

**PERSPECTIVA**

Lęgnickie Studia  
Teologiczno-Historyczne  
Rok IV 2005 Nr 1

EDMUND ROBEK SAC

FORMUŁY I FORMY MODLITEWNE

REFLEKSJA TEOLOGICZNA NA PODSTAWIE  
*KATECHIZMU KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO*

Modlitwa chrześcijanina nieustannie się rozwija, ogarniając swą mocą jego osobę i całe jego życie (por. Łk 18, 1). Z modlitwy rodzi się też „kroczenie w obecności Boga”. Kiedy człowiek czyni modlitwą całe swoje życie, nie może jednocześnie odchodzić od „zwykłego życia”, codziennych zajęć. Obecność Boga w doświadczeniu modlitewnym dociera również do wnętrza człowieka, które dla niego samego jest tajemnicą<sup>1</sup>.

Chrześcijanin potrzebuje Słowa, które wprowadzi go w tę tajemnicę, a tym samym potrzebuje modlitwy. Modlitwa, rozważana w aspekcie słowa Bożego, jest dialogiem. Dialogu tego nie można jednak zredukować do wymiaru wyłącznie słownego. Każde działanie Boże ma bowiem swoje źródło w woli Boga i Jego miłości względem człowieka, stąd również odpowiedź człowieka musi objąć całą sferę jego dążeń i pragnień, a przede wszystkim miłość<sup>2</sup>.

Przyjmując, zgodnie z Objawieniem, że to Bóg pierwszy odezwał się do człowieka, wzywając go do dania odpowiedzi, trzeba konsekwentnie uznać każdą modlitwę za dar Boga, który ma charakter nadprzyrodzony<sup>3</sup>. W każdej modlitwie bowiem Bóg przemawia pierwszy,

---

<sup>1</sup> I. WERBIŃSKI. *Obecność Boga w modlitwie*. „Ateneum Kapłańskie” 88:1996 z. 1 s. 40.

<sup>2</sup> H. MUSZYŃSKI. *Biblijne korzenie modlitwy*. „Ateneum Kapłańskie” 75:1983 z. 3 s. 344.

<sup>3</sup> A. BALLESTRERO. *Wysłuchani w Boga*. W: *Droga do nowego życia*. Red. S. Ruszczycycki. Kraków 1982 s. 220.

a człowiek, wyposażony w „dialogiczną naturę”, powołany jest do odpowiedzi sobą i swoim działaniem<sup>4</sup>.

Możliwości odpowiedzi uwarunkowane są formułami i formami, jakie przybiera dialog modlitewny. Każda formuła i forma modlitwy umożliwia oddanie czci Bogu dopiero wówczas, gdy modlący się uzna swoją skończoność i ograniczoność, przyjmując jednocześnie każde wezwanie Boga do dialogu jako nadprzyrodzonego daru, na który trzeba odpowiedzieć słowami miłości<sup>5</sup>.

## 1. Formuły modlitewne.

Najpierw należy ogólnie zaznaczyć, że formuły modlitwy, zawarte w kanonicznych Pismach apostoelskich, mają charakter normatywny dla modlitwy chrześcijańskiej (KKK 2625). Wynika to stąd, że od pierwszej wspólnoty jerozolimskiej aż do paruzji, Kościoły Boże zgodnie z wiarą apostoelską celebrowają to samo Misterium paschalne (KKK 1200). Szczególnym „miejscem” modlitwy jest zatem „Pascha”, która zajmuje centralne miejsce w historii zbawienia i aktualizuje się w liturgii chrześcijańskiej<sup>6</sup>. Katechizm wskazuje na misterium, które jest jedno, ale formy jego celebrowania są różne (KKK 1200).

Katechizm stawia na pierwszym miejscu adorację. Jest ona zasadniczą postawą człowieka, uznającego się za stworzenie przed swoim Stwórcą. Wysławia wielkość Pana, który stworzył człowieka oraz wszechmoc Zbawiciela, który wyzwala go od zła. Jest znizeniem się ducha przed „Królem chwały” i pełnym czci milczeniem przed Bogiem, który jest „zawsze większy”. Adoracja trzykroć świętego i ponad wszystko godnego miłości Boga napędza człowieka pokorą oraz nadaje pewność jego błaganiom (KKK 2628).

Przedmiotem adoracji, jeśli można tak się wyrazić, jest chwała Pana. Bóg nie strzeże zazdrośnie swej chwały, ale chce się nią dzielić z całym stworzeniem: „Cała ziemia pełna jest Jego chwały” (Iz 6, 3) i z

<sup>4</sup> Zob. O. FILEK. *Modlitwa chrześcijańska. W: Ku odnowie życia wewnętrznego.* Red. E. Weron. Poznań 1987 s. 133 (*Powołanie człowieka* t. 1).

<sup>5</sup> J. SALIJ. *Próba teologii modlitwy.* „W drodze” 11:1983 nr 12 s. 73.

<sup>6</sup> Przyczyną niewłaściwych relacji między liturgią i pobożnością ludową jest „słaba świadomość albo niewystarczające rozumienie znaczenia Paschy i jej centralnego miejsca w historii zbawienia, która aktualizuje się w liturgii chrześcijańskiej. Tam, gdzie tak się dzieje, wierni, nie licząc się z «hierarchią prawd wiary», w sposób nieunikniony kierują swoją pobożność na inne zbawcze wydarzenia z życia Chrystusa oraz na Matkę Bożą, aniołów i świętych”. KONGREGACJA DS. KULTU BOŻEGO I DYSCYPLINY SAKRAMENTÓW. *Dyrektorium o pobożności ludowej i liturgii.* Poznań 2003 (48).

ludźmi: „Pan hojnie darzy łaską i chwałą” (Ps 84, 12). W modlitwie adoracji człowiek otwiera się na chwałę Pana i pozwala, aby sam został przez nią uwielbiony. Człowiek zyskuje chwałę w relacji do Pana i może ją ujrzeć, gdy potrafi odkryć swoje oblicze w innych ludziach<sup>7</sup>. To wymaga jednak dobrego przygotowania.

A. Gasparino, który proponuje chrześcijanom organizowanie „godziny modlitwy”, na pierwszym miejscu stawia przebaczenie<sup>8</sup>. Pierwszy kwadrans modlitwy powinien być poświęcony Duchowi Świętemu, który pomaga zaangażować się w przebaczenie. Na koniec tej części modlitwy trzeba poprosić o radość Ducha Świętego dla osób, które ucierpiały z powodu naszego zła i błagać o światło, w jaki sposób można im zadośćuczynić. Drugi etap takiej modlitwy to prośba do Jezusa, aby przebaczył nam nasze grzechy. Trzeci kwadrans modlitwy można poświęcić Ojcu: „Ojcze, przebacz mi i pozwól mi zrozumieć moją część odpowiedzialności, rzuć światło na to, co mogę zrobić w tej grzesznej sytuacji i udziel mi siły do działania”. Czwarty kwadrans może wtedy być poświęcony słowu Bożemu, które ma w sobie ogień miłości<sup>9</sup>.

Adoracja powinna prowadzić do uwielbienia<sup>10</sup>, które osiąga swój szczyt w liturgii<sup>11</sup>. Eucharystia zawiera i wyraża wszystkie formy

<sup>7</sup> Zob. W. STINISSEN. *W drodze do transfiguracji*. „Życie duchowe” 11:2004 nr 39 s. 80 (*Modlitwa w codzienności*).

