

**DOMOWE OGNISKA
MIŁOSIERDZIA**

ks. Michał Dłutowski

DOMOWE OGNISKA MIŁOSIĘRDZIA

nr 3

Jak dobrze się modlić?

APOS|OLICUM
Ząbki 2014

WSTĘP

Drogi czytelniku! Przyjacielu na drogach wiary! Przekazuję ci już trzeci numer „Domowych Ognisk Miłosierdzia”. Ta broszurka dotyczy zaproszenia do modlitwy w domach, jest ona podejmowana co najmniej raz w miesiącu przez członków rodziny lub przyjaciół.

Program modlitwy (dla przypomnienia):

1. Część Różańca świętego
2. Koronka do Bożego Miłosierdzia (może być połączona z tekstem nowenny na święto Miłosierdzia Bożego)
3. Akt zawierzenia rodzin i domów Bożemu Miłosierdziu

Boże Wszchemogący, życie i zmartwychwstanie nasze! Przychodzimy dzisiaj do Ciebie, żebrać o miłosierdzie dla naszej rodziny i domu. Jesteśmy świadomi naszych słabości i niewierności. Wpatrzeni w obraz Bożego Miłosierdzia i przeniknięci skruczą prosimy Ciebie. Uzdrow naszą rodzinę od pychy. Wybaw przez Twoje miłosierdzie od ducha oskarżeń i braku przebaczenia. Uratuj nas od grzechu... (można wymienić), który najbardziej nas niszczy i obraża Ciebie. Przywróć nam wzajemną miłość, abyśmy nawzajem stali się dla siebie świadkami miłosierdzia w czynie, słowie i modlitwie.

Prosimy o łaskę systematycznej modlitwy osobistej i rodzinnej. Jezu Królu Miłosierdzia, przez wstawienie Twojej Niepokalanej Matki błogosław naszej rodzinie, domowi i Ojczyźnie. Poślij aniołów, aby nas strzegli na drogach twych przykazań i doprowadź do chwały zbawionych w niebie, który żyjesz i królujesz na wieki wieków. Amen.

4. Podjęcie modlitwy za daną osobę, z rodziny lub spośród znajomych, która bardzo jej potrzebuje.

Więcej informacji: swfaustyna.eu

Ten trzeci numer broszurki – zatytułowany: „Jak dobrze się modlić?” – ma pomóc w umocnieniu i pogłębieniu modlitwy w rodzinach.

Całe życie nieustannie uczymy się modlitwy, ponieważ wciąż dążymy do świętości. I chyba nikt nie mógłby powiedzieć, że już nie potrzebuje nauki lub przypomnienia tego, co wie, gdyż jest przekonany o własnej doskonałości. Poniższy tekst to wskazówki świętych i dzielenie się własnym doświadczeniem autora w przecieraniu szlaków dobrej modlitwy. Ta książeczka jest przewodnikiem prowadzącym do spotkania z Jezusem Chrystusem.

Możemy powiedzieć, że modlitwa ma swój paschalny wymiar. Słowo „pascha” oznacza przejście. Związane jest z wydarzeniem wyjścia Izraelitów z niewoli egipskiej do wolności, aby oddać cześć Bogu. My również przez modlitwę wychodzimy z tego, co nas ogranicza, aby się spełniły Boże obietnice. Charakter modlitwy ukazuje symbolika

Wigilii Paschalnej. Na początku liturgii Wielkiej Soboty wierni gromadzą się przed kościołem. Zaczyna się wieczór i ciemności ogarniają wszystkich zgromadzonych, od ogniska zapalamy paschał. Rozpoczyna się procesja do kościoła. Na słowa: „Światło Chrystusa” najpierw księży, a później zgromadzeni wierni zapalają świece chrzcielne. Dzięki modlitwie zapalamy się Bożym płomieniem miłości i przechodzimy z ciemności do światłości, czyli do Chrystusa, ze śmierci (grzechu) do życia (nadprzyrodzonego), z naszych niedoskonałości do doskonałości i pełni życia w Bogu. Dokonuje się to przede wszystkim dzięki ofierze prześlągalnej Jezusa Chrystusa złożonej za nasze grzechy. Warto więc przejść ten szlak.

Modlitwa jest dla nas błogosławieństwem Bożym. Nie można nie chcieć go przyjąć. Na pewno należy czuwać, aby nie stracić czasu na przyjęcie łaski od Boga i nie postąpić jak Ezaw, który sprzedał przywilej pierworodztwa za miskę soczewicy (zob. Rdz 25, 29-34). Niestety, współcześni ludzie też sprzedają swoją godność za mizerny pokarm doczesny. Postępują nierozsądnie, gdyż się nie modlą. Uczmy się więc modlitwy, a popełnimy mniej błędów życiowych i odnajdziemy klucz do szczęścia na ziemi i w wieczności. Nie tracimy czasu, który powinien być ofiarowany Bogu.

BÓG PRAGNIE ZJEDNOCZENIA Z TOBĄ

Każdy człowiek ma w życiu jakiś cel, któremu podporządkowuje swoje działanie i stara się go osiągnąć. Bóg też ma taki cel. Ty nim jesteś. Jezus Chrystus umarł za nas, abyśmy – żywi czy umarli – razem z nim żyli (zob. Tes 5, 9-10). Bóg Ojciec poświęcił swego Syna, aby nas zdobyć, odzyskać. Bóg pragnie zjednoczenia z tobą. Czy my ludzie chociaż w części odpowiadamy na to pragnienie Boga? Na tęsknotę zjednoczenia Boga z nami.

Jakże niesamowitym jest stan zjednoczenia ze Stwórcą ukazują święci. To doświadczenie nieba na ziemi. Niebem dla człowieka jest Bóg i niebem na ziemi dla Jezusa jest dusza ludzka. Tak pisała Święta Tereska od Dzieciątka Jezus.

Zjednoczenie z Bogiem jest przed nami. Możemy je osiągnąć dzięki łasce i modlitwie.

STREFA CISZY

Kiedyś dziennikarz zapytał siostrę karmelitankę, jakie muszą być spełnione warunki, aby siostry mogły założyć klasztor w nowym miejscu. Odpowiedziała, że powinno to być takie miejsce, gdzie panuje cisza. Nic nie przeszkadza i nie słychać żadnych hałasów.

