

HIGIENA MODLITWY

Chciałbym, aby nie uważano tej medytacji, jako mniej ważnej od innych. Chciałbym zgromadzić w niej wszystkie pozostałe obserwacje, które mogą pomóc przygotować się do modlitwy i usunąć różne przeszkody. Gromadzę tu to wszystko, co można by nazwać uwagami, środkami ostrożności, fortelami, drobnymi spostrzeżeniami itp., po to, aby modlitwę uczynić łatwiejszą.

To co do tej pory powiedzieliśmy w poprzednich medytacjach wchodzi w zakres tzw. fundamentalnych warunków i dyspozycji modlitwy, teraz natomiast, chcielibyśmy wejść nieco w praktykę. Jestem całkowicie przekonany, że również w życiu duchowym istnieje pewna potrzeba główkowania, również w sferze modlitwy potrzeba być mądrym. A mądrość niesie ze sobą także umiejętność wykorzystania wszystkich możliwości, które są oddane do naszej dyspozycji. Mądrością jest wzmacnianie się poprzez wykorzystywanie tego wszystkiego, co ofiaruje nam inteligencja i psychologia, uwaga i obserwacja oraz doświadczenie nasze i innych, w celu wykonania tej pierwszorzędnej i najważniejszej z prac.

1/ METODY I MODLITWA

Święci dali nam do dyspozycji ich własne doświadczenie, ich wiedzę, ich osobiste sposoby modlitwy, praktykowane z natchnienia Ducha Świętego. I w ten sposób pojawiły się w świecie metody modlitwy, szczególnie te dotyczące modlitwy myślniej. Obecne są one we wszystkich szkołach i odpowiadają wszelkim upodobaniom. Same tzw. „szkoły modlitwy” nauczają tych metod i to z pożytkiem.

Jeśli o to chodzi to, dobrze jest dostrzegać, wbrew pewnej nowoczesnej euforii, że niektóre na nowo odkryte, najnowocześniejsze jak by się zdawało metody, zresztą bardzo mocno propagowane, kiedy przyjrzyć im się z uwagą, okazują się być bardzo stare, nawet jeśli w porę na nowo odkurzone. Mówimy to jedynie w tym celu, aby każdemu oddać to, co mu się należy, więc również naszym starożytnym ojcom tę chwałę, na którą słusznie zasługują.

Dziwnie – pozwólcie mi się tak wyrazić – niektórzy nasi chrześcijanie nie zadowoleni z własnego dziedzictwa albo mówiąc lepiej, absolutni ignoranci w sprawach naszej tradycji, idą uczyć się metod modlitwy u przeróżnych i egzotycznych mistrzów, u nauczycieli tak ze wschodu jak i zachodu... Pozwólmy im iść pod warunkiem, iż rzeczywiście się modlą a nie prowadzą jedynie pustej retoryki wokół tematu modlitwy!

Jeśli mam wyrazić szczerze moją opinię na temat tego, co uważam za najlepszą metodę w praktyce modlitwy to jest to, aby nie wiązać się z żadną metodą. I osobiście w stosunku do mnie to funkcjonowało!

Może się to wydawać stwierdzeniem zarozumiałym i z brakiem szacunku wobec całego naszego czcigodnego patrymonium, jest to jednak tylko prosty teologiczny wniosek, wzmocniony ponadto przez osobiste doświadczenie. Ponieważ nie ma dwóch dusz jednakowych, dwóch takich samych powołań, z tego względu, że wszyscy posiadamy rozmaite dary i charyzmaty oraz ponieważ Duch Święty nie daruje się każdej duszy w sposób identyczny, to należy koniecznie skonkludować, iż jest pewna metoda modlitwy dla każdej duszy. I powinien jej uczyć każdą duszę sam Duch Święty.