<sup>8</sup> Święty JAN KLIMAK ujmuje to następująco: „Gdy zamierzasz stanąć przed Panem, niech cała twoja duchowa szata będzie oczyszczona, a więc utkana z niepamięci o doznanych urazach. W przeciwnym razie twoja modlitwa pozostanie bezużyteczna”. *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. Kraków 2004 s. 192 (*Biblioteka Ojców Kościoła* nr 18).

<sup>9</sup> A. GASPARINO. *Listy o modlitwie*. Kraków 2003 s. 28-29. Święty Jan Klimek twierdzi, że „gdy ogień zamieszka w sercu, pobudza modlitwę. Gdy zostanie ona rozbudzona i wzniesie się ku niebu, wówczas ogień zstępuje do wieczernika duszy”. *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. s. 195.

<sup>10</sup> „Adoracja zakłada jeszcze oglądanie Boga. Kto wielbi, ten szuka oczyma i wzrokiem kogoś Innego”. S. MARIE-DOLORES (BREDA O'BRIEN). *Modlitwa uwielbienia*. „Communio” 5:1985 nr 4 s. 99. Adoracja i uwielbienie prowadzą do duchowego pokoju. „Gdy uwolnisz się od spraw tego świata i od pożałliwości zmysłów, pozabądź się trosk, oczyść myśli, wyrzeknij się swego ciała. Modlitwa bowiem – to nic innego jak oddalenie się od świata: widzialnego i niewidzialnego. «Cóż ja mam w niebie?». Nic. «Albo czego chciałem na ziemi oprócz Ciebie?» Niczego nie potrzebuję z wyjątkiem nieustannego trwania przy Tobie, w skupieniu i na modlitwie. Jedni pragną bogactwa, drudzy sławy, a inni zysków. «Mnie zaś dobrze jest przebywać przy Bogu, pokładając w Bogu nadzieję» – by osiągnąć duchowy pokój”. KLIMEK. *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. s. 193.

<sup>11</sup> „Liturgia jest szczytem, do którego zmierza działalność Kościoła i jednocześnie jest źródłem, z którego wypływa cała Jego moc” (KL 10).

modlitwy; jest ona „czystą ofiarą” całego Ciała Chrystusa „na chwałę Jego imienia”; jest – zgodnie z tradycjami Wschodu i Zachodu – „świętą ofiarą uwielbienia” (KKK 2643)<sup>12</sup>. Posłanie Chrystusa i Ducha Świętego, które w sakramentalnej liturgii Kościoła zapowiada, aktualizuje i komunikuje misterium zbawienia, znajduje przedłużenie w modlącym się sercu<sup>13</sup>. Mistrzowie życia duchowego porównują niekiedy serce do ołtarza. Modlitwa uwewnętrznia i przyswaja liturgię podczas i po jej celebracji. Nawet jeśli modlitwa jest przeżywana „w ukryciu” (Mt 6, 6), jest zawsze modlitwą Kościoła i komunią z Trójcą Świętą (KKK 2655)<sup>14</sup>.

Najbardziej tradycyjną formułą modlitwy chrześcijańskiej jest modlitwa wstawiennicza. W czasie Kościoła wstawiennictwo chrześcijańskie uczestniczy we wstawiennictwie Chrystusa: jest wyrazem komunii świętych. We wstawiennictwie ten, kto się modli, „ma na oku nie tylko swoje własne sprawy, ale też i drugich” (Flp 2, 4)<sup>15</sup>, do tego stopnia, aby modlił się za tych, którzy wyrządzają mu zło (KKK 2635).

---

<sup>12</sup> Ponieważ Eucharystia jest sakramentem, który bardziej niż wszystkie pozostałe łączy ochrzczonych z misterium paschalnym Jezusa Chrystusa, które było kulminacyjnym aktem wypełnienia Jego kapłaństwa, pozwala ona chrześcijanom na ciągłe zjednoczenie ofiary ze swojej osoby i ze swojego życia z tą ofiarą, którą Chrystus uczynił „raz na zawsze” na krzyżu (por. Hbr 7, 27; 9, 12; 10, 10; zwł. 9, 26 i 1P 1, 19-20) i którą ustawicznie przedstawia Ojcu (por. Hbr 7, 25; 8, 1-2; 24 n; Rz 8, 34; 1J 2, 1). Chrześcijanie realizują w najwyższym stopniu uczestnictwo w kapłaństwie Chrystusa, ofiarując w Chrystusie i z Nim „ciała swoje na ofiarę żywą, świętą i Bogu przyjemną” (Rz 12, 1; por. także 1P 2, 5). Tu także, mocą swego zespolenia z ciałem Chrystusa, mogą oni dzięki współpracy z działaniem Ducha przyjmować dyspozycje i odczucia kapłańskie Chrystusa, które ich ożywiać będą w codziennej egzystencji. J.-G. PAGE. *Teologiczne podstawy posłannictwa świeckich*. „Communio” 7:1987 nr 3 s. 57-58.

<sup>13</sup> „Tradycja duchowa Kościoła mówi także o sercu, w biblijnym sensie «głębi jesteŝtwa» (Jr 31, 33), gdzie osoba opowiada się za Bogiem lub przeciw Niemu” (KKK 368).

<sup>14</sup> Wyraża się to przede wszystkim w Eucharystii, która jest „Pamiętką Męki i Zmartwychwstania Pana. Najświętszą Ofiarą, ponieważ uobecnia jedyną ofiarę Chrystusa Zbawiciela i dlatego że zawiera ofiarę Kościoła. Używa się także nazw ofiara Mszy świętej, «ofiara pochwalna» (Hbr 13, 15), ofiara duchowa, ofiara czysta i święta, ponieważ dopełnia ona i przewyższa wszystkie ofiary Starego Przymierza. Świętą i Boską liturgią, ponieważ celebrowanie tego sakramentu zajmuje centralne miejsce w całej liturgii Kościoła i jest jej najgłębszym wyrazem. W tym samym znaczeniu nazywa się również ten sakrament celebrowaniem świętych Tajemnic” (KKK 1330).

<sup>15</sup> Święty Jan Klimek podkreśla znaczenie wiary człowieka, który prosi o modlitwę wstawienniczną. „Jeśli ktoś prosi cię o modlitwę za jego duszę, nie odmawiaj, nawet jeśli brakuje ci daru modlitwy. Często bowiem wiara proszącego uratuje również tego, kto modli się za niego ze skrucą”. *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. s. 194.

Zdarza się i to całkiem często, że ludzie pytają, dlaczego ich modlitwy nie są wysłuchane?<sup>16</sup> Zanim człowiek otrzyma odpowiedź na to pytanie, najpierw powinien zdziwić go pewien fakt. Gdy chwali Boga lub składa Mu dziękczynienie za wszelkie dobrodziejstwa, nie troszczy się o to, by wiedzieć, czy jego modlitwa jest Mu miła. Chce natomiast zobaczyć wynik swojej prośby. Jaki więc obraz Boga motywuje jego modlitwę: czy jest On środkiem do wykorzystania, czy też Ojcem Jezusa Chrystusa? (KKK 2735)<sup>17</sup>. Modlitwa nie może być interesowna, ale jednocześnie jej najgłębszy sens wypływa stąd, że człowiek jest całkowicie zależny od Boga<sup>18</sup>. Powstaje zatem pyta-