Takie miejsce również wybiera sam Bóg, aby przyjść do tych, którzy Go szukają. Pytając, gdzie jest Jezus, możemy sobie odpowiedzieć, że jest On

tam, gdzie jest cisza. Warto się zastanowić, jaki jest nasz stan ducha?

Pamiętajmy, że do ciszy prowadzi ufność, która sprawia, że przestajemy mówić ciągle nasze prośby, więcej natomiast słuchamy Boga i dziękujemy Mu oraz Go uwielbiamy.

Prorok Izajasz daje nam ciekawą wskazówkę: „W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie; w ciszy i ufności leży wasza siła” (Iz 30, 15).

Współcześni ludzie są uzależnieni od hałasu. Musi coś grać, buczeć. Zasypiają ze słuchawkami na uszach; biegają z nimi po lesie, gdy można słuchać śpiewu ptaków. Boją się ciszy, bo w niej odzywa się głos sumienia i głos Boga. Lękają się tej konfrontacji. Wolą zatykać sobie uszy, niż spotkać się z Bogiem i samym sobą.

Nie spotkasz się Bogiem, gdy będziesz rozproszony, zbuntowany lub rozgoryczony doznają krzywdę. Do skupienia wewnętrznego prowadzi pokora i związane z nią przebaczenie, a także wyrzeczenie się wszelkich pragnień poza jednym, którym powinien być sam Bóg. Inaczej zawsze będzie ciebie odrywać coś od modlitwy i przeszkadzać podczas jej trwania. Ciągłe znajdzie się jakaś otwarta furtka, przez którą wyjdiesz i opuścisz Boga.

Ta wewnętrzna harmonia połączona z pokojem, o czym mówi prorok Izajasz, jest możliwa, gdy człowiek wypełnia Boże przykazania. Nie jest wtedy rozbity wewnątrz z powodu grzechu, a modlitwa osoby będącej w stanie łaski uświęcającej jest skuteczna.

Zanim zaczniesz się modlić, uspokój swoje serce, znajdź ciszę. Oczyść się w sakramencie pokuty.

Przyjdź skruszony do Boga, a Jezus na pewno ciebie odnajdzie. On ukochał tych, którzy nie robią niepotrzebnego hałasu. Ukochał cichych i pokornych. Oddaliśmy się od Jezusa, gdy żyjemy tylko sprawami zewnętrznymi, jesteśmy gadułami skupionymi na sobie. Jezus poucza, abyśmy na modlitwie nie byli gadatliwi. Chodzi o to, abyśmy Go nie zanudzali tylko własnymi sprawami, które On dobrze zna. Jezus pragnie, abyśmy słuchali Go i mniej myśleli o sobie, a bardziej o Nim i bliźnich. On przestrzega przed wielomówstwem: „Niech wasza mowa będzie: Tak, tak; nie, nie. A co nadto jest, od Złego pochodzi” (Mt 5, 37). On wybiera osoby pokorne. Chce w nich przebywać i działać. Chcąc osiągnąć wewnętrzny pokój i ciszę, możemy praktykować różne ćwiczenia ascetyczne. Na przykład postarać się danego dnia tylko odpowiadać na pytania innych. Sami z siebie nie rozpoczynać rozmowy. Wewnętrznie pozostawać z Jezusem i myśleć przede wszystkim o Nim, o tym, że jest w naszej duszy. Przebywa w niej jak w małym pokoiku. O takim doświadczeniu pisze Święta Faustyna. „Uczyłam celkę w sercu swoim, gdzie zawsze przestawałam z Jezusem” – *Dzienniczek* [dalej Dz.] 16. Milczenie zewnętrzne, które uda się nam osiągnąć, starajmy się przedłużać w milczeniu wewnętrznym, to znaczy w uciszeniu swoich pragnień i pożądań. Bóg nasz trud zachowania milczenia wynagrodzi słodyczą swojej obecności i darami, jakie dla nas przygotował.

Warto w swoim życiu wprowadzić kojącą strefę ciszy. Na przykład w seminariach czy zakonach jest wyznaczony czas świętego milczenia *sacrum silentium*. Jest to czas na rozmowę we własnej duszy

z Jezusem. Może nawet i w naszych domach wprowadzić zwyczaj, że o pewnych godzinach, na przykład wieczornych, nie odbieram telefonu komórkowego, nie korzystam z komputera itp., zachowuję ciszę.

BEZ POŚPIECHU

Pośpiech zabija ludzkie relacje i więź z Bogiem. Źródłem pośpiechu jest często chciwość, chęć zaoszczędzenia czasu. Stąd zmęczenie i utrata pokoju, tego tak ważnego daru od Zmartwychwstałego Chrystusa. Jeśli się spieszymy, nic nie zyskujemy. Nawet jeśli trochę zaoszczędzimy czasu, to i tak później go tracimy, bo okazuje się, że czegoś nie zrobiliśmy dokładnie itp. Pewien człowiek chwalił się, że przyjechał 5 minut wcześniej do pracy. Następnego dnia, że 15 minut wcześniej. Mówił, że znalazł nowy skrót. Trzeciego dnia uległ śmiertelnemu wypadkowi i do pracy już nie przyjechał.

Pośpiech to wróg modlitwy, gdyż jest on obrazą Bożego Majestatu. Niestety, dosyć często podczas liturgii widoczny jest pośpiech. Chcemy, aby Msza Święta nie trwała zbyt długo, by ludzie się nie nudzili. Jesteśmy w kościele, a już myślimy o sprawach, które trzeba załatwić w domu itp. Czyniąc cokolwiek dla Boga, nie czynmy tego byle jak, skracając lub pośpiesznie wypowiadając słowa itp. Wpadamy wtedy w rutynę i zabijamy Boże życie. Pośpiech powoduje również szereg upadków, m.in. przyczynia się do braku cierpliwości wobec bliźnich. Wówczas rodzi się gniew, pojawiają się złość i niezadowolenie. Człowiekowi mającemu konflikt z bliźnim trudno jest się

modlić. Warto iść przez życie równym tempem tak jak turysta w górach. Nie zrywać się, nie podbiegać, bo bardziej się zmęczymy. Należy iść cały dzień równym tempem, by nawet ten najsłabszy mógł zdążyć. A wtedy będziemy mogli się cieszyć życiem i drugim człowiekiem. Niech rytm naszej modlitwy będzie równy, miarowy jak bicie Serca Jezusa. Wtedy modlitwa będzie dla nas ukojeniem.