Dzięki Bogu, dzisiaj, również przez uświadomienie sobie tego wszystkiego, we wspólnotach chrześcijańskich, w

rodzinach zakonnych, w szkołach duchowości, jest mniejsza sztywność co do różnych schematów i pedantycznych przepisów, jest mniej drobiazgowych formuł i wskazówek. Dzisiaj bardziej zawiera się odpowiedzialności osobistej. I sprawiedliwie. Również biorąc pod uwagę ryzyko, że ktoś źle skorzysta z tej odpowiedzialności. Przyjmujemy to z całym tzw. dziedzictwem inwentarza. Czymś dobrym jest bowiem mieć wzgląd indywidualną zdolność poszczególnych osób w odpowiadaniu na dary Boże.

Duch sam – powtórzyliśmy to już tyle razy – bierze kieruje sterem naszej wolności. I dlatego metody, reguły, ściśle określone pory, godziny nie przysługują się zbyt wiele, jeśli brak tej fundamentalnego warunku, który wskazaliśmy jako pierwszy, a mianowicie: chęć modlenia się i to modlenia się dobrze. Jeśli brakuje tego, to wszystko inne nie służy. W przeszłości można było jeszcze mieć złudzenia, że zachowując bardzo ściśle rygory dyscypliny, w instytutach zakonnych wszyscy mogli być święci. Ale również wtedy, jak i dzisiaj, ten kto nie miałby prawdziwej woli postępu, kto sam nie przejmowałby się tym z całą swoją odpowiedzialnością, nie mógłby i nie może być akceptowany przez Boga, pomimo całej swej troski co do ścisłego zachowania wskazań dyscyplinarnych. I dlatego absolutnie konieczne jest aby każdy studiował siebie, pobudzał siebie samego, stymulował własną wolę jak również własną fantazję i podejmował rzetelną pracę. Właśnie dlatego, że dzisiaj wiele miejsca poświęca się na odpowiedzialności osobistej, to jesteśmy tym bardziej zobowiązani do poszukiwania własnego rytmu, własnych godzin, własnych metod, własnych dróg i do wykorzystania ich wszystkich w sposób maksymalny. Znaczenie ma chcieć się modlić. Ważne jest nie „jak się modlić” ale „modlić się”.

Zakładam, że każdy zachowuje własną regułę co do momentów i ćwiczeń pobożnych; zakładam, że każdy owocnie uczestniczy w liturgii Kościoła, przynajmniej we

Mszy św. niedzielnej, jeśli jest dobrym chrześcijaninem, również we mszy św. codziennej, jeśli jest dobrym zakonnikiem, w liturgii godzin jutrzni i nieszporów. Obok tego wszystkiego zakładam, co więcej, że każdy musi znaleźć „sвій” rytm modlitwy. Myślę, że rytm modlitwy św. Teresy z Avila pomiędzy jej siostrami, jakkolwiek byłyby one święte, to był bardzo odmienny od ich rytmu modlitwy...

Pozwólcie mi dodać coś jeszcze: ostatecznie, z mego punktu widzenia, każda wspólnota, powinna wybrać swój własny rytm modlitwy. Jest to jeden z pierwszych argumentów, które wspólnota powinna by uporządkować w swoim porządku dnia: jak się modlimy? jak chcemy się modlić? jaki rytm modlitwy wybrać? jaki czas?

2/ DROBNE UWAGI, ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Oto tu pewna seria drobnych uwag, małych forteli jeśli kto chce to tak nazwać, które chciałbym zaproponować temu, kto naprawdę chce się modlić. Jest to garść sugestii wziętych przede wszystkim z mojego osobistego doświadczenia i z tego co zaczerpnąłem ze zwierzeń dusz szczerze zainteresowanych modlitwą.

A/ WYBRAĆ NA MODLITWĘ NAJLEPSZY CZAS, na ile oczywiście zależy to od nas i od naszych zajęć.