<sup>16</sup> Ciekawe uwagi na ten temat formułuje A. Gasparino. „Największą trudność w modlitwie błagalnej sprawia często problem milczenia Boga. Musimy je przyjąć. Bóg chce wystawić naszą wiarę na próbę. Swoim milczeniem mierzy często naszą wiarę i miłość. Oczekiwanie, że Bóg natychmiast odpowie na nasze prośby nie jest uzasadnione żadną logiką. Bóg musi pozostać wolny, by mógł odpowiedzieć nam we właściwym czasie. Zbyt mało znamy nasze potrzeby i praktyczne konsekwencje naszych prośb: tylko On wie, kiedy jest właściwą porą na pozytywną odpowiedź na nasze żądania. My oczekujemy łatwych rozwiązań naszych problemów, On chce rozwiązań bardziej dla nas pożytecznych. Gdyby Bóg na niektóre z naszych żądań odpowiadał natychmiast, ileż prawdziwych wartości musiałby poświęcić po drodze! Niekiedy dociera to do nas dopiero wówczas, kiedy nasze problemy należą już do przeszłości. Bóg nie może przykładać ręki do naszego lenistwa i pójścia na łatwiznę. Co byście powiedzieli o mamie, która – zaledwie dziecko poprosi ją o pomoc w odrobieniu zadania domowego – natychmiast daje mu gotowe rozwiązania i odrabia lekcje zamiast niego? Byłaby to lekkomyślność, za którą dziecko ciężko by zapłaciło w przyszłości! Mądra mama, kiedy zostanie przez dziecko poproszona o pomoc, nakłania je, by samo spróbowało odrobić zadanie, uczy je samodzielnej pracy i nie daje mu gotowych rozwiązań”. Gasparino. *Listy o modlitwie*. s. 54-55.

<sup>17</sup> Katechizm z wielką atencją wskazuje na znaczenie właściwego obrazu Boga Ojca. Odnosi się to do wszystkich form modlitwy, ale niejako sprawdzianem czystości pojęcia Boga jest Modlitwa Pańska. „Zanim uczynimy naszym to pierwsze wezwanie Modlitwy Pańskiej, dobrze będzie najpierw pokornie oczyścić nasze serce z niektórych fałszywych wyobrażeń «tego świata». Pokora każe nam uznać, że «Ojca nikt nie zna, tylko Syn» i ci, którym «Syn zechce objawić» (Mt 11, 27), to znaczy «prostaczkowie» (Mt 11, 25). Oczyszczenie serca dotyczy powstałych w naszej historii osobistej i kulturowej wyobrażeń ojca lub matki, które wpływają na naszą relację do Boga. Bóg, nasz Ojciec, przekracza kategorie świata stworzonego. Odnosić nasze idee w tej dziedzinie do Niego lub przeciw Niemu, byłoby tworzeniem bożków po to, by je czcić lub burzyć. Modlić się do Ojca znaczy wejść w Jego misterium, według tego, jaki jest On sam i jakim objawił Go nam Jego Syn: «Wyrażenie *Bóg Ojciec* nigdy nikomu nie było objawione. Gdy sam Mojżesz zapytał Boga, kim On jest, usłyszał inne imię. Nam to imię zostało objawione w Synu, bo imię to zawiera nowe imię Ojca» (KKK 2779).

<sup>18</sup> Człowiek ma skłonność przenoszenia na Boga własnych potrzeb, ale w takich sytuacjach doświadcza nieadekwatności swoich oczekiwań wobec Niego. A. Cencini

nie: czy można dzielić modlitwę? Czy jest modlitwa, czy też są modlitwy? Każda forma, każdy rodzaj modlitwy różnicują jedynie metody bycia człowieka przed Bogiem, czyli różne sposoby istnienia człowieka w modlitwie. Istnieje tylko jedna modlitwa, w której można wyrazić uwielbienie, dziękczynienie, przebłaganie, prośbę. Można to uczynić wyłącznie osobiście na sposób prywatny lub publiczny. Modlitwa indywidualna pozwala człowiekowi bardziej zaistnieć w planach stwórczych, natomiast poprzez modlitwę wspólnotową człowiek włącza się w realizację zbawczych planów Trójjedynego Boga<sup>19</sup>.

Niepokój człowieka modlącego się wzbudza również inne pytanie: czy modlitwa może być Bogu niemiła? Tak postawiony problem nie dotyczy istoty modlitwy, a jedynie jej treści i formy. Święty Jan Klimek zwraca uwagę, że modlitwa chrześcijańska powinna zaczynać się od wdzięczności, a dopiero „później wyznajmy grzechy i okażmy szczerą skruchę duszy, następnie zaś zwróćmy się do Króla wszechświata z naszymi prośbami”<sup>20</sup>.

Modlitwa dziękczynienia (wdzięczności), tak jak chwalenie i uwielbienie z natury nie ma charakteru interesownego, gdyż wyraża miłość do Boga. Jest to miłość bezinteresowna, czysta, pokorna, empatyczna, wytrwała, wierna i uczciwa. Człowiek jest zdolny do takiej miłości nie za sprawą zasług ludzkich, a jedynie dzięki łasce Boga. W modlitwie chwały i dziękczynienia Bóg przyjmuje od człowieka to, czym go wcześniej obdarował. Dary Boże mają zatem nieskończony potencjał żywotności. Dziękując się nimi, człowiek je pomnaża (przypowieść o talentach). Przez zarządzanie Bożymi darami człowiek nie tylko zasługuje na większe dary, ale też pomnaża już otrzymane<sup>21</sup>. Modlitwa chwały i dziękczynienia jest zatem wychodzeniem

---

twierdzi, że wtedy modlitwa jest „doświadczeniem przerwy i niewysłuchania” i staje się obszarem „milczenia i nieobecności Boga, tego Boga, który nie pozwala odnaleźć się tam, gdzie Mu wyznaczaliśmy spotkanie, Boga, który wymyka się subtelnemu szantażowi osoby modlącej się, pragnącej i oczekującej wysłuchania”. A. CENCINI. *Życie konsekrowane*. Warszawa 1996 s. 257.

<sup>19</sup> Modlitwa odnawia w człowieku podobieństwo do Boga i czyni go uczestnikiem mocy miłości Bożej, która zbawia wielu (KKK 2572).

<sup>20</sup> KLIMEK. *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*. s. 192.

<sup>21</sup> „Jak Jezus prosi Ojca i składa Mu dziękczynienie przed otrzymaniem Jego darów, tak samo uczy nas tej synowskiej śmiałości: «Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wiercie, że otrzymacie» (Mk 11, 24)” – KKK 2610.

z Bożymi darami w świat, aby poprzez codzienne życie rozwijać możliwości ofiarowania Bogu więcej z pomnożonych łask<sup>22</sup>.

Byłoby jednak błędem szukać owoców łaskawości Bożej poza osobą człowieka. Bóg oczekuje bowiem samego człowieka, a nie owoców jego twórczego życia. Oznacza to, że w modlitwie dziękczynienia, uwielbienia i chwały człowiek weryfikuje swoje serce, a nie życie. Chwalić Boga i dziękować Mu może tylko człowiek, który ma otwarte serce. Jest ono zdolne do bycia z Bogiem i przyjęcia Jego miłości. Bóg ofiaruje Siebie, obdarowując człowieka, ale celem ostatecznym jest zjednoczenie z Bogiem. Człowiek poprzez chwałę i dziękczynienie odkrywa wołanie miłości Bożej, ale jednocześnie doświadcza coraz większej tęsknoty za Bogiem i głodu Jego obecności.

Modlitwa uwielbienia i dziękczynienia nie uspokaja serca, nie wycisza umysłu, nie przynosi ulgi, nie daje ukojenia, nie łagodzi życia<sup>23</sup>. Jest w niej źródło życia, za którym człowiek tęskni, ale jednocześnie stanowi ona zagrożenie dla życiowego „świętego spokoju”, stagnacji duchowej, moralnej indyferencji<sup>24</sup>. Czy można pragnąć czegoś, co boli, grozi, straszy czy niepokoi? Można unikać takich pragnień, ale w ten sposób człowiek nie stanie w obecności Boga z sercem otwartym. Będzie osłaniał siebie, chronił swoje życie.