NIE MAM CZASU

Zapytani o modlitwę często mówimy, że się nie modlimy, nie odmawiamy pacierza rano i wieczorem. Zatem nie uświadamiamy sobie, że brak modlitwy to duchowe samobójstwo. Bóg Stwórca dał nam dobę, czyli aż 24 godziny do zagospodarowania. Czy naprawdę nie możemy przeznaczyć na modlitwę nawet 15 minut dziennie? Brak czasu nie jest usprawiedliwieniem. Powodem jest lenistwo i brak wiary, nadziei i miłości. Jeśli się nie modlisz, to jakbyś nic danego dnia nie zjadł. Jakbyś mieszkał w domu z rodziną i przez cały dzień się do niej nie odezwał. To tak jakbyś nie podlewał delikatnej rośliny, która symbolizuje twoją duszę. Narażasz ją wtedy na spalenie w słońcu. Jak mają w tobie wzrastać cnoty Boże, jeśli nie zasilasz siebie Bożą łaską? Jak masz żyć, jeśli nie trwasz w winnym krzewie? Wcześniej czy później uschniesz z własnej winy! Czy możesz odnaleźć sens życia i znać swoją wartość, jeśli nie spotykasz się z Bogiem?

Pacierz poranny czy wieczorny nie musi być długi. Wystarczy znak krzyża. Pomyśl, co ciebie czeka

danego dnia, zaproś w ten dzień Jezusa i Maryję. Zawierz się Im, abyś nie popełnił tego dnia grzechu. Wzbudź w sobie szczerą pragnienie służenia Bogu. Odnów ostatnie postanowienie ze spowiedzi. A gdy płyną kolejne wydarzenia, to sercem łącz się z Nim. Wypowiadaj akty strzeliste. Wieczorem pomódl się dłużej, może to być modlitwa różańcowa lub koronka do Bożego Miłosierdzia.

Pamiętajmy o tym, że na modlitwę musimy mieć również ustalony czas. Nie modlimy się tylko okazjonalnie, to nie może być tylko jakiś dodatek (na przykład w drodze do pracy). Czas na modlitwę trzeba zaplanować. Spotkanie z Bogiem to najważniejszy moment w ciągu dnia. Należy ustalić stałe godziny, których nie ominiemy. Kto przegra czas na modlitwę, przegra i w życiu. Chyba nie chcemy porażek. Warto też mieć ustalone modlitwy, które odmawiamy każdego dnia. A jeśli obowiązki na to nam pozwolą, to na modlitwę przeznaczmy więcej czasu.

CZAS I MODLITWA

Zagadnienie czasu w modlitwie jest bardzo ciekawe. W modlitwie wkraczamy w święty czas, czas łaski (*kairos*). Nasza egzystencja przebiega w czasie zwyczajnym (*chronos*), który ma swój początek i koniec, lecz gdy zaczynamy się modlić, wkracza Bóg ze swoją łaską i wszystko ulega zmianie.

Dzięki modlitwie możemy docierać do najdalejszych zakątków świata, nieść ulgę w cierpieniu duszom czyśćcowym, niejako bezpośrednio nawiązywać kontakt ze świętymi.

Nade wszystko jednak wydarzenia zbawcze przez wiarę stają się ciągłym „dzisiaj” i „teraz”. Na przykład podczas liturgii Niedzieli Palmowej, która rozpoczyna misterium paschalne, kapłan zwraca się do ludu następującymi słowami: „Dzisiaj Chrystus wjechał do Jerozolimy, aby tam umrzeć i zmartwychwstać”. A przecież wiemy, że miało to miejsce 2000 lat temu. Jak to jest? W Apokalipsie św. Jana słyszymy słowa: „Teraz nastąpiło zbawienie, potęga i królowanie Boga naszego i władza Jego Pomazańca, bo oskarżyciel braci naszych został strącony (Ap 12, 10). Dzięki wierze stajemy się świadkami życia, męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Przenosimy się w tamte wydarzenia, o których czytamy w Ewangeliach, i kiedy się modlimy, przyjmujemy sakramenty, to uczestniczymy w świętym czasie (*kairos*) uobecniającym to, w co wierzymy i wyznajemy. To nie jest autosugestia. Potwierdzają to święci, którzy byli przez Boga przeniesieni w czasy ziemskiego życia Jezusa Chrystusa. W jakiś przedziwny sposób towarzyszyli Mistrzowi w Jego obecności sprzed 2000 lat. Dzięki temu znają najdrobniejsze szczegóły z życia Jezusa. Jest to im dane z wysoka.

Ciekawa jest historia Włoszki Marii Valtorty. Była młodą dziewczyną, gdy została uderzona w plecy metalowym prętem przez przestępcę i dlatego przez całe życie nie mogła się przemieszczać. Od tamtej pory była niemalże przykuta do łóżka. Miała wielkie pragnienie, aby być w Ziemi Świętej. Chciała zobaczyć te miejsca, gdzie żył Jezus. Bóg pozwolił jej to zobaczyć, chociaż całe życie była we Florencji i nigdy nie wyjechała do Palestyny.

Opisuje jednak najdrobniejsze szczegóły związane z obecnością Jezusa w Ziemi Świętej. Wprowadziła w zdziwienie biblistów, archeologów i historyków. To przebywanie z Jezusem u świętych łączy się również z upodobnieniem się do Niego, choćby przez stygmaty.

Tak rozumiejąc czas, powinniśmy studiować Pismo Święte i uczestniczyć w liturgii Kościoła, aby jak święci zjednoczyć się z Bogiem i trwać w Jego obecności. Wtedy wydarzenia paschalne nie będą tylko wspomnieniem lub pamiątką, ale naszym rzeczywistym udziałem w misterium zbawienia. A każdy tydzień stanie się dla nas Wielkim Tygodniem. I będziemy mogli powiedzieć tak jak apostołowie, że mówimy o tym, co widziały nasze oczy i słyszały nasze uszy. Należy pamiętać, że w misterium męki, śmierci i zmartwychwstania uczestniczymy poprzez przyjęcie z wiarą każdego sakramentu, a szczególnie pokuty i Eucharystii.

