto. To takie złe. Zostawiam to Tobie, oczyść to”. Poprosimy wtedy o

pomoc, aby wybaczyć, zapomnieć,
aby umieć cieszyć się dobrem innych
i widzieć pozytywną stronę
wszystkiego; aby odrzucać pokusy i
być wdzięcznym za upokorzenia.
Dzięki temu zniknie wilgoć, które
może utrudniać naszą rozmowę z
Bogiem.

Pragnienie, które trwa

Nawiązanie kontaktu, dialog i bilans.
Ostatni etap modlitwy to moment
uświadomienia sobie, co ze sobą z
niej zabieram. Święty Josemaría
myślał wtedy o „postanowieniach,
uczuciach i natchnieniach” [17]. Po
rozmowie z Bogiem ma się
pragnienie poprawy, wypełniania
Jego woli. Już samo owo pragnienie
jest według świętego Augustyna
dobrą modlitwą. Dopóki będziesz
pragnął, będziesz się modlił [18].
Zamiary przyjmą czasem formę
postanowień, które będą najczęściej
konkretne i praktyczne. W każdym

razie modlitwa służy do tego, aby przez kolejne godziny żyć w obecności Bożej. Uczucia mogły się pojawić bardziej lub mniej, nie są tak ważne, choć gdyby ich nigdy nie było, należałoby zadać sobie pytanie gdzie zazwyczaj jest nasze serce. Na pewno nie muszą to być uczucia odczuwalne, czasem będzie to po prostu spokojne ukierunkowanie woli, jak w przypadku, kiedy ktoś chce chcieć.

Natchnienia są światłami od Boga, które warto zanotować, ponieważ bardzo pomogą nam w późniejszej modlitwie. Po czasie mogą być skuteczną pomocą, która obudzi duszę w trudniejszych chwilach, kiedy trudniej będzie myśleć lub kiedy będziemy nieco apatyczni. Choć w danym momencie wydaje się nam, że nigdy owych natchnień nie zapomnimy, tak naprawdę czas niszczy pamięć. Dlatego warto zapisać je na gorąco, kiedy pojawiają

się w formie szczególnie żywej:
„Słowa, które cię dotknęły podczas
modlitwy, wyryj w swojej pamięci i
powtarzaj je powoli wiele razy w
ciągu dnia”^[19]___.

Nie zapominajmy, że w niebie mamy
sprzymierzeńców, którzy nam
pomagają. Kiedy czujemy się słabo,
zwróćmy się do tych, którzy stoją
bliżej Boga. Możemy to uczynić na
początku jak i na końcu modlitwy, a
także w momentach, kiedy czujemy,
że staje się trudniejsze, aby ogień
modlitwy płonął. Szczególnie będzie
przy nas obecna Matka Boża, święty
Józef oraz Anioł Stróż, który
„podsunie ci święte natchnienia”^[20]___.

José Manuel Antuña

Tł. Katarzyna Zdrzenicka

^[1]___ Św. Josemaría, Notatki ze
spotkania 8 XI 1972.

[2] Franciszek, Adh. apost. *Christus vivit*, nr 158.

[3] Benedykt XVI, Audienca 4 V 2011.

[4] Franciszek, Audienca 13 II 2019.

[5] Św. Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1994, s. 36.

[6] Zob. Katechizm Kościoła Katolickiego, nr 2725.

[7] Św. Anzelm, *Proslogion*, rozdz. 1.

[8] Św. Josemaría, Notatki ze spotkania, 21 II 1971.

[9] Modlitwa ta brzmi tak: „Panie mój i Boże mój, wierzę mocno, że jesteś tu obecny, że mnie widzisz, że mnie słyszysz. Uwielbiam Cię z najgłębszą czcią, proszę Ciebie o przebaczenie moich grzechów i o łaskę owocnego przeżycia tego czasu modlitwy. Matko moja Niepokalana, święty

Józefie, Ojczy i Panie mój, Aniele
Stróżu mój, wstawcie się za mną”.

[10] Św. Jan Klimak, *Drabina do raju*,
szczebel 28.

[11] Katechizm Kościoła Katolickiego,
nr 2559.

[12] Św. Josemaría, *Bruzda*, nr 259.

[13] Św. Josemaría, *To Chrystus
przechodzi*, nr 119.

[14] Św. Josemaría, *Przyjaciele Boga*, nr
244.

[15] Franciszek, *Audiencja*, 13 II 2019.

[16] Św. Josemaría, *Droga*, nr 91.

[17] Modlitwa końcowa, którą polecał
św. Josemaría brzmi w całości tak:
“Dzięki Ci składam, Boże mój, za
dobre postanowienia, uczucia i
natchnienia, którymi mnie
obdarzyłeś podczas tych rozważań.
Proszę Cię o pomoc w ich

ureczywistnieniu. Matko moja
Niepokalana, święty Józefie, Ojcie i
Panie mój, Aniele Stróżu mój,
wstawcie się za mną”.

[18] Zob. Św. Agustyn, *Enarrat. in Ps.*
37, 14.

[19] Św. Josemaría, *Droga*, nr 103

[20] Św. Josemaría, *Droga*, nr 567.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/poznac-
jezusa-by-pozac-siebie-vii-szukajac-
lacznos/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/poznac-jezusa-by-pozac-siebie-vii-szukajac-lacznos/) (08-08-2025)