Jednym ze sposobów na otwarcie serca jest modlitwa prośby. Człowiek chce zobaczyć wynik swojej prośby. W ten sposób „sprawdza” Boga: Czy można Ci zaufać? Czy można Ci uwierzyć? Czy można Cię kochać? Wydaje się, że w ten sposób człowiek wykorzystuje

<sup>22</sup> „Podobnie jak w modlitwie prośby, każde wydarzenie, każda potrzeba może stać się przedmiotem dziękczynienia. Listy św. Pawła często zaczynają się i kończą dziękczynieniem i zawsze jest w nim obecny Jezus Chrystus. «W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was» (1Tes 5, 18). «Trwajcie gorliwie na modlitwie, czuwając na niej wśród dziękczynienia» (Kol 4, 2)» – KKK 2638.

<sup>23</sup> Bardzo wyraziście pisze o tym A. Gasparino: „Dopóki nie doświadczy się modlitwy dziękczynienia w chwilach trudności, nie zrozumie się całego jej znaczenia, a taka wymaga od niej większej głębi. Nie wystarczy w trudnej chwili zmusić się do powiedzenia «dziękuję». Jeśli nie zgłębicie waszego problemu w świetle wiary i nie znajdziecie przekonujących powodów dla wdzięczności, będą to tylko puste słowa. (...) Przeżywamy głębokie doświadczenie dziękczynienia dopiero wówczas, gdy jesteśmy zdolni dziękować także pośród porażek i przeciwności. Dopiero wówczas osiągamy dojrzałą fazę dziękczynienia, ponieważ nauczyliśmy się przeżywać trudne chwile i stawiać im czoła w duchu wiary”. GASPARINO. *Listy o modlitwie*. s. 49.

<sup>24</sup> Istota modlitwy polega na oddaniu Bogu najgłębszego dna swego serca, odkryciu przed Nim swej duszy. Zob. K. RAHNER. *Modlitwy życia*. Kraków 1986 s. 33-36.

Boga. Ale czy na pewno? Modlitwa prośby pozwala człowiekowi odnaleźć w sobie lekarstwo na egzystencjalne cierpienie, z którym nie może sobie poradzić. Modlitwa prośby nie zmienia samego człowieka, nie powiększa go, ale też nie odbiera mu godności ludzkiej. Zwracając się do Boga z prośbą, człowiek odkrywa swoją samotność, znikomość i nieudolność. W modlitwie prośby Bóg łagodzi cierpienie, uspokaja serce, wypełnia człowieka jego własną obecnością. Posiadanie siebie sprawia, że człowiek staje się zdolny do wypełniania własnych pragnień, odpowiadania na własne potrzeby, realizowania własnych planów, wypełniania swojego powołania.

Przez modlitwę prośby człowiek wyraża świadomość swojego związku z Bogiem: jako stworzenie nie ma w sobie własnego początku, nie jest panem swojego losu; nie stanowi sam dla siebie ostatecznego celu. Chrześcijanie wiedzą, że – będąc ludźmi grzesznymi – odwracają się od swojego Ojca. Prośba jest już powrotem do Niego (KKK 2629)<sup>25</sup>. Modlitwa prośby dotyczy człowieka świadomego swej egzystencjalnej sytuacji. Życie, poprzez różne doświadczenia, potwierdza przeświadczenie człowieka o jego trudnej sytuacji. Człowiek w modlitwie prośby uświadamia sobie najpierw swoją samotność. Nie wystarcza mu sama obecność drugiego człowieka, którego nie może posiadać. Doświadcza jednocześnie smutku, którego nie można stłumić, gdyż jego przyczyną jest odejście od Boga. Zwracając się do Boga z prośbą, człowiek powraca do Niego: kto prosi, ten otrzymuje<sup>26</sup>.

Do tego wszystkiego potrzebna jest modlitwa błogosławieństwa. W Katechizmie docenione zostaje błogosławieństwo, które jest wyrazem głębokiego dążenia modlitwy chrześcijańskiej: jest ono spotkaniem Boga i człowieka; w błogosławieństwie dar Boga i przyjęcie go przez człowieka przyzywają się nawzajem i łączą. Modlitwa błogosła-

---

<sup>25</sup> Katechizm odwołuje się w tym miejscu do próby wolności, jakiej zostali poddani pierwsi ludzie. „Bóg stworzył człowieka na swój obraz i ukonstytuował go w swojej przyjaźni. Człowiek, stworzenie duchowe, może przeżywać tę przyjaźń tylko jako dobrowolne poddanie się Bogu. Wyraża to właśnie zakaz dany człowiekowi, by nie jadł z drzewa poznania dobra i zła, «bo gdy z niego spożyje, niechybnie umrze» (Rdz 2, 17). Drzewo «poznania dobra i zła» (Rdz 2, 17) przywołuje symbolicznie nieprzekraczalną granicę, którą człowiek jako stworzenie powinien w sposób wolny uznać i z ufnością szanować. Zależy on od Stwórcy; podlega prawom stworzenia i normom moralnym, które regulują korzystanie z wolności” (KKK 396).

<sup>26</sup> Prośba o przebaczenie jest pierwszym dążeniem modlitwy prośby (por. słowa celnika: „Miej litość dla mnie, grzesznika” (Łk 18, 1). Prośba o przebaczenie poprzedza liturgię eucharystyczną, jak również modlitwę osobistą. Modlitwa indywidualna jest zatem potrzebą serca człowieka grzesznego (KKK 2631).



wieństwa jest odpowiedzią człowieka na dary Boże. Ponieważ Bóg błogosławi, serce człowieka może z kolei błogosławić Tego, który jest źródłem wszelkiego błogosławieństwa (KKK 2626)<sup>27</sup>. Formuła błogosławieństwa jest zatem podstawą określenia wolności człowieka. Błogosławić może człowiek, który na tyle odczytuje swoją wolność i ją uznaje, że może przyjmować dary Boże, które wpływają na jego życie.

Dary Boże nie są bowiem obojętne dla osoby człowieka i jego egzystencji. Kto przyjmuje dary, przyjmuje jednocześnie Boga i daje Mu prawo „czynnej obecności” w życiu. Przyjmując dary, człowiek mówi Bogu: „Bądź wola Twoja, jako w niebie tak i na ziemi”. Bóg ma prawo do człowieka i bez tego przyzwolenia, gdyż jest Stworzycielem i nie zbywa wynikających stąd praw nikomu. Błogosławieństwo uzdalnia jednak serce człowieka do błogosławienia Boga, a to potwierdza relację między Bogiem i człowiekiem – człowiek w darze wolności otrzymuje też prawo uczestniczenia w spotkaniu modlitewnym.

Błogosławieństwo zmienia zatem człowieka, wpływa także na jego życie. Jest ono darem, który swoją wartość zyskuje w jedynej relacji – spotkaniu modlitewnym. Kto otrzymuje błogosławieństwo staje się tym samym zdolny do przedstawiania Bogu swoich potrzeb. Jeśli zatem życzymy innym Bożego błogosławieństwa, to nie składamy w imieniu Boga obietnicy udzielenia darów, ani też nie zapewniamy pobłogosławionego o pozytywnym rozwiązaniu jego spraw, a jedynie otwieramy dla niego przestrzeń spotkania modlitewnego.