Czas, w którym żyjesz, według ojców Kościoła jest mierzony czasem powrotu do Boga Ojca. Od modlitwy do modlitwy, od spotkania do spotkania, od spojrzenia do ofiarowania. A Błogosławiony Honorat Koźmiński pisał: „Od Chrystusa wychodzę i do Chrystusa wracam”.

MIEJSCE MODLITWY

Kiedy Izraelici wędrowali do Ziemi Obiecanej, w obozie było szczególne miejsce. W nim Mojżesz, jako duchowy przewodnik i przywódca ludu, szedł radzić się Boga. Wchodził do namiotu spotkania,

gdzie przebywała również Arka Przymierza. To miejsce modlitwy było duszą tej społeczności.

Dla nas najważniejszym miejscem spotkania z żywym Bogiem jest Kościół święty, gdzie sakramentalnie jest obecny Jezus Chrystus.

Możemy również doświadczyć spotkania Boga w pięknie natury, a więc w górach, na leśnych dróżkach. Na co dzień jednak takim miejscem spotkania powinno być nasze mieszkanie. Ciekawe, że w naszych domach jest miejsce na wszystko, lecz często nie ma miejsca do modlitwy. Pamiętam, jak podczas wizyty duszpasterskiej tzw. kolędy zapytałem, gdzie jest jakiś święty obraz, aby się pomodlić. Rodzina wskazała na kredens, na którym stał posążek Buddy, figurka Matki Bożej, piramidka oraz drzewko szczęścia. Byli z tego dumni. Ojciec rodziny z uśmiechem powiedział, że są przygotowani na każdą okazję.

Kolejna historia. Podczas pielgrzymki na Jasną Górę postanowiłem coś kupić w sklepie spożywczym. Przy wejściu nad drzwiami zauważyłem podkowę, a wewnątrz sklepu na ścianie umieszczony był obraz Żyda liczącego pieniądze, a także krzyż. Zachęciłem sprzedawczynię, aby się zdecydowała, w co wierzy. Odpowiedziała, że jej nic nie przeszkadza, a Żyd liczący pieniądze oznacza ruch w interesie.

Są też dobre przykłady. Byłem pod wrażeniem, jak mój kolega uprzątnął mały zakamarek swoim domu tzw. służbówkę i zrobił tam kaplicę. Stworzył swego rodzaju kaplicę, w której czuł się bezpiecznie, był odizolowany od zewnętrznych rozproszeń.

Warto się zastanowić, czy w naszym domu jest takie stałe miejsce spotkania z Jezusem. A może

jest ono przypadkowe? Jeśli go nie ma, to należy je uczynić. Inaczej będziesz się męczył. Miejsce niejako wyznacza kierunek modlitwy. Nie należy modlić się w kręgu, lecz zwrócić się do krzyża lub świętego obrazu. Wówczas uświadamiamy sobie, że zwracamy się w stronę Boga, a nie samych siebie.

Wydaje się, że takim współczesnym „miejscem modlitwy” jest ekran telewizyjny lub komputerowy. On zastąpił święte obrazy, wspólną modlitwę, czytanie Pisma Świętego czy katechizmu. I wszystko jest podporządkowane temu szklanemu ekranowi. Cały pokój, a w nim fotele, szafki, stół, łóżko. Wszyscy w rodzinie patrzą w jedną stronę przez wiele godzin, ale bezrefleksyjnie.

Nasuwa się pytanie, a ile godzin patrzą na Boga?

Przerażające jest to, że na tym szklanym ekranie często można zobaczyć obraz apokaliptycznej Bestii, urągającej Bogu i Kościołowi, w postaci na przykład brutalnej pornografii i przemocy. A patrzący i słuchający, jeśli nie odcinają się od tego, oddają pokłon Bestii, tracąc wolność i łaskę (zob. Ap 12-13).

Czy w naszych domach miałyby nie być miejsca dla Boga!!! Dlaczego nie podporządkować wszystkiego Bogu. Lepiej byłoby wyrzucić z naszych mieszkań szklane ekrany lub je usunąć na bok, a na ich miejsce powiesić krzyż. I wtedy się okaże, że mamy świetne miejsce, gdzie razem jako rodzina możemy oddawać cześć Bogu. Wówczas w naturalny sposób powrócimy do czytania książki, rozmów ze sobą. Wraz z modlitwą i usunięciem tego, co nas niszczy, powróci pokój, jedność, zgoda. Wielu ludziom wydaje się to niemożliwe, a to świadczy o ich uzależnieniu.

Urządzając miejsce modlitwy, warto jakoś sensownie je zaplanować. Unikając kiczu oraz wielości elementów, na przykład nagromadzenia różnych pamiątek. Miejsce modlitwy powinna cechować prostota. Pomoże nam to w skupieniu umysłu i serca. W centrum może być pamiątkowy obraz albo kupiony podczas pielgrzymki krzyż. Można też przy świętych wizerunkach umieścić uroczysty akt ofiarowania się Bożemu Miłosierdziu podpisany przez wszystkich członków rodziny lub *Dekalog* oraz inne reguły życia (przysiężenia uczynków miłosierdzia). Będzie to nas motywowało do wysiłku, aby żyć według tych zasad. Powinno być specjalne miejsce na Pismo Święte, lekturę duchową oraz lampkę oliwną lub świecę. Warto posiadać świecę gromniczną. Zapala się ją w czasie chorób i niebezpieczeństw. Należy pamiętać o wodzie świeconej. Trzeba też zadbać o dobre oświetlenie. Można również nabyć klęczki lub nakryć podłogę matą, aby można było na niej klęczeć, stać lub siedzieć.

Gdy mamy domek jednorodzinny, możemy spokojnie wyznaczyć miejsce dla naszej rodzinnej modlitwy. Przecież w pierwszych wiekach chrześcijaństwa, kiedy prześladowano chrześcijan, liturgia nawet i sakramentalna była często sprawowana w domach.

Mając miejsce do modlitwy, pamiętajmy, że jest to miejsce święte, gdzie uświęcać się będzie cała rodzina. Jest to serce waszego domu. Serce domowego ogniska.