B/ ZAJĄĆ POZYCJĘ WYGODNĄ (ODPOWIEDNIA). Mówię to jedynie mając na myśli i odnosząc do pewnej gadaniny, którą prowadzi się dzisiaj nad taką czy inną pozycją ciała podczas modlitwy. Istnieją nawet specjalne publikacje na ten temat... Według mnie jest to przesada! Powtarzam: należy zająć pozycję wygodną i spokojną. Należy zająć pozycję najlepszą według swojego gustu, tę, która najlepiej służy koncentracji: stojącą, chodzącą, klęczącą, leżącą... Również w tym względzie każdy ma swoją pozycję,

którą preferuje, kiedy nie uczestniczy w modlitwie wspólnej... Odnosnie do tego można by również wiele powiedzieć na temat pewnej manii eliminowania z naszych pięknych kościołów klęczników i czynienia z nich sal audytoryjnych... Również one wspomagają sens skupienia czy szacunku wobec Najwyższego a więc wspomagają modlitwę. Powinni zdawać sobie z tego sprawę architekci i rektorzy kościołów...

C/ **WYBRAĆ MIEJSCA NAJBARDZIEJ ODPOWIEDNIE**, również to na ile tylko jest to możliwe, pamiętając przede wszystkim na to co powiedzieliśmy wcześniej: każdy może modlić się wszędzie, również w środkach komunikacji miejskiej pośrodku hałaśliwego miasta. Oczywiście jeśli potrafię to czynić, jeśli natomiast wolę modlitwę dobrze przygotowaną, zatroszczę się również o miejsce, aby było najbardziej odpowiednie, aby faworyzowało skupienie... W wielu przypadkach miejscem najbardziej odpowiednim – bez dwóch zdań – będzie własny pokój, daleki od hałasów i rozpraszających widoków...

D/ **ODSUNĄĆ MOMENTY PODNIECENIA** gwałtownymi uczuciami, wielkimi troskami: prowadzą one do braku skupienia przed Bogiem.. Nie są to momenty najbardziej odpowiednie aby rozpoczynać dobrą modlitwę. Zgadzamy się jednak, że niejednokrotnie właśnie aby przezwyciężyć takie momenty podniecenia może służyć wejście w modlitwę, ale są to sytuacje siłą rzeczy wyjątkowe.

E/ **Z TROSKĄ WYBRAĆ TEKSTY DLA NASZEJ MODLITWY**, szczególnie tej modlitwy o charakterze refleksyjnym, medytacyjnym. Wiem, że dotykam tu punktu bardzo delikatnego. Odnosnie tego, co dotyczy Pisma św., problem jest zdecydowanie prosty: całe jest słowem Bożym, zawsze może stanowić najlepsze źródło modlitwy, z zachowaniem warunków, które tu obecnie chcemy zaakcentować. Dla przykładu, stronica Biblii z ksiąg

historycznych wymaga nieco więcej niż normalnie zaangażowania aby się modlić. O wiele łatwiej modlić się ze stronicami z ksiąg mądrościowych, psalmami, tekstami prorockimi. Optymalna jest Ewangelia... Co do innych tekstów – których rynek obecnie jest pełny – potrzeba być bardzo przezornym. Wyboru należy dokonywać w sposób ostrożny, najlepiej nawet zasięgając odpowiedniej rady.

Radziłbym, aby dobrze przyglądać się inwazji książek zawierających domniemane objawienia, teksty nadprzyrodzone, lub będące streszczeniami wizji i ostrzeżeń apokaliptycznych... Jest ich bardzo wiele, zbyt wiele! Książki rzeczywiście wartościowe, szczególnie te dotyczące pobożności i będące faktycznie dobre, są nieliczne.

F/ MIEĆ POD RĘKĄ ZAWSZE JAKĄŚ DOBRĄ KSIĄŻKĘ, ulubioną, z której owocnie korzystamy, na momenty szczególne, kiedy chcemy iść bezpiecznie. Byłaby to książka koniecznych powrotów, książka zaufana, książka na której zawsze można polegać. Powinna ona być tylko jedna a maksymalnie dwie – poza oczywiście Pismem św. – możemy po niej gryzmolić i zamieszczać rozmaite uwagi na marginesie jeśli przynosi nam to pożyte i jest dla nas wygodne. Taka książka jest najlepszą pomocą, którą polecam każdemu...

