Kiedy mamy się modlić

Tłumaczenie, że modlę się całym swoim życiem, pracą i wszystkim, co robię, może łatwo doprowadzić do oszukiwania samego siebie i do faktycznego zaniku modlitwy...

Pytanie o to, kiedy mamy się modlić, może dotyczyć trudności wygospodarowania stosownego czasu w sytuacji przeciążenia obowiązkami. Odnosi się ono także do wyboru pory dnia, która najbardziej odpowiada naszym indywidualnym predyspozycjom. Pytanie to odnosi się również do ilości czasu przeznaczanego na modlitwę. Chodzi także o określone sytuacje, okoliczności, kiedy modlitwa wydaje się mniej lub bardziej potrzebna.

Wdrożenie w pewien podstawowy rytm modlitwy jest zasadniczym elementem formacji chrześcijańskiej. Od dziecka rodzice i inne osoby odpowiedzialne za przekaz wiary uczą słów najważniejszych modlitw, wskazując równocześnie, że modlitwa powinna wyznaczać początek i koniec każdego dnia. Praktyka modlitwy przed i po posiłku uczy zwracania się do Boga, którego uznajemy za Dawcę wszelkiego dobra, Dawcę życia i tego, co do życia potrzebne, za Dawcę sił do pracy. Dzięki tej prostej modlitwie zapraszamy Boga do naszych ludzkich spotkań, których stół jest symbolem.

Przykazania Boże, ani kościelne nie regulują częstotliwości, ilości i długości modlitw, ale zdrowy zmysł wiary podpowiada nam, że chodzi rzecz bardzo ważną dla naszego życia chrześcijańskiego.

Czas na modlitwę

Jeśli pytanie o czas na modlitwę postawimy Jezusowi to możemy usłyszeć bardzo radykalną odpowiedź. Za pomocą przypowieści Jezus mówi uczniom, że zawsze powinni modlić się i nie ustawać (Łk 18, 1).

Taka odpowiedź wydaje się nie tylko szokująca, ale także nierealistyczna. Wszak nawet członkowie zakonów klauzurowych, którzy poświęcają modlitwie bardzo dużo czasu, nie modlą się bez przerwy. Muszą przecież spać, jeść, pracować.

Z pewnością jednak Jezusowi nie chodzi o nieustanne odmawianie modlitw. Modlitwa to nie tylko określona czynność religijna, wypowiadane słowa, medytacja, adoracja, ale przede wszystkim duchowa łączność z Bogiem, żywa więź stale z Nim utrzymywana. Tradycja wschodnich chrześcijaństwa zwraca uwagę na tak zwaną „modlitwę Jezusową", w której proste wezwanie „Panie Jezu

Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem" powtarzane wielokrotnie, staje się jakby duchowym, modlitewnym oddechem wierzącego. Postawa życia w Bożej obecności i odnoszenia wszystkiego co czynię do Boga, znajduje wyraz w zachęcie św. Pawła Apostoła: Przeto czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie (1 Kor 10, 31). Cokolwiek czynicie, z serca wykonujcie jak dla Pana (Kol 3, 23). Zanikający niestety zwyczaj śpiewania Godzinek podczas porannego obrządku w gospodarstwie, Koronka do Bożego Miłosierdzia, czy modlitwa różańcowa w drodze do pracy, pomagają nam przeżywać Bożą obecność w naszej zagonionej codzienności.

Modlitwa powinna wyznaczać nie tylko rytm życia codziennego. Także nasze świętowanie i przeżywanie odpoczynku naznaczone jest modlitwą. Dla wierzących najważniejszą forma modlitwy powinna być niedzielna Msza św. przeżywana we wspólnocie. W ten sposób odpoczynek staje się powrotem do więzi z Bogiem i jej pogłębieniem. Przez zwrócenie się ku Bogu mogą odnawiać się także nasze międzyludzkie relacje, przez co, jak nauczał Jana Paweł II w liście o świętowaniu niedzieli „dzień Pański" staje się także „dniem człowieka".

Również najważniejsze momenty życia, od narodzin do śmierci powinny być naznaczone modlitwą nie tylko osobistą, ale i wspólnotową. Rytm tej modlitwy wyznaczają sakramenty święte, ale nie tylko. Świętowanie imienin, urodzin, rocznic, szczególnych osiągnięć, czy innych jeszcze okoliczności może i powinno skłaniać nas do szczególnej modlitwy.