Warto również zaplanować kapliczkę przed domem, uświęcając w ten sposób teren swojej posesji. Będzie to świadectwo waszej wiary. Pamiętam, jak

zapytałem pewnego starszego człowieka, dlaczego przed domem ustawił taki gruby i wielki dębowy krzyż. Powiedział, że uczynił to, aby jego syn pamiętał, co w życiu jest najważniejsze. Wydarzenia z historii naszych rodzin pokazują, że podczas wojennych zniszczeń te miejsca, gdzie były kapliczki i krzyże, w cudowny sposób ocalały. Wracajmy do tradycji naszych ojców i matek, a wspólna modlitwa przyczyni się do zjednoczenia tak rodziny, jak i Polaków.

DEFINICJA MODLITWY

Święty Augustyn uważa, że modlitwa jest rozmową z Bogiem. A więc jest dialogiem, w którym uczestniczą dwie osoby. Na początku bardziej my mówimy, ale w miarę udoskonalania modlitwy zaczynamy więcej słuchać. I wtedy ważniejszy staje się Bóg. Modlitwa jest jakby kluczem do skrzyni ze skarbami miłosierdzia Boga.

Jezus powiedział do Piotra, że daje mu klucze do królestwa niebieskiego. W jakimś sensie my też je otrzymujemy przez łaskę wiary.

Jan Damasceński naucza, że modlitwa to wzniesienie do Boga naszej duszy, czyli naszego umysłu i woli oraz uczuć. Modlitwę można też porównać do wspinania się na górę. Jest to na pewno droga doskonałości i po jakości modlitwy możemy poznać, na jakim etapie życia wewnętrznego znajduje się dana osoba.

Czy to już wszystko? Czy te definicje wystarczą. Przecież może być sytuacja, gdy dana osoba nic nie mówi, a też modli się do Boga. Piękny tekst

o modlitwie przekazuje nam św. Jan Chryzostom. Zacytuję dłuższy fragment jego homilii: „Chodź tu o modlitwę, która nie jest tylko przyzwyczajeniem, ale wypływa z głębi duszy; modlitwę, która nie ogranicza się do określonych godzin, lecz trwa nieustannie, zarówno w dzień, jak i w nocy. Myśl bowiem nasza winna być zwrócona ku Bogu nie tylko w czasie modlitewnego skupienia, ale również wtedy, gdy oddajemy się zajęciom zewnętrznym, jak troska o ubogich, pielęgnowanie chorych itp. [...] Modlitwa jest bowiem przede wszystkim pragnieniem zwróconym ku Bogu, niewysłowionym przywiązaniem się do Niego i nie pochodzi od człowieka, ale stanowi dar Bożej łaski” (*Liturgia godzin*, Poznań 1984, t. 2., s. 58-59).

Modlitwa jest życiem w nieustannej obecności Boga. Prorok Ozeasz zachęca nas: „Chodźcie, powróćmy do Pana! On nas zranił i On też nas uleczy, On to nas pobił, On ranę przewiąże. Po dwu dniach przywróci nam życie, a dnia trzeciego nas dźwignie i żyć będziemy w Jego obecności” (6, 1-2). Życie w obecności Boga jest stanem nieustannej modlitwy i oddawania czci Najwyższemu Bogu. Taki stan ducha powinien być dla nas celem. Tę prawdę o nieustannym byciu przed Bogiem wyrażają słowa Drugiej modlitwy eucharystycznej: „Dziękujemy, że nas wybrałeś, abyśmy stali przed Tobą i Tobie służyli”. Możemy mieć tego świadomość lub nie, ale to nie zmienia faktu, że jesteśmy cały czas obecni przed Bogiem. Żyjemy w Jego obecności, chociaż nieraz, jak mówi Jezus, mamy oczy, a nie widzimy.

Modlitwa jest również karmieniem się Bogiem, ponieważ przez nią Bóg udziela wszelkich łask.

Szczególnie otacza nas swoją miłością. A wiemy, że bez miłości każdy z nas powoli będzie umierał. Ojciec Pio powiedział, że życie bez miłości gorsze jest niż śmierć. Nasze życie staje się tylko materialną vegetacją.

Modlitwa to zakochanie się w Bogu. Dążenie do coraz ściślejszego zjednoczenia z Nim. Aż w końcu powiemy tak jak Święty Paweł, że już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Sam Jezus mówi o sobie, że jest bramą owiec. W jakimś sensie przez modlitwę wchodzimy w Boga, dajemy się objąć Jego miłości. Aby przejść przez tę bramę, trzeba się wyrzec siebie i stać się czystą miłością, inaczej nie dojdziemy do całkowitego zjednoczenia z Bogiem.

MODLI SIĘ DUSZA I CIAŁO

Warto tu wspomnieć o obietnicy Jezusa: „Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich” (Mt 18, 20).

Można te słowa zinterpretować bardziej duchowo. Trzy osoby są symbolem człowieka, czyli odnoszą się do niego jako istoty cielesno-duchowej. Oznaczają: rozum, wolę i ciało. Z tego wynika, że w modlitwę powinien być zaangażowany cały człowiek, a wtedy doświadczy on obecności Boga. Tutaj nie możemy pominąć ani roli władz duchowych, ani roli ludzkiego ciała. W modlitwie wszystko ma znaczenie i nawzajem się uzupełnia.

Ułożenie ludzkiego ciała podczas modlitwy powinno być wyrazem szacunku względem Boga. Nie może być ono byle jakie i nonszalanckie. Po-

stawa ciała musi być określona: klęcząca, stojąca, siedząca. Odnosi się to zwłaszcza do dłuższych modlitw. Możemy się przecież modlić w każdej sytuacji, nawet pracując i wypełniając nasze obowiązki. W każdym miejscu wznosząc serce i ręce do Boga.

MODLITWA DO OJCA

Na początku Wielkiego Postu czytamy Ewangelię Mateusza (zob. 6, 1-7).

Celem, jaki Jezus nam ukazuje w tym świętym czasie, jest spotkanie z Ojcem. Zatem celem nie jest post, modlitwa i jałmużna, lecz są to środki do spotkania z Bogiem w ukryciu. Jezus zaprasza do wewnętrznego wysiłku, aby szukać Tego, który z ukrycia na nas patrzy i nam się przygląda. Jak refren w tej perykopie powracają słowa: „Ojciec, który widzi w ukryciu”.