G/ FORMUŁY MODLITEWNE. Są krzyżem i perłą w modlitwie. Należałoby o nich mówić w odniesieniu do modlitwy ustnej. Tu jedynie chcę wskazać na następujące rzeczy:

Poza dyskusją są formuły liturgiczne: w nich znajduje się cała mądrość Kościoła i łaska, która z nich wypływa.

Swobodnie używać można również tych podstawowych aktów pobożności chrześcijańskiej, których nauczono nas w dzieciństwie oraz tych, dzięki którym

możemy modlić się razem na głos, kiedy gromadzimy się razem jako chrześcijanie. Z pewną przykrością należy stwierdzić, iż dzisiaj, poza może „Ojcze nasz” i „Zdrowaś Maryjo”, nie posiadamy innych formuł, dzięki którym moglibyśmy modlić się razem. Jest to pewne zaniedbanie, grzech...

Mówiąc dalej o formułach, które wypełniają dzisiaj wiele stron rozmaitych ksiąg, rzekłbym, iż czynią one więcej pożytku temu, kto je pisze, aniżeli temu, kto je czyta lub chce za ich pomocą modlić się. Popatrzcie na „Wyznania” św. Augustyna – to modlitwa. Spójrzcie na dzieła św. Teresy: często są to modlitewne porywy. Jednak używanie tych wszystkich tekstów jako naszej modlitwy, szczególnie kiedy znajdujemy się w jakimś zgromadzeniu, myślę, że byłoby trudne.

Jeśli chodzi o formuły modlitewne, to uważam również, że jest ich wystarczająco wiele zawartych w Piśmie św., aby móc się nimi odpowiednio posilać.

H/ MODLITWA, POWTARZAM, JEST SZTUKĄ TRUDNĄ, ale tylko z pewnego punktu widzenia, a mianowicie tego, który odnosi się do naszej woli modlenia się, co do reszty zaś, dzięki Jezusowi, wszystko jest ułatwione. Jezus uwolnił nas od wszystkich formalizmów i ... formalizmów w odniesieniu do modlitwy. Mówmy to również naszym dzieciom, naszej młodzieży, tym, którzy mogliby napotykać jakieś trudność w powtarzaniu pewnych stałych formuł. Powiedzmy sobie jasno, że dla nas, naśladowców Jezusa, modlić się jest łatwo, ponieważ służy temu nic innego, jak tylko dobra wola, serce które kocha i rozum, który rozważa. Nic więcej. Nie ma potrzeby żadnego gestu, żadnej specjalnej pozycji, żadnego słowa, żadnej formuły, żadnego miejsca, żadnego specjalnego stroju. Jest tylko potrzeba oraz chęć myślenia i kochania. I rzeczywiście, w najwyższych stopniach kontemplacji, modlitwa jest już tylko głębokim wewnętrznym spojrzeniem

uczynionym z miłości w kierunku Boga, przez którego całkowicie jest się porwanym.

1/ NIE ILOŚĆ MODLITWY JEST WAŻNA, ALE JEJ JAKOŚĆ. Zamiast recytować dziesięć „Zdrowaś Maryjo” w pośpiechu i bez należytej uwagi, lepiej jest recytować powoli tylko jedno, wewnętrznie je smakując.

Nie mamy troszczyć się o „recytację modlitwy”, o „odmawianie modlitwy”, ale „modlić się”. I również dzieci nie należy uczyć odmawiania modlitwy ale modlitwy (to trudna sztuka i powinny się jej uczyć nasze mamy. Katechizm naszej Konferencji Biskupów¹ stawia sobie to również jako cel... Wszystkie nasze mamy powinny by posiadać tę sztukę i używać jej...).

3/ BEZPOŚREDNIE PRZYGOTOWANIE MODLITWY

Również ten punkt jest ważny. Jest to część tej higieny modlitwy nad którą się obecnie pochylamy.