Wyłącznie dla Boga

Jednak ogólna intencja przeżywania swego życia w ukierunkowaniu na Boga oraz tłumaczenie, że modlę się całym swoim życiem, pracą i wszystkim, co robię, może łatwo doprowadzić do oszukiwania samego siebie i do faktycznego zaniku modlitwy. Modlitwa poprzez pracę i wszystkie czynności jest możliwa, ale zależy od stopnia naszego zjednoczenia z Bogiem. To nie Bóg lecz człowiek potrzebuje oddania Bogu pewnych przestrzeni czasu; potrzebuje oderwanie się od pochłaniających go spraw, aby być ze swoim Stwórcą.

Przykład takiej postawy znajdujemy u Jezusa. Jako jednorodzony Syn Boży pozostawał On najdoskonalej zjednoczony z Ojcem w Duchu Świętym i żadne czynności nie mogły tego zjednoczenia zakłócać. A jednak, jak zaświadcza św. Łukasz, Jezus usuwał się na miejsca pustynne i modlił się (Łk 5, 16). W swojej ludzkiej naturze potrzebował momentów bycia sam na sam z Ojcem. Z pewnością to nie przypadek, że wszystkie najważniejsze momenty ziemskiego życia Jezusa związane są z chwilami Jego osobistej, intensywnej modlitwy. Napełnienie Duchem Świętym po chrzcie w Jordanie, przemiennie na górze Tabor, wejście w misterium Męki i wiele innych.

W ten sposób Jezus uczy i nas zdrowego dystansu do pokusy aktywizmu. Przypomina nam, że nasze liczne i wielorakie zaangażowania muszą mieć swoje źródło w stale podtrzymywanej więzi z Ojcem, aby nie stały się przysłowiową „pogonią za wiatrem". To właśnie

momenty intensywnej modlitwy, podejmowanej w rożnych momentach dnia, porządkują naszą aktywność i nadają jej wartość. Dają nam możliwość zweryfikowania naszej duchowej pozycji, jak spojrzenie na GPS, aby się nie zagubić w podejmowanych decyzjach.

Problemy z czasem na modlitwę ściśle wiążą się z oceną jej znaczenia w naszym życiu. Z pewnością bowiem znajdujemy czas na to, co uznajemy za naprawdę istotne. Jeśli więc trudno nam wygospodarować czas na modlitwę, to znaczy, że Bóg i nasza z Nim relacja schodzą na margines i faktyczne przestają się dla nas liczyć. Możemy nawet teoretyczne twierdzić, że Bóg jest dla nas bardzo ważny, czy nawet najważniejszy, ale praktyczne zbywanie Go bliżej nieokreślonym westchnieniem, niedbałym znakiem krzyża przed snem, lub „odklepanym" dla spełnienia religijnego obowiązku pacierzem, będzie pokazywało coś przeciwnego.

Aby tego uniknąć trzeba przeznaczyć na modlitwę „najlepszy czas". Chodzi przy tym o czas najbardziej wartościowy i odpowiedni dla każdego indywidualnie. Musi on uwzględniać osobiste predyspozycje, uwarunkowania życia rodzinnego i zawodowego. Jednemu bowiem odpowiada głęboka cisza nocy, a inny może łatwiej się skupić na modlitwie wczesnym rankiem, przed rozpoczęciem innych obowiązków. Czas najlepszy to z pewnością nie jakieś resztki, „ochłapy" dnia, pozostające ewentualnie po wszystkich innych zajęciach. Pomimo presji obowiązków czy „ciekawych" programów telewizyjnych, konieczne jest przeciwstawienie się pokusie odkładania modlitwy na koniec dnia na zasadzie: „jak jeszcze mi zostanie parę chwil i będę miał siłę, to się pomodlę". Określenie takiego „najlepszego", możliwie stałego czasu na modlitwę jest bardzo pomocne w życiu duchowym.