By doszło do spotkania trzeba odejść od tego, co zewnętrzne. Podjąć wysiłek oczyszczenia duszy. Post pozwala nam oderwać nasze serce od pokusy łakomstwa i ujarzmić ciało. Modlitwa ukierunkowuje nasze myśli na to, co jest Boże i dobre. Jałmużna uwalnia nas od skąpstwa i pokładania nadziei w pieniądzu. Bez tej ascezy nie spotkamy Ojca. Podczas modlitwy odrywać nas będzie niepokój i doświadczymy rozproszeń. Postarajmy się jednak złączyć słowa, które wypowiadamy, z naszymi myślami i sercem.

Wypełniając polecenia Jezusa, znajdziemy się w Bogu jak niemowlę ukryte w łonie matki. Zrozumiemy, że Bóg Ojciec ogarnia każdego z nas i przy-

tula, jest cierpliwy i okazuje miłość. Przestrzega, ale też nie szczędzi słów zachęty.

Najdoskonalszą modlitwą do Ojca jest Msza św., bo to już nie tylko modlitwa, ale Najświętsza Ofiara. Jest to misterium, które przerasta ludzkie wyobrażenie. Podczas Mszy św. przychodzi do nas żywy Chrystus, staje pośród swojego ludu i składa za jego grzechy ofiarę z samego siebie.

Kapłan uczestniczący we Mszy św. wypowiada w Pierwszej modlitwie eucharystycznej te wzruszające słowa, nawiązujące do modlitwy Jezusa w Wieczerniku: „On to w dzień przed męką wziął chleb w swoje święte i czcigodne ręce, podniósł oczy ku niebu, do Ciebie, Boga, swojego Ojca Wszechmogącego [...]”.

W modlitwie *Ojcze nasz* też przygotowujemy się do przyjęcia największego daru, będącego pokarmem i duchowym lekarstwem naszych dusz. Jest to dar Ojca Niebieskiego, aby nas uratować z tego przewrotnego pokolenia.

MODLITWA JEZUSOWA

Jest to modlitwa, w której jest wymienione imię Jezus, wywodzi się od ojców pustyni z IV wieku. Modlitwa ta jako głos naszego serca umożliwia ciągle obcowanie ze Stwórcą. W urzekający sposób odkrycie tej drogi ukazują *Opowieści pielgrzyma*. Opisana jest w nich historia człowieka, który chciał modlić się nieustannie. Usłyszał bowiem podczas Mszy następujące słowa z Ewangelii Świętego Łukasza: „Czuwajcie więc i módlcie się w każdym czasie,

abyście mogli uniknąć tego wszystkiego, co ma nastąpić, i stanąć przed Synem Człowieczym” (21, 36). Pytał więc ciągle księży i ludzi, jak można się modlić cały czas bez przerwy. W końcu spotkał pustelnika, który go nauczył takiej modlitwy.

Modlitwa Jezusowa to powtarzanie nieustanne jednego zdania, które zawiera imię Jezus. Na przykład, pochodzące z Pisma Świętego, wołanie niewidomego żebraka z Jerycha: „Jezusie, synu Dawida, ulituj się nade mną!” (Łk 18, 39). Mogą to być też słowa: „Jezu Chryste, Synu Boga Żywego, zmiłuj się nade mną”.

Istnieje nawet swego rodzaju podręcznik tej modlitwy, przetłumaczony na język polski, zatytułowany *Filokalia*.

Są różne wersje tej modlitwy. Jedną z nich mogą być też słowa, jakie Jezus przekazał Świętej Faustynie: „Jezu, ufam Tobie”. Powtarzanie tego jednego zdania sprawia, że Jezus Chrystus przenika daną osobę całkowicie. Powtarzane słowo: „Jezus” to jakby bicie serca w człowieku. Wtedy modlimy się nieustannie.

Modlitwa Jezusowa jest wielkim darem dla współczesnych ludzi, czasem nawet ratującym życie.

MOC DUCHA ŚWIĘTEGO

Dzięki Duchowi Świętemu, Jego działaniu w Kościele, wśród nas obecny jest Chrystus. Dzieło, trzeciej osoby Trójcy Świętej, którym jest uświęcenie człowieka, realizowane jest dzięki posłudze kapłańskiej. To mocą Ducha Świętego kapłan rozgrzesza

lub przemienia chleb i wino w Ciało i Krew Chrystusa.

Można powiedzieć również, że szczególnym działaniem Ducha Świętego jest modlitwa podczas adoracji Najświętszego Sakramentu. Możemy tak jak Mojżesz trwać twarzą w twarz przed Bogiem. Jesteśmy przed Bogiem obecnym nie tylko duchowo, ale materialnie w Najświętszym Sakramencie.

Często doświadczamy swojej bezradności i małości. Potrzebujemy po prostu pomocy. I to właśnie wtedy Duch Święty przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Modlitwa adoracyjna jest czasem promieniowania pięknej miłości z monstrancji, w której jest Światło Życia – Jezus Chrystus. To przede wszystkim Duch Święty pomaga nam odkryć obecność Zbawiciela. Symeon rozpoznał w Dzieciątku Jezus Boga, dzięki Duchowi Świętemu (zob. Łk 2, 25-32).

Jakże potrzebujemy mocy miłości Ducha Świętego, aby nie zlekceważyć czasu adoracji. Jest to moment duchowego nawiedzenia i odrodzenia oraz uwolnienia od zła tego świata. Podczas adoracji zanurzamy się w Chrystusie, który jak rzeka Jordan wchłania w siebie wszelki brud grzechu. Dzisiaj nie uda nam się przetrwać w łasce uświęcającej i miłości do Boga i człowieka, jeśli zabraknie adoracji Najświętszego Sakramentu. Potwierdza to proroczy sen Świętego Jana Bosko, który widział dwie kolumny ocalające Kościół, który przeżywał jak statek prawdziwą burzę na morzu. Na jednej kolumnie był Najświętszy Sakrament, a na drugiej Matka Boża. Święty Jan Bosko widział, że morze się uspokoiło, nawałnica ustała, a wrogie statki uciekły.

To samo dzieje się z nami. Kiedy przypłyniemy do Serca Jezusa, to ocalejemy.

Pamiętam sytuację, gdy ktoś mnie fałszywie oskarżył. Byłem wzburzony, ale poszedłem zaraz na adorację. Nie miałem sił fizycznych, aby się modlić. Tylko godzinę trwałem przed Najświętszym Sakramentem. Gdy odchodziłem, czułem się spokojny, a żal i chęć wyjaśnienia tej sprawy okazały się mało istotne.