Oto niektóre uwagi pewnego mistrza, co do omawianego tematu:

«Często nasze problemy z modlitwą pochodzą z pewnego braku uwagi, co do bezpośredniego przygotowania. Nie wchodzi się bowiem w modlitwę bez przygotowania, czyli bez osiągnięcia w sobie pewnej spokojnego wyciszenia. Na tym poziomie również i ciało ma ważne znaczenie. Dla przykładu: nie będzie rzeczą bezużyteczną zarezerwować sobie kilka minut cichego marszu w celu osiągnięcia pewnego odprężenia wszystkich członków jak i nie będzie

¹ Uwaga Tłumacza: Chodzi o *Conferenza Episcopale Italiana* (CEI) - Konferencję Biskupów Włoskich.

bezużyteczne pooddychać pełną piersią przed rozpoczęciem modlitwy.

Następnie dopiero możemy znaleźć sobie taką pozycję, która najlepiej nam odpowiada dla prowadzenia dialogu z Bogiem: czy to będzie postawa klęcząca, leżąca², czy też stojąca lub siedząca. Jedynie ci, którzy nigdy nie doświadczyli ważności tychże przygotowań, mogą pozwolić sobie na pochopne sądy o ich nieważności, bezużyteczności lub sztuczności. Przypomnijmy tu ćwiczenia pokory św. Ignacego:

«W momencie rozpoczęcia medytacji lub kontemplacji staję w odległości jednego lub dwóch kroków od miejsca, gdzie zatrzymię się na medytację i pozostaję tam, stojąc, na czas potrzebny do odmówienia jednego „Ojcze nasz”, wznosząc moją myśl ku niebu i rozważając jak Bóg, nasz Pan, na mnie patrzy, itp. Potem czynię pewien akt czci lub akt pokory» (Ćwicz. 75).

Po upływie tych pięciu minut poświęconych obecności Bożej można wejść w temat kontemplacji. Potem Duch Święty oraz przygotowanie podmiotu (osobiste przygotowanie tego, kto chce się modlić) pozwalają nam zaktualizować modlitwę. Sama modlitwa, która winna powracać na nasze usta, jest prośbą króla Salomona: *Daj mi, Panie, serce, które słucha* (1 Krl 3, 9)³. I wiemy dobrze, że modlitwa ta podobała się Bogu: *Spodobało się Panu, że właśnie o to Salomon poprosił* (1 Krl 3, 10). » (Jean Lafrance, *La conoscenza di Cristo*, w: *Potenza della preghiera*, Civitella san Paolo, 1982, s. 44).

² Uwaga Tłumacza: Autor mówi o prostracji czyli o tzw. postawie leżenie krzyżem

³ Uwaga Tłumacza: Jest to dosłowne tłumaczenie włoskiego przekładu: *Dammi, Signore, un cuore che ascolta*. W Biblii Tysiąclecia zdanie to zostało przetłumaczone jako: *Racz więc dać Twemu słudze serce pełne rozważku*. Włoski przekład wydaje się bardziej pasować do całego kontekstu niniejszej konferencji.

Jest więc rzeczą dobrą również to, by rozpoczynając modlitwę wspólnotową, zachować kilka chwil ciszy tak, aby każdy mógł powiedzieć sobie samemu z całą siłą i perswazją: «Jestem w obecności Boga!». Potrzeba powiedzenia tego sobie z całą siłą: to uświadomienie sobie pewnej rzeczywistości... Jest to uprzedni wymóg, konieczny, aby wejść w dialog z Bogiem...

Nie uważajmy tych uwag za błahostki. Są bowiem użytecznymi radami, które pomagają nam modlić się dobrze. Co do reszty, to jest normalne, iż aby przejść owocnie z jednej akcji do drugiej, potrzeba pewnego oderwania się i przygotowania. Jeśli się chce, by rzeczy były czynione na sposób ludzki a nie automatyczny, to nie można przechodzić z jednej rzeczy do drugiej jakby machinalnie...

Służyło temu na przykład tzw. przygotowanie do Komunii św. albo – dla kapłanów – przygotowanie do Mszy św. Dzisiaj się tego więcej nie czyni i jest to poważne zaniedbanie, grzech.