Na życiowych „zakrętach"

Znane przysłowie mówi: „Jak trwoga, to do Boga". Wyraża ono bardzo rozpowszechnioną postawę zwracania się do Boga w sytuacjach zagrożenia, trudności, przeciwności. Często negatywnie oceniamy taką postawę, ponieważ może ona wyrażać traktowanie Boga jako: „pogotowia ratunkowego", o którym przypominamy sobie tylko w sytuacjach kryzysowych. Może się ona wiązać z magicznym traktowaniem samej modlitwy, gdy osiągnięcie pewnego skutku przypisujemy podejmowanym czynnościom. Na przykład: „odmówię różaniec i przestanie mnie boleć głowa", lub „zamówię Mszę św., żeby udała się operacja". W zamian za wykonanie określonych praktyk modlitewnych oczekuję, że Bóg będzie dla mnie przychylny, a podejmowane decyzje przyniosą dobre skutki. Takie podejście do modlitwy zdradzałoby mentalność pogańską i świadczyłoby o zafałszowanym obrazie Boga w sercu i umyśle człowieka.

Jednak czas ważnych życiowych decyzji, ważnych wydarzeń jest z pewnością właściwym czasem na modlitwę. Jezus daje nam przykład modlitwy w kluczowych momentach swego ziemskiego życia, ucząc nas zawierzenia Bogu i wypełniania Jego woli. Ewangelia ukazuje Jezusa modlącego się u progu swojej publicznej działalności, po chrzcie w Jordanie: Kiedy cały lud przystępował do chrztu, Jezus także przyjął chrzest. A gdy się modlił, otworzyło się niebo i Duch Święty zstąpił na Niego (Łk 3, 21-22). Następnie Jezus spędza całą noc na modlitwie do Boga przed ustanowieniem dwunastu apostołów (Łk 6, 12). W Ogrójcu modli się o ostateczne wypełnienie woli Ojca ogarnięty trwogą bliskiej męki i śmierci: I odszedłszy nieco dalej, upadł na twarz i modlił się tymi słowami: Ojcze mój, jeśli to możliwe, niech Mnie ominie ten kielich! Wszakże nie jak Ja chcę, ale jak Ty (Mt 26, 39).

Autentyczne doświadczenie naszej słabości i zależności od Boga powinno sprzyjać autentycznej modlitwie. Wyraża ona wiarę w Boga, do którego zwracamy się z ufnością, jako do Tego, który troszczy się o nas i na którego zawsze możemy liczyć. Oczekujemy o Niego pomocy, nie dyktując mu gotowych rozwiązań według naszych pomysłów, lecz ufając Jego mądrości. Jezus zachęca nas byśmy ufnie prosili: Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj (Mt 6,11), lecz na pierwszym miejscu stawiali Jego Królestwo (Mt 6,10; 6,33: Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane).

Szczególną okolicznością mobilizującą nas do modlitwy jest doświadczenie zła i działania Złego. Jezus doskonale zna przebiegłość złego ducha i złośliwość, z jaką usiłuje on szkodzić ludziom. Po chrzcie w Jordanie Jezus, pełen Ducha Świętego, zmagał się Szatanem na pustyni i zwyciężył go, także w naszym imieniu. Wiedząc, że o własnych siłach nie potrafimy przeciwstawić się skutecznie złemu, poucza nas, abyśmy przez modlitwę przyjmowali moc Bożą do walki ze złym duchem. Wy zatem tak się módlcie: Ojcze nasz… nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego! (Mt 6, 8.13). Apostołów, powołanych i wyposażonych do walki ze złym duchem poucza o konieczności modlitwy w obliczu walki duchowej: Ten zaś rodzaj złych duchów wyrzuca się tylko modlitwą i postem (Mt 17, 21). Dla nas jest to bardzo ważna wskazówka. Żarliwa modlitwa staję się bezwzględną koniecznością w sytuacja zmagania się z pokusą czy też z i innymi formami działania złego ducha. Sami sobie nie poradzimy! Natomiast dzięki modlitwie nasza słabość stanie się przestrzenią ukazywania się mocy Boga (por. 2 Kor 12, 9).

Nastrój czy miłość

Pytanie o to, kiedy mamy się modlić, możemy odnieść do naszego emocjonalnego i duchowego samopoczucia. Niektórym osobom wydaje się, że modlitwa wymaga odpowiedniego nastroju oraz że jej wartość zależy od tego, co się odczuwa. To dobre samopoczucie, chęć modlitwy, odczuwalna tęsknota za Bogiem, miałyby przesądzać o tym czy ktoś będzie się modlił czy nie. Rozdrażnienie, zdenerwowanie, wewnętrzna pustka, prowadziłaby do przekonania, że nie ma sensu się modlić, ponieważ wówczas byłaby to modlitwa wymuszona, „na siłę", a przez to nie byłaby autentyczna. Modlitwa pozbawiona odpowiedniej „temperatury" emocjonalnej wydaje się małowartościowa i może się kojarzyć z przysłowiowym „odklepywania pacierzy".