Jezus zachęcał, aby Święta Faustyna przychodziła do Niego po łaski, jakie przygotował dla niej podczas adoracji. I mówił z żalem, że ludzie mają na wszystko czas, tylko nie mają czasu, aby przyjść do Niego po łaski (zob. Dz. 367).

Faktycznie jest czas na zakupy, ludzie mają czas zaplanowany na grzech, ale nie mają czasu dla Boga. A przecież Jezus podczas adoracji Najświętszego Sakramentu przekazuje tak wiele darów, choćby dar pokoju, przebaczenia, radości...

PROŚMY, SZUKAJMY, KOŁACZMY

Prośmy, a będzie nam dane to, o co usilnie się modlimy. Nasza prośba do Boga powinna być złączona z modlitwą Kościoła. To urzeczywistnia się podczas Mszy Świętej, gdy jako lud Boży zanosimy nasze modły do Boga. Jezus powiedział, że gdzie dwaj lub trzej są zebrani w Jego imię, On jest pośród nich. Podczas Mszy Świętej nie tylko są obecni wierni, lecz jeszcze cały Kościół cierpiący w czyśćcu i tryumfujący w niebie. Modlitwa nasza jest mocniejsza, gdy jest wspomagana przez innych. Pod-

czas Mszy Świętej składana jest ofiara przebłagalna za nasze grzechy. Pamiętajmy, że nie wystarczy tylko zamówić Mszę Świętą, ale trzeba jeszcze uczestniczyć w niej sakramentalnie. Modlitwa, podczas której jestem z Jezusem złączony sakramentalnie, jest zawsze wysłuchana.

Szukajmy królestwa Bożego i jego sprawiedliwości, a wszystko będzie nam dane. Piękna obietnica. Oznacza to, że nasze modlitwy zostaną wysłuchane, gdy będą zgodne z wolą Bożą. Szukanie królestwa Bożego to szukanie chwały Bożej, a nie zaspokajanie zachcianek i ambicji. Pierwszą intencją w modlitwie powinno być oddanie czci Bogu. „Człowiek po to jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił swoją duszę” – przypomina nam Święty Ignacy Loyola.

Kończymy, a otworzą nam. Kołatanie – oznacza wytrwałość w modlitwie. Okazujemy Bogu, jak bardzo nam na czymś zależy, jak bardzo cenimy Jego łaskę. Bóg nie spełnia naszych próśb od razu, zaufajmy Mu i czekajmy cierpliwie. Bóg pragnie, abyśmy głośno kołatali. Nie tak cicho, że nikt nie słyszy. Kończymy tak mocno, jakbyśmy chcieli wszystkich obudzić. Bóg czeka, aż prawdziwie zaangażujemy się w modlitwę i nie ustaniemy. Nawet, że zaczniemy krzyczeć na całe gardło, bo królestwo Boże zdobywają ludzie gwałtowni (zob. Mt 11, 12). Wymaga to od nas wiary i cierpliwości. Skoro jesteśmy tak blisko Boga, jeśli znaleźliśmy już miejsce, gdzie On jest, to czekajmy dalej i pukajmy, aż nam otworzy. Skoro przebyliśmy tak długą drogę, okażmy posłuszeństwo w wierze i nie odchodźmy niewysłuchani.

ABY MODLITWA BYŁA WYSŁUCHANA

Miałem ciekawe zdarzenie w swoim życiu związane z pewną prośbą. Lubię biegać i chciałem wziąć udział w maratonie w Dębnie. Jednak musiałem znaleźć zastępcę na ten czas w parafii. Obdzwoniłem wszystkich znajomych księży, zakony i nic. Akurat wybierałem się do banku, by załatwić formalności związane z udzieleniem pomocy finansowej pewnej rodzinie. I gdy byłem w trakcie załatwiania tej sprawy, zadzwonił telefon. Poinformowano mnie, że jest ksiądz, który mi pomoże i przyjedzie do naszej parafii w ramach zastępstwa. Uczynek miłosierdzia, który chciałem wykonać, jakby przyspieszył i umożliwił wysłuchanie prośby, którą zanośiłem do Boga i bliźnich.

Na początku Wielkiego Postu czytamy w kościele Ewangelię Mateusza o poście, jałmużnie i modlitwie. Właśnie wtedy, gdy umartwiamy swoje ja dla dzieła miłosierdzia, nasza modlitwa jest o wiele bardziej skuteczna. Prorok Izajasz nawołuje do właściwego postu, aby: „rozerwać kajdany zła, rozwiązać więzy niewoli, wypuścić na wolność uciśnionych i połamać wszelkie jarzmo; dzielić swój chleb z głodnym, do domu wprowadzić biednych tułaczy, nagiego, którego ujrysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków. Wtedy – mówi Izajasz – twoje światło wzejdzie jak zorza i szybko rozkwitnie twoje zdrowie. Sprawiedliwość twoja poprzedza cię będzie, chwała Pańska iść będzie za tobą. Wtedy zawołasz, a Pan odpowie, wezwiesz pomocy, a On rzeknie: Oto jestem” (58, 6-9).

RODZAJE MODLITWY

Pamiętajmy, że podstawowym warunkiem istnienia i wzrostu życia duchowego, jak i świętości jest modlitwa. Jest ona swego rodzaju duchowym posiłkiem, jak śniadanie, obiad i kolacja. Modlitwę możemy sklasyfikować według różnych kryteriów. Ze względu na treść będzie to na przykład modlitwa prośby, przebłagalna, dziękczynna, uwielbienia. Ze względu na formę – modlitwa: ustna, myślna, uczuć, prostoty. Każdy rodzaj wspomnianej modlitwy jest potrzebny. Dlatego nie należy żadną modlitwą gardzić. Każda ma swoje zadanie w procesie naszego wzrostu duchowego. Należy również pamiętać o trzech okresach życia wewnętrznego. Inny rodzaj modlitwy jest u początkujących, inny u zaawansowanych, a inny u całkowicie zjednoczonych z Bogiem.

Na pewno nigdy nie można wzgardzić modlitwą ustną (wypowiedaną na głos na przykład: różaniec, litania). Należy pozwolić na to, aby nasza modlitwa ulegała zmianom, aż dojdziemy do modlitwy kontemplacyjnej, do przeżywania zjednoczenia z Bogiem. Takiego stanu, oczywiście, nie osiągniemy od razu, lecz po latach modlitwy. Trzeba pamiętać, że modlitwa ulega rozwojowi jak każda inna dziedzina. Wskazane jest znalezienie dla siebie przewodnika, który zna drogi modlitwy i poprowadzi nas do celu, którym jest świętość.