Człowiek pobłogosławiony może podziękować za dary, które przyjął i błogosławić Boga, który jest źródłem błogosławieństwa. Błogosławieństwo jest darmowe i nieprzewidywalne, gdyż całkowicie zależy od Boga. Jest to bowiem modlitwa wymiany. Bóg, dawca błogosławieństwa i człowiek – odbiorca błogosławieństwa pozostają w relacji pełnej, hierarchicznej zależności.

W samym błogosławieństwie jednak „dar Boga i przyjęcie go przez człowieka przyzywają się nawzajem i łączą”. Błogosławieństwo sprawia więc, że człowiek zostaje wyposażony w możliwość spotkania z Bogiem, zostaje do tego spotkania zaproszony i może z Bogiem się

---

<sup>27</sup> Katechizm wyjaśnia, że „błogosławienie jest czynnością Boską, która daje życie i której źródłem jest Ojciec. Jego błogosławieństwo jest równocześnie słowem i darem (*bene-dictio, eu-logia*). W odniesieniu do człowieka pojęcie to będzie oznaczać adorację i oddanie się Stwórcy w dziękczynieniu” (KKK 1078).

spotkać, aby podziękować Mu albo przedstawić mu swoje potrzeby. Samo błogosławieństwo już w ten sposób zmienia sytuację człowieka. Stwarza także bardzo korzystne warunki, które może wykorzystać, ale może też pozostać wobec nich biernym.

Samego błogosławieństwa nie można odrzucić, gdyż ma ono dwa wymiary: błogosławieństwo zanoszone w Duchu Świętym wznosi się przez Chrystusa do Ojca (błogosławimy Go, ponieważ On nas pobłogosławił) albo błaga o łaskę Ducha Świętego, który przez Chrystusa zstępuje od Ojca (to On nas błogosławi) – (KKK 2627)<sup>28</sup>. W pierwszym wypadku błogosławieństwo przybiera formę adoracji i dziękczynienia, a w drugim przypadku staje się prośbą albo wstawienictwem. Jeżeli człowiek obdarzony błogosławieństwem pozostaje bierny wobec błogosławieństwa, staje się ono wtedy uwielbieniem Boga. „Uwielbienie jest tą formą modlitwy, w której człowiek całkiem bezpośrednio uznaje, iż Bóg jest Ojcem. Wysławia Go dla Niego samego, oddaje Mu chwałę nie ze względu na to, co On czyni, ale dlatego, że On jest. Uczestniczy w szczęściu serc czystych, które kochają Go w wierze, zanim ujrzą Go w chwale. Przez nią Duch łączy się z naszym duchem, by świadczyć, że jesteśmy dziećmi Bożymi; daje świadectwo Jedynemu Synowi, w którym zostaliśmy przybrani za synów i przez którego uwielbiamy Ojca. Uwielbienie zespala inne formy modlitwy i znosi je do Tego, który jest ich źródłem i celem: «Dla nas istnieje tylko jeden Bóg Ojciec, od którego wszystko pochodzi i dla którego my istniejemy» (1Kor 8, 6)<sup>29</sup> – (KKK 2639)<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> Wynika stąd „podwójny wymiar liturgii chrześcijańskiej jako odpowiedzi wiary i miłości na «błogosławieństwa duchowe», którymi obdarza nas Ojciec. Z jednej strony Kościół, zjednoczony ze swoim Panem i «w Duchu Świętym», błogosławi Ojca «za Jego dar niewypowiedziany» (2Kor 9, 15) przez adorację, uwielbienie i dziękczynienie. Z drugiej strony, aż do spełnienia się zamysłu Bożego Kościół nie przestaje składać Ojcu «ofiary z otrzymanych od Niego darów» i prosić Go, by zesłał Ducha Świętego na te dary, na niego samego, na wiernych i na cały świat oraz by przez komunie w śmierci zmartwychwstaniu Chrystusa Kapłana i przez moc Ducha Boże błogosławieństwa przynosiły owoce życia «ku chwale majestatu Jego łaski» (Ef 1, 6)» (KKK 1083).

<sup>29</sup> Błogosławieństwo jest zatem modlitwą „Ducha Świętego, który przypomina w ten sposób o Chrystusie modłącemu się Kościołowi, prowadzi go do całej prawdy i inspiruje nowe sformułowania, które będą wyrażały niezgłębione misterium Chrystusa, działające w życiu, w sakramentach i w misji Jego Kościoła” (KKK 2625).

## 2. Formy modlitwy.

Mistrzowie życia duchowego – parafrazując Mt 7, 7 – w ten sposób streszczają dyspozycje serca karmionego słowem Bożym w czasie modlitwy: „Szukajcie czytając, a znajdziecie rozmyślając; pukajcie modląc się, a będzie wam otworzone przez kontemplację” (KKK 2654)<sup>30</sup>. Należy zatem docenić każdą formę modlitwy i szukać nieustannie możliwości ich wykorzystania w pracy duchowej. Trzeba tutaj także podkreślić, że żadnej z form duchowości nie można proponować jako uniwersalnej. Każdy człowiek powinien brać z poszczególnych duchowości te elementy, które odpowiadają jego rozwojowi wewnętrznemu oraz realizacji własnego powołania (duchowość zakonna, kapłańska, małżeńska, wiernych świeckich).

Nie ma jednakowej recepty dla wszystkich ludzi. Każdy musi pracować sam nad sobą pod przewodnictwem kierownika duchowego oraz rozwijać intensywne życie modlitewno-sakramentalne, by nawiązywać jak najżywszy osobisty kontakt z Jezusem Chrystusem. Celem pracy nad rozwojem duchowym i osobowościowym jest świętość, która w swej istocie jest jedna i polega na osiągnięciu wysokiego stopnia miłości<sup>31</sup>. Katechizm formułuje bardzo wyraźną dyspozycję, według której to Pan prowadzi każdą osobę drogami i w sposób zgodny z Jego upodobaniem. Każdy wierny również odpowiada Mu zgodnie z postanowieniem swojego serca i osobistą formą swojej modlitwy.

Tradycja chrześcijańska zachowała jednak trzy główne formy życia modlitwy: modlitwa ustna, rozmyślanie i kontemplacja. Ich wspólną cechą jest skupienie serca<sup>32</sup>. Skupienie i czujność w zachowywaniu

---

<sup>30</sup> G. KARTUZ. *Scala claustralium*. PL 184, 476 C. Zgodnie z kontekstem historycznym, społecznym i kulturowym, każdy Kościół – w żywej tradycji modlitwy – proponuje swoim wiernym język modlitwy: słowa, melodie, gesty, ikonografię. Do Urzędu Nauczycielskiego należy rozeznawanie, czy te drogi modlitwy są wierne Tradycji wiary apostołskiej, a obowiązkiem duszpasterzy i katechetów jest wyjaśnianie ich znaczenia, zawsze w odniesieniu do Jezusa Chrystusa (KKK 2663).

<sup>31</sup> S. URBAŃSKI. *Słaby „silny człowiek”*. „Miejsca Święte” 2:1998 nr 15 s. 2.