Również piękna modlitwa, którą się poprzedzało odmawianie Liturgii Godzin jest porzucona: i to również jest poważne zaniedbanie, grzech. Był to bowiem moment, kiedy uświadamiało się sobie to, że właśnie rozpoczyna się modlitwę...

Obecnie wszystko to zostało zaniedbane! Mówi się: nie zostało usunięte przygotowanie do Mszy! Zgoda. Lecz posiadanie tych formuł w Brewiarzu lub pięknie oprawionych w zakrystii wraz z klęcznikiem przed nimi, było jakimś sposobem na przypominanie sobie pewnego obowiązku...

Swego czasu, to przygotowanie do Mszy św. było czynione przez Kardynałów i Biskupów przed całym

zgromadzonym ludem Bożym. I być może była to pewnego rodzaju przesada. Ale przynajmniej prywatnie należy przygotować się do czynności najświętszej na świecie... I znowu powraca tu pewna dyskusja, już przez nas podejmowana: wszystkie rzeczy piękne i wielkie domagają się przygotowania. Popatrzcie, czego nie czyni technik, aby jak najlepiej przygotować jakieś nagranie: ile prób i powtórek! A my, dla rzeczy najświętszej, nie czynimy nawet jednej myśli jako przygotowanie?

4/ NIE JEST MODLITWĄ

Dodam jeszcze tylko tę ostatnią refleksję. Musimy zarezerwować nazwę „modlitwa” jedynie dla tego, co na nią rzeczywiście zasługuje. Jak również po to, aby uniknąć wszelkich dwuznaczności i aby wykluczyć zbyt łatwe usprawiedliwianie się z wyrzutów własnego sumienia.

Chciałbym powiedzieć, że:

- *nie jest modlitwą* bezduszne powtarzanie formuł. Jeśli zaś tak jest, to płyta CD ma większą wartość;

- *nie jest modlitwą* słuchanie jakiejś konferencji albo kazania, jeśli podczas niego lub później nie podejmujemy wysiłku, aby przekształcić je w miłosny dialog z Bogiem, w celu podjęcia odpowiednich zobowiązań;

- *nie jest modlitwą* to, co ja nazywam „braterską paplaniną”, pewne spotkania, które są uznawane za spotkania modlitewne, a są natomiast tylko dziwnym intelektualnym plotkowaniem, nawet jeśli biorą one za swój początek jakiś tekst biblijny. I rzeczywiście, w tych braterskich kółkach można nasłuchać się wzajemnego przechwalania się, toczącego się mniej więcej wokół tematu Biblii i jej znaczeń... Opowieść jednak o własnych

doświadczeniach, również tych religijnych, nie jest modlitwą. Zdecydowanie czym innym są natomiast pewne grupy, które spotykają się po to, aby rzeczywiście modlić się na głos...

Wszystkie te spotkania o tyle mogą nazywać się modlitwą, o ile pozostawiają miejsce na milczenie i ciszę, podczas której każdy może naprawdę uświadomić sobie, iż stoi w obecności Boga, może słuchać Boga a nie innych, również jeżeli są to tylko bracia.

- *nie jest modlitwą* zwyczajna lektura jakiegoś budującego tekstu. Można się modlić z gazetą codzienną i można się modlić również z Pismem św. Ale czy to będzie gazeta, czy też Biblia, muszą one postawić mnie w upragnionej, chcianej, aktualnej łączności z Bogiem tak, abym mógł go słuchać i mówić do Niego, i bym wobec Niego przekształcał moje życie.

Ponownie więc prosimy Pana: «Naucz nas modlić się!»

(mons. Andrea Gemma, fdp, *Igiene della preghiera*, w: tenże, *Signore insegnaci a pregare. Meditazioni per Ritiri Spirituali*, «Temi di predicazione» N. 62 n.s., Anno XLVI – Luglio 2002, Editrice Domenicana Italiana, Napoli/Bari 2002, ss. 128-133, tłum. Innocenty A. Kielbasiewicz, ofm)