Poniższy tekst został opracowany w oparciu o pisma bł. ks. Michał Sopoćki, które zostały zawarte

w książce *Miłosierdzie Boga w dziełach Jego*, t. 3, Białystok 2008.

MODLITWA USTNA

Modlitwa ustna jest zazwyczaj pierwszą modlitwą chrześcijanina. Dla wielu osób staje się punktem wyjścia do bardziej zaawansowanych form, jak modlitwa myślna.

Modlitwy ustne możemy podzielić na uznane przez Kościół na przykład odmawianie różańca, koronki, śpiewanie psalmu itp. lub prywatne, a więc wypowiedane własnymi słowami. Również możemy wyróżnić modlitwy, które sami wypowiadamy lub we wspólnocie z innymi. W modlitwie ustnej ważną rolę pełnią tzw. akty strzeliste, m.in.: Okaż mi, Panie, miłosierdzie Twoje!; Słodkie Serce Jezusa, bądź moją miłością!; Jezu, ufam Tobie; Niepokalane Serce Maryi, bądź moim ratunkiem; O Maryjo bez grzechu poczęta, módl się za nami, którzy się do Ciebie uciekamy.

Odmawiając modlitwę, nie należy się spieszyć. Trzeba wypowiadać słowa modlitwy ze zrozumieniem, skupieniem i należnym szacunkiem wobec Boga. Zalecana jest postawa klęcząca. To umartwienie ciała pomaga lepiej skoncentrować się na obecności Boga.

Nie należy przesadzać w długości modlitw ustnych, bo można ulec rutynie lub modlić się nie dbale. W myśl zasady: lepiej mniej, a dobrze. Jeśli jest za dużo modlitw, człowiek się męczy, a w jego wyobraźni pojawiają się obrazy niezwiązane z mo-

dlitwą, serce ziębnie, a umysł się rozprasza. Zbyt wielka ilość modlitw ustnych powoduje więc oziębłość i przygaszenie żarliwości w modlitwie. Należy zachować spokój, gdy na przykład z powodu braku czasu nie odmówimy wszystkich naszych ulubionych modlitw. Powinniśmy mieć jednak ustalone modlitwy, których nie możemy pominąć i starajmy się odmówić je każdego dnia. Taką wersję minimum. Ilość modlitw powinna być dostosowana do danej osoby, czyli do obowiązków, jakie ona pełni, jak również do jej możliwości duchowych.

Do Boga należy mówić prosto i szczerze jak dziecko. Modlitwa ustna powinna łączyć się z rozmyślaniem. Do tego pomocna jest dobra książka (lektura duchowa), która pomaga skupić myśli.

Skutkiem modlitwy ustnej jest większe zwracanie uwagi na znaczenie wypowiedzianych słów oraz rozpalenie miłości do Boga. Nie należy też z tej modlitwy rezygnować na dalszych etapach rozwoju duchowego. Może się tak stać z powodu fałszywego przekonania, że taka forma modlitwy ma mniejsze znaczenie od innych. Rezygnacja z modlitwy ustnej może spowodować osłabienie sił wewnętrznych danej osoby, a to niesie z sobą opłakane skutki.

MODLITWA MYŚLNA

Modlitwa myślna zwana jest inaczej rozmyślaniem. Łączy się przede wszystkim z rozważaniem życia Jezusa i prawd, które daje nam do wierzenia Kościół święty. Ta modlitwa jest środkiem do osobistego spotkania z Bogiem.

Rozmyślanie polega na ćwiczeniu pamięci, rozumowi, woli i serca, a więc wszystkich władz duszy. Jest ono przede wszystkim wzniesieniem myśli do Boga, aby oddać Jemu należną cześć. Skutkiem rozmyślenia jest oderwanie od grzechu i jego przyczyn, ponieważ daje ono możliwość poznania zła i zniszczeń, które ono powoduje. Rozmyślanie hartuje wolę i leczy stopniowo z naszej gnuśności i niestałości, prowadzi do rozwoju cnót chrześcijańskich, przygotowuje do zjednoczenia z Bogiem. Rozważaniem prawd Bożych leczy umysł z rany niewiedzy. Modlitwa myślna jest bardzo ważnym środkiem naszego uświęcenia.

Do modlitwy myślnej należy się właściwie przygotować i odprawiać ją według ustalonych metod. Ważne jest tutaj przygotowanie zarówno dalsze, jak i bliższe.

Przygotowanie dalsze polega na zwalczeniu wady głównej, wystrzeganiu się dobrowolnego grzechu powszechnego i oczyszczeniu z grzechów. Autor, bł. ks. Michał Sopoćko, zwracał uwagę, że usunięcie grzechów następuje w sakramencie pokuty. Podkreślał, jak ważna jest u wierzącego postawa skruchy złączona z żalem za grzechy i szczerą pokutą, z której wynika zadośćuczynienie za grzechy. Na tym etapie przygotowania dalszego chodzi o usunięcie przeszkód w modlitwie, czyli grzechu, aby przygotować się na przyjęcie łaski Bożej.

Dla bł. ks. Sopoćki przygotowaniem bliższym jest rozważanie tematów dotyczących prawd Bożych. Można w wyobraźni wytworzyć obraz tego, co rozważamy. I na samym początku poprosić Ducha Świętego o łaskę szczególną, jaką chcemy

w tym rozmyślaniu uzyskać. Błogosławiony pisze, że pamięć człowieka powinna odtworzyć wszystko, co o danej prawdzie lub zdarzeniu wiemy, a rozum powinien rozważać to, co jest godne uwagi i zmierzając do podjęcia postanowień z tego rozmyślenia.

Rozważania te trzeba traktować jako środek do rozbudzenia odpowiednich uczuć i postanowień. W takim rozmyślaniu powinny się pojawić takie akty, które wzbudzamy w sobie, jak akt: wiary, ufności, miłości Boga, uwielbienia Jego Majestatu, pokory, żalu, oddania się Panu.

Samo rozmyślanie to za mało, byłaby to bowiem próżna gra myśli i uczuć. Wszelka tego typu modlitwa powinna prowadzić do szczegółowych postanowień, