



Piotr Lorek

Modlitwa a rozwój osobisty

Można wyróżnić trzy główne formy modlitwy*. Pierwszą z nich jest modlitwa ustna, podczas której wypowiadamy czy to w myśli, czy na głos, słowa do Boga. Drugą jest rozmyślanie nad danym tekstem, obrazem, stworzeniem, historią czy własną sytuacją. Trzecią, najtrudniejszą do zdefiniowania, formą modlitwy jest kontemplacja, w której w ciszy zmierzamy do zjednoczenia się z Bogiem.

Bez względu na to, która z form modlitwy towarzyszy nam w życiu, najczęściej każdą z nich można potraktować jako zwrot w kierunku Boga, czy to poprzez słowa, czy też poprzez namysł nad czymś, czy wreszcie poprzez „czyste”, nie oparte o żadne działania, przebywanie z Bogiem. Modlitwę jednakże można rozumieć również jako zwrot do samego siebie, a przez to traktować ją jako element rozwoju osobistego. Jeśli będziemy wystarczająco uważni, świadomi siebie podczas modlitwy, to okaże się, że modlitwa może być wyjątkową inwestycją w samego siebie.

Gdy modlisz się modlitwą ustną, zastanów się nad tym, dlaczego prosisz o te, a nie inne rzeczy, przepraszasz za te, a nie inne przewinienia, dziękujesz za te, a nie inne działania Boga, wstawiasz się za tymi, a nie innymi osobami, wychwalasz Boga za te, a nie inne jego cechy. Gdy praktykujesz modlitwę nastawioną na rozmyślanie nad danym tekstem biblijnym

lub nawet nad informacjami z pierwszych stron gazet, zatrzymaj się na chwilę i uzmysłów sobie to, co pobudza twoje myśli, uczucia i pragnienia. Gdy spędzasz czas przed Bogiem, próbując całkowicie się wyciszyć, zauważ, jakie obrazy przelatują Ci przed oczyma, jakie myśli kłębią Ci się w głowie, jakie twarze najczęściej widzisz.

Ciągła autorefleksja podczas modlitwy to prawdziwa lokata w samego siebie. Samoświadomość, zdobywanie wiedzy o sobie to nieoceniona lekcja wypływająca z życia duchowego. W modlitwie osobistej nie jesteśmy wyrafinowani, nie uda-



jemy tak mocno jak w interakcjach z innymi, dzięki temu możemy dogłębnie poznawać siebie. Poznajemy swoje lęki i troski, uczymy się o swoich pragnieniach i marzeniach, dowiadujemy się, na czym nam zależy i z czym powinniśmy się zmierzyć.

Posiadanie wglądu w siebie to korzyść, ale i wyzwanie. Nie zawsze bowiem chcemy zmierzyć się z sobą samym, przekonać się o naszych niedoskonałościach i błędach. Dzięki modlitwie mamy możliwość popatrzeć sobie w twarz, a ta nieraz nie jest taka, jaką chcielibyśmy widzieć. Nasze troski nieraz zdradzają nasz egoizm, nasze zachowania, nasze słabości, a nasze słowa brak poczucia bezpieczeństwa. Dzięki uważnej modlitwie mamy szansę stanąć do walki z samym sobą.

Modlitwa stymulująca rozwój osobisty zwykle nie przychodzi łatwo. Naturalną pokusą może być potraktowanie modlitwy mechanicznie, tak jak nieraz zdarza się nam prowadzić rozmowę z kimś, samemu myślami zaś będąc zupełnie gdzie indziej. Taka modlitwa jest niepoprawna zarówno w stosunku do Boga, jak i do nas samych. Ogołacamy naszą relację z Bogiem z autentycznego bycia tu i teraz całym sobą w kontakcie z Drugim, a także nie

korzystamy osobiście z tego wyjątkowego momentu samopoznania. Prawdziwa rozmowa z drugim jest jednocześnie prawdziwym kontaktem z sobą samym.

Modlitwa rozumiana jako zwrot człowieka we własnym kierunku może stać się elementem rozwoju osobistego także dla najmniej religijnych spośród nas, takich, którzy mają wątpliwości co do istnienia Boga bądź też jego reakcji na zanoszone modlitwy. Dla bardziej religijnych zaś uważna refleksja nad własnym życiem modlitewnym i treściami w nim występującymi nie tylko pomoże rozwijać relację z Bogiem, ale może stać się samą odpowiedzią na niejedną zanoszoną prośbę.

Uzmysłów sobie dlaczego i kiedy się modlisz, jakich słów używasz, nad czym medytujesz, jak sobie radzisz w bezruchu i ciszy, a zobaczysz kim jesteś.

Piotr Lorek

*Katechizm Kościoła Katolickiego, Pallottinum, Poznań 2002, s. 619-623



Leon Krzemieniecki

Musicie się na nowo narodzić

Z rozmowy Jezusa z Nikodemem - Ewangelia Jana 3,7

Zejscie do psalmicznej krainy milczenia wymaga przystosowania. Na nie składa się właściwa postawa wobec codzienności i czystość duchowa. Być przygotowanym, bowiem sama godzina stąd odejścia nikomu z ludzi nieznana.

Wymóg, chciałoby się rzec, rozumowy. Osiągnięcie zgodnego z wiarą bioformizmu wymaga wyrzeczeń. Sensem człowieczeństwa doskonale w miarę sił i możliwości. Wszelka rezygnacja z nieśmiertelności po śmierci wyrazem ułomności umysłowej.

Leon Krzemieniecki