<sup>32</sup> Skupienie serca zakłada milczenie, którego – według tradycji duchowości – nie można osiągnąć własnym wysiłkiem ani dzięki pracy rozumu, gdyż jest ono skutkiem bezpośredniego działania Boga na władze ludzkie. Człowiek może je określić jako miłosne – słodkie i serdeczne – pogrążenie władz ludzkich, tj. intelektu i woli, w samym Bogu. Albowiem kryje ono w sobie Osobę Chrystusa, który sam, jako wypowiedane Słowo, jest ukryty w milczeniu Ojca. Dlatego w czasie trwania owego milczenia

słowa i trwaniu w obecności Boga czyni z tych trzech form intensywne chwile życia modlitwy (KKK 2699). Człowiek, doświadczając w sobie obecności Bożej, która staje się źródłem wszelkiego jego działania, dostosowuje całe swoje życie do rytmu życia Bożego. Wzniosłość tego doświadczalnego doznania Boga rozbudza w człowieku pragnienie i tęsknotę za niebem, pragnienie oglądania Boga twarzą w twarz. Dąży on więc do pełnego widzenia Boga w chwale błogosławionej po to, by mógł zrównać się z Bożą miłością, a zarazem być przeobrażony w tę miłość<sup>33</sup>.

a) *Modlitwa ustna.*

Bóg przez swoje Słowo mówi do człowieka. Przez słowa, wypowiedziane myśli na głos, modlitwa nabiera charakteru zewnętrznego i staje się modlitwą ustną<sup>34</sup>. Najważniejsza jednak jest obecność serca

---

praca umysłu jest skoncentrowana na przedmiocie chwały Bożej, nie zaś na upodobaniach i szukaniu osobistego szczęścia. Chrześcijanin kontempluje, czyli doświadcza Boga w miłosnym milczeniu, samą milczącą miłością. S. URBAŃSKI. *Milcząca miłość*. „Miejsca Święte” 2:1998 nr 18 s. 29.

<sup>33</sup> „Żar tej miłości w mistycznym milczeniu – zaznacza św. Jan od Krzyża – nie tylko przenika całe wnętrze człowieka, ale jednocześnie zostaje on przez tę miłość gwałtownie pociągnięty. Zaczyna rozumieć wielkość i wartość Boga. Zachodzi tutaj relacja zwrotna, ponieważ miłość udziela tego wspaniałego odczucia wartości Boga, to zaś odczucie równocześnie rozpala płomień miłości w duszy. Wreszcie żar miłości dochodzi do takiego stopnia, iż człowiek nie ceni już nic ponad Boga, dla którego gotowy jest uczynić wszystko”. URBAŃSKI. *Milcząca miłość*. s. 29.

<sup>34</sup> A. Gasparino twierdzi, że modlitwa ma trzy wymiary: „mówienie, słuchanie, udzielanie odpowiedzi. Tym trzem wymiarom odpowiada: modlitwa ustna, modlitwa słuchania, modlitwa miłości (którą zwykliśmy nazywać modlitwą serca). Wszyscy potrafimy mówić. Mówimy za dużo, a wobec Boga powinniśmy się pilnować i mówić mniej. Natomiast bardzo trudno przychodzi nam słuchać: z trudem słuchamy innych, jeszcze trudniej przychodzi nam słuchać siebie, a z największym wysiłkiem słuchamy Boga. A jednak właśnie te trzy głębokie ćwiczenia są konieczne, aby dojść do miłości, aby osiągnąć najwyższy stopień modlitwy, którym jest modlitwa serca, modlitwa, która staje się miłością, która staje się działaniem, całkowitym darem z nas samych, złożonym Bogu. Słuchanie wymaga wprawy. Oto głębokie i bardzo użyteczne ćwiczenie się w słuchaniu: postanówcie nauczyć się sztuki słuchania, poczynając od osób. Macie może do czynienia z kimś, kto działa wam na nerwy? Zaczniście od niego. Postanówcie, że za każdym razem, kiedy spotkacie tę osobę, wysłuchacie jej sercem, włożycie wasze serce w słuchanie tej osoby. Zauważycie, że wewnątrz coś się zmienia w waszej miłości. Zauważycie, że stajecie się głębsi, że dokonujecie postępów także w słuchaniu waszego własnego sumienia. A kiedy przyjdzie chwila modlitwy i trzeba będzie poświęcić pół godziny na słuchanie we własnym wnętrzu słowa Bożego, pojawią się nowe możliwości, które was zadziwią”. GASPARINO. *Listy o modlitwie*. s. 109-110.

człowieka modlącego się przy Bogu, z którym rozmawia podczas modlitwy ustnej. To, „czy nasza modlitwa będzie wysłuchana, nie zależy od ilości słów, lecz od zapału naszych dusz” (KKK 2700) – przypomina nauczanie Katechizmu<sup>35</sup>. W modlitwie ustnej wymawiane słowo powinno wzbudzić lub pogłębić wewnętrzne działanie człowieka, czyli przyczynić się do wzbudzenia lub pogłębienia myśli i uczuć. Między słowem, czyli znakiem zewnętrznym, a treścią uczuciową człowieka zachodzi zatem obustronna relacja.

Tradycja duchowości zaleca powtarzanie jednych i tych samych krótkich modlitw czy westchnień do Boga, aby treść ich bardziej utkwiała w umyśle, a jednocześnie wzbudzała akty miłości<sup>36</sup>. Chrześcijanin powinien się tak długo posługiwać nimi, jak długo jest to potrzebne do wywołania pożądanых uczuć. Gdyby zaś słowa modlitwy miały powodować roztargnienie i przeszkadzać w skupieniu, należy je odrzucić<sup>37</sup>.

Potrzeba połączenia zmysłów z modlitwą wewnętrzną jest zgodna z wymaganiami ludzkiej natury. Człowiek jest jednością ciała i ducha, i dlatego odczuwa potrzebę wyrażenia na zewnątrz swoich uczuć. W modlitwie uczestniczy cały człowiek, który modli się całą swoją istotą, by nadać swojemu błaganu jak największą moc (KKK 2702). Ponieważ modlitwa ustna ma charakter zewnętrzny i jest w pełni ludzka, jest przede wszystkim modlitwą tłumów<sup>38</sup>. Należy jednak podkre-

---

<sup>35</sup> JAN CHRYZOSTOM. *Ecloge ex diversis homiliis*. 2:PG 63, 583 A.

<sup>36</sup> „Te krótkie chwile modlitwy nazywane są aktami strzelistymi. Nie potrzebują one słów i trwają moment. Modlitwę tę wypowiada się niejako jednym tchem. Tak można się modlić stale i w każdej okoliczności. Akty strzeliste mogą wyrażać wszystkie ludzkie czynności, myśli, uczucia serca. W tym także radosny odruch serca, uczucie wdzięczności za otrzymane łaski. Zatem czas, miejsce i to, co człowiek widzi oraz słyszy, powinny mu dostarczyć okazji do otwarcia serca na Boga. Nie jest ważny czas trwania tych aktów, ale ich częstotliwość. Jakość aktu zależy od sposobu, w jaki cała uwaga człowieka zostaje pochłonięta jedynie przez Boga. Zależy więc od indywidualności każdego chrześcijanina, a więc od miłosego zwrotu ku Bogu, usposobienia się modlącego, od skupienia, oderwania się od spraw zewnętrznych. Katechizm Kościoła Katolickiego podkreśla, powołując się na słowa św. Grzegorza z Nazjanzu, że trzeba przypominać sobie o Bogu częściej, niż oddychamy poprzez częste budzenie pamięci serca (...) Są to szczególne momenty modlitwy chrześcijańskiej, jeśli idzie o intensywność i trwanie (1099)”. S. URBAŃSKI. *Modlitwa życia*. „Miejsca Święte” 2:1998 nr 20 s. 5.

<sup>37</sup> S. URBAŃSKI. *Modlitwa czy modlitwy?* „Miejsca Święte” 3:1999 nr 26 s. 5-6.

<sup>38</sup> Modlitwa ustna może być indywidualna lub wspólnotowa, czyli liturgiczna, odmawiana w łączności z innymi lub z całym Kościołem. Zob. J. AMBAUM. *Modlitwa wspólna czy osobista*. „Communio” 5:1985 nr 4 s. 67-72.