Takie podejście do modlitwy związane jest ze specyficznym, szeroko rozpowszechnionym ograniczaniem rozumienia miłości wyłącznie do sfery uczuciowej. Jednak miłość to nie same uczucia. Benedykt XVI w encyklice Deus caritas est, przypomniał, że właściwą miarą każdej autentycznej miłości jest bezinteresowność daru z samego siebie – agape! Naprawdę kocha nie ten kto przeżywa piękne uczucia, lecz ten kto bezinteresownie poświęca się dla drugiego. Prawdziwa miłość prowadzi do zapomnienia o sobie ze względu na dobro kochanej osoby. Uczucia są wprawdzie piękne i wartościowe, zwłaszcza na początku relacji. Powinny jednak pogłębiać się przez zaangażowanie woli i umysłu, dopiero miłość obejmująca całą osobą jest prawdziwa. Podobnie jest w modlitwie.

Dzięki wierze odkrywamy Bożą miłość, która jest całkowicie bezinteresowna, uprzedzająca każdy nasz wysiłek i działanie. Św. Jan apostoł mówi: My miłujemy Boga, ponieważ Bóg sam pierwszy nas umiłował (1 J 4, 19). Bóg zwrócił się do nas ze swoją miłością wówczas, gdy z powodu naszych grzechów powinien się nami brzydzić: Bóg okazuje nam swoją miłość właśnie przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami (Rz 5, 8). Jego miłość wyraziła się w tym, że Chrystus nie szukał tego, co dla niego miłe i przyjemne (por. Rz 15, 3), lecz przyjął krzyż i oddał za nas swoje życie, że umiłował nas do końca (por. J 13, 1).

Przykład takiej miłości przekonuje, że nie potrzebujemy czekać na dobry nastrój, czy na emocjonalne wzruszenia, aby się modlić. W każdej chwili mogę odpowiadać na bezgraniczną miłość Boga Ojca, okazywaną przez Chrystusa i udzielaną nam w Duchu Świętym. Nawet wówczas, gdy modlitwa, z ludzkiego punktu widzenia, wydaje się niezbyt piękna i wzniosła, może być wyrazem miłości poprzez wytrwałość i wierność. Podejmując modlitwę w sytuacji, gdy nie mam na nią ochoty, gdy jestem zmęczony, rozdrażniony, mówię Bogu „jestem!"; jestem właśnie taki. Wówczas stawiam Boga ponad moje własne nastroje i chęci dając wyraz mojej wierności i ufności. Jestem tu i teraz przed Tobą Boże! Ty jesteś dla mnie najważniejszy! W modlitwie nie nastrój i samopoczucie są najważniejsze lecz nasz autentyzm i wierność. Wytrwałe podejmowanie trudu modlitwy lepiej wyraża naszą miłość do Boga niż uczuciowe i duchowe uniesienia i dobre nastroje.

Ilość poświęconego na modlitwę czasu jak i ilość wypowiadanych słów nie przesądzają o jej wartości. Jezus, zachęcając do nieustannej modlitwy, piętnował równocześnie tych, którzy długie modlitwy odprawiali dla pozoru (por. Mk 12, 40), aby się ludziom pokazać (por. Mt 6, 5). Nie pochwala także gadatliwości na modlitwie (por. Mt 6, 7), określając uzależnianie wysłuchania modlitwy od ilości wypowiedzianych słów postawą pogańską.

Jakby na przekór dewizie: „łatwo, szybko i przyjemnie" modlitwa czasem nabiera wartości dzięki wysiłkowi pokonywania samego siebie, własnej ociężałości i zniechęcenia. Wierność w regularnym poświęcaniu określonego czasu na modlitwę może porządkować naszą relację z Bogiem i nie dopuszczać do spychania Go na margines życia. Taka determinacja w trosce o czas na modlitwę pomaga przezwyciężać kryzysy i pogłębiać modlitewną więź z Bogiem.

ks. Wojciech Nowacki
Wieczernik 184, luty-marzec 2012