ślić, że nawet modlitwa najbardziej wewnętrzna nie powinna zaniedbywać modlitwy ustnej. Modlitwa staje się wewnętrzna w takiej mierze, w jakiej człowiek uświadamia sobie Tego, „do którego mówi”. Wtedy modlitwa ustna staje się pierwszym stopniem modlitwy konTEMPLACYJNEJ (KKK 2704).

*b) Rozmyślanie.*

Święta Teresa naucza, że istotnym elementem jej modlitwy jest intelektualne rozważanie nauki Bożej podporządkowane miłości. Stąd nie polega ono tylko na zdobywaniu nowych wiadomości o Bogu, lecz na pogłębieniu zaufania i rozwoju miłości do Boga. Dlatego święta nie kładzie nacisku na sprawność myślenia w modlitwie ani na pracę nad dobieraniem właściwych jej słów, lecz na odnajdywaniu Boga w sobie i stawianiu się w Jego obecności. Świadomość obecności Boga jest dla św. Teresy przygotowaniem do osiągnięcia najwyższych stopni modlitwy. Doświadczenie obecności Boga osiąga bowiem swoją pełnię w najwyższych stopniach życia mistycznego – duchowych zaręczynach i zjednoczeniu przemieniającym<sup>39</sup>.

Rozmyślanie jest modlitwą medytacyjną<sup>40</sup> i polega przede wszystkim na „poszukiwaniu”<sup>41</sup>. Duch szuka zrozumienia pytań „dlaczego” i „jak” życia chrześcijańskiego, aby przylgnąć do tego, o co Bóg prosi i udzielić na to odpowiedzi. Potrzebna jest do tego trudna do osiągnięcia uwaga. Zazwyczaj pomaga w tym jakaś książka. Chrześcijaństwo mają do dyspozycji: Pismo święte, zwłaszcza Ewangelie, święte obrazy, teksty liturgiczne z dnia i danego okresu liturgicznego, pisma

<sup>39</sup> S. URBANSKI. *Modlitwa związkiem przyjaźni z Bogiem*. „Miejscza Święte” 2:1998 nr 17 s. 5.

<sup>40</sup> Na temat medytacji zob. W. SŁOMKA. *Medytuję więc jestem*. Łódź 1992; TENŻE. *Medytacja*. Lublin 1984 (*Homo meditans* t. 1); *Medytacja*. „Ateneum Kapłańskie”, 86:1994 z. 2, zwłaszcza w tym artykule M. CHMIELEWSKIEGO. *Przegląd polskojęzycznych publikacji na temat medytacji i modlitwy*. „Ateneum Kapłańskie” 86:1994 z. 2 s. 322-331.

<sup>41</sup> Modlitwę medytacyjną należy odróżnić od medytacji transcendentalnej, która trafiła do Stanów Zjednoczonych kilkadziesiąt lat temu za sprawą indyjskiego guru Mahesh Yogi. „Na czym polega? Polega na prostej rzeczy: na przyzwyczajaniu osób do wewnętrznego milczenia, pomagając im zstąpić dwa razy dziennie w głąb siebie samych, by osiągnąć Absolut i usunąć w ten sposób wewnętrzny nieporządek oraz osiągnąć spokój duchowy. (...) Medytacja transcendentalna jest techniką psychologiczną, podczas gdy modlitwa serca jest aktem wiary, która – opierając się na mocy Ducha Świętego, «ożywiającego Technienia naszej modlitwy» – wychodzi wprawdzie od wewnętrznego milczenia, ale prowadzi do Boga, ukierunkowując ludzką wolę na doskonałe przylgnięcie do woli Bożej”. GASPARIANO. *Listy o modlitwie*. s. 142-143.

mistrzów duchowych, dzieła z zakresu duchowości, wielką księgę stworzenia oraz księgę historii, kartę Bożego „dzisiaj” (KKK 2705).

Rozmyślanie nad tym, co się czyta, prowadzi do przyswojenia sobie treści przez odniesienie jej do siebie samego. Tu otwiera się inna księga: księga życia. Przechodzi się od myślenia do rzeczywistości. W zależności od stopnia pokory i wiary chrześcijanin odkrywa dążenia, które działają w sercu, i może je rozeznawać. Chodzi o czynienie prawdy, by dojść do Światła: „Panie, co chcesz, abym czynił?” (KKK 2706).

*c) Kontemplacja*<sup>42</sup>.

Co to jest kontemplacja? Św. Teresa odpowiada: „Modlitwa myślna nie jest, według mnie, niczym innym jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, wiedząc, że On nas kocha”<sup>43</sup>. Kontemplacja szuka Tego, „którego miłuje dusza moja” (Pnp I, 7), to znaczy szuka Jezusa, a w Nim Ojca. Bo pragnienie Boga jest zawsze początkiem miłości; jest On poszukiwany w czystej wierze, w tej wierze, która sprawia narodzenie człowieka z Niego i życie w Nim. W czasie kontemplacji można jeszcze rozmyślać, jednak spojrzenie kieruje się na Pana (KKK 2709).

Mówiąc o kontemplacji, święta ma na myśli te stany modlitwy, które opisuje w swoich dziełach pod nazwami modlitwy skupienia, odpocznienia i zjednoczenia. Stanowią one stopnie tej samej tajemnicy modlitwy mistycznej. Różne stopnie modlitwy kontemplacyjnej tworzą jej zdaniem jakby łańcuch, którego ogniwa oznaczają ciągłość postępu i stanowią kolejne etapy na drodze świętości. Dla zaakcentowania tej jedności św. Teresa najczęściej używa nazwy „modlitwa wewnętrzna”. Dlatego nie można już w tym wypadku mówić o modlitwie jako o jednym z przejawów świętości chrześcijanina, lecz raczej o życiu modlitwy, pokrywającym się prawie zupełnie z procesem dążenia do doskonałości<sup>44</sup>.

Stopniem wprowadzającym w modlitwę kontemplacyjną jest modlitwa skupienia, kiedy to człowiek koncentruje w sposób czynny swoje władze umysłowe na prawdzie, że Bóg jest w nim obecny.

<sup>42</sup> Zestaw artykułów na ten temat zob. *Kontemplacja i działanie*. Red. W. Słomka. Lublin 1984 (*Homo meditans* t. 2).

<sup>43</sup> TERESA OD JEZUSA. *Libro de la vida*, 8.

<sup>44</sup> URBAŃSKI. *Modlitwa związkiem przyjaźni z Bogiem*. s. 5.

W odróżnieniu od skupienia czynnego, do którego można dojść własnym wysiłkiem, św. Teresa wyróżnia skupienie bierne. Jest ono łaską Bożą, znakiem Jego obecności. Kolejnym stanem modlitwy jest modlitwa odpoczynienia. Jest ona w ścisłym tego słowa znaczeniu biernym rodzajem modlitwy. Wola jest tu zjednoczona z Bogiem, natomiast pozostałe władze człowieka, a zwłaszcza intelekt i wyobraźnia, mogą ulegać jeszcze roztargnieniu. W woli natomiast panuje spokój i ucieszenie. Nie jest to jednak stan stały, lecz zdarza się od czasu do czasu.

Modlitwa zjednoczenia jest już w pełni modlitwą mistyczną, której jedynym sprawcą jest Bóg. Bierze On w posiadanie nie tylko wolę, lecz pozostałe władze ludzkie, to jest intelekt i zmysły wewnętrzne, pamięć i wyobraźnię. Trwanie jednak takiego stanu jest na razie stosunkowo krótkie i nie przedłuża się ponad pół godziny. Po nim następuje zjednoczenie ekstazy, czyli zaręczyny duchowe. Ten okres życia mistycznej modlitwy jest przeznaczony na bierne oczyszczenie człowieka, poprzez które Bóg chce go przygotować do ostatecznego i stałego ze sobą zjednoczenia, poddając jego władze działaniu łaski.

Nadchodzi wreszcie ostatni okres, możliwy do przeżycia na ziemi, zwany zjednoczeniem przemieniającym (małżeństwem duchowym). Wówczas chrześcijanin oczyszczony zupełnie ze wszystkich pozostałości grzechu i niedoskonałości, trwa habitualnie zjednoczony z Bogiem, w pełni otwiera się na Jego udzielanie się i miłość. Dokonuje się zjednoczenie z Bogiem prawie tak doskonałe, jakim będzie z Nim zjednoczenie w wiecznej chwale.

Niekiedy chrześcijanin w stanie zjednoczenia widzi trzy Osoby Boskie w sobie i siebie w Nich z tak ogromną wyrazistością, iż niektórzy teologowie uważają to za bezpośrednie przecucie Boga takim, jakim jest On sam w sobie. Widzenie to różni się od widzenia uszczęśliwiającego tylko swym przejściowym charakterem i względną ciemnością poznania. Jest to szczyt doskonałości chrześcijańskiej, pełnia świętości osiągalnej na drodze mistycznej, a jednocześnie na drodze modlitwy<sup>45</sup>.

Wybór czasu i długości trwania kontemplacji zależy od zdecydowania woli, objawiającej tajemnicę serca. Człowiek nie kontempluje wtedy, kiedy ma czas: znajduje czas, by być dla Pana, z mocnym postanowieniem, aby Mu go później nie odbierać, niezależnie od doświadczeń czy oschłości spotkania. Nie zawsze można rozmyślać, ale

---

<sup>45</sup> *Tamże*, s. 5.



zawsze można wejść w kontemplację, niezależnie od sytuacji zdrowia, pracy czy uczuciowości. Serce jest miejscem poszukiwania i spotkania, w ubóstwie i w wierze (KKK 2710).

W literaturze pojawiają się różne klasyfikacje modlitwy. Ze względu na treść dialog modlitewny może stać się modlitwą uwielbienia, dziękczynienia, prośby czy przebłagania<sup>46</sup>. Można też podzielić modlitwę ze względu na jej formę i wyróżnić modlitwę ustną, która może mieć postać wspólnotową (modlitwa publiczna) lub indywidualną; modlitwę myślną (rozmyślanie) i wreszcie modlitwę serca, która może być modlitwą afektywną, lub modlitwą nabytego skupienia (kontemplacja)<sup>47</sup>. W nauczaniu Katechizmu zostały zachowane wszystkie tradycyjne formuły modlitewne: adoracja, uwielbienie, wstawiennictwo, prośba, błogosławieństwo. Na szczególną uwagę zasługuje jednak zaakcentowana w Katechizmie modlitwa błogosławieństwa. W formach modlitwy Katechizm posługuje się tradycyjnym słownictwem, ale wyraźnie zaznacza się akcent położony na kontemplację. W praktyce modlitwy bardzo ważna jest relacja, jaka zachodzi między kontemplacją a działaniem, zwłaszcza w kontekście skrajnie różnych interpretacji perykopy o Marii i Marcie (Łk 10, 38-42). Kwiatyści uznawali ją za argument przemawiający za wyższością modlitwy i kontemplacji nad działalnością zewnętrzną; dla aktywistów stanowi ona dowód wyższości *actio* nad *contemplatio*. Tymczasem można rozumieć przesłanie Ewangelii w odniesieniu do codzienności życia chrześcijańskiego, w której docenić trzeba zarówno ważność modlitw (kontemplacji), jak i służby – diakonii. „Pełnię” życia chrześcijańskiego tworzy słuchanie Słowa Bożego (kontemplacja) i diakonia (służba). W tym Duchu żyła w Kościele pierwszych chrześcijan gmina jerozolimska, która trwała nie tylko na modlitwie i łamaniu chleba, ale tworzący ją „sprzedawali majątki i dobra, i rozdzielali je każdemu według potrzeb” (Dz 2, 45). Fakt ten wyraźnie wskazuje, jakie relacje mają istnieć pomiędzy modlitwą a diakonią. Ma być między nimi harmonia. Wynika więc z tego, że Kościół powinien strzec się niebezpieczeństwa ulegania skrajnym

---

<sup>46</sup> J. PASTUSZKA. *Modlitwa. Refleksje filozoficzno-psychologiczne*. „Ateneum Kapłańskie” 55:1963 z. 5 s. 295-296.

<sup>47</sup> S. JABŁOŃSKI. *Modlitwa – dialog czy monolog? Analiza teologiczno-psychologiczna*. W: *Studia z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim*. T. 9. Red. P. Francuz [i in.]. Lublin 1998 s. 237.

tendencjom, do których z jednej strony należy aktywizm (działalność zewnętrzna), a z drugiej kwietyzm oraz izolacja wobec potrzeb świata<sup>48</sup>.

W zwięzły, a jednocześnie praktyczny sposób przedstawia chrześcijanom receptę na modlitwę w codzienności A. Gasparino: „Oczywiście, modlitwa nie powinna nigdy zagrażać waszym obowiązkom. Bezsensem byłoby zaniedbywać wasze obowiązki, aby czcić Boga na modlitwie. Uczcie się organizować czas, a przede wszystkim uczcie się nie tracić już więcej czasu. Uczcie się uwalniać od wielu bezużytecznych rzeczy (plotek, lektur, programów telewizyjnych, niekończących się telefonów, ciekawostek, historyjek, głupstw, sensacji itd.). Jeśli będziecie czuwać i bronić waszego czasu, znajdziecie czas dla Boga”<sup>49</sup>.

DIE FORMELN UND FORMEN DES GEBETES  
DIE THEOLOGISCHE REFLEKTION AUS DER SICHT  
DES KATECHISMUS DER KATHOLISCHEN KIRCHE

Z u s a m m e n f a s s u n g

Das Gebet des Menschen befindet sich ständig im Wachstum. Mit seiner Kraft erfüllt es die ganze Person und das tägliche Leben. Die Initiative gehört, nach der Offenbarung, zu Gott und dadurch steht der Mensch ununterbrochen im Dialog. Er wird, durch die Liebe Gottes, gerufen zur einen konkreten Antwort. Der Dialog zwischen Gott und Mensch findet in verschiedenen Formen statt. Eine besondere und beliebte Gestalt nimmt – nach dem Katechismus – die Anbetung an. Die Anbetung führt zur Verehrung und schließlich zur Liturgie – dem Höhepunkt des christlichen Lebens hin. Es gibt kein gleiches Rezept des Gebetes für jeden Menschen. Jeder muß allein den Weg gehen und das sakramentale Leben vertiefen. Nur das Ziel bleibt das gleiche – lebendiger und persönlicher Kontakt mit Jesus Christus. Von den vielen Formen des Gebetes das eine ist zu unterstreichen – nämlich die Kontemplation. Sie sucht Den, deren liebt meine Seele – wie das Buch des Hohenliedes sagt. Sie führt zu einer tiefen Freundschaft mit Gott. Von der Liebe ergriffen, lebt man dann voll im Alltag.

*Thum. Bogusław Spurgjasz*

<sup>48</sup> J. KUDASIEWICZ. *Marta i Maria (Łk 10, 38-42)*. W: *Kontemplacja i działanie*. Red. W. Słomka. Lublin 1984 s. 41 n.

<sup>49</sup> GASPARINO. *Listy o modlitwie*. s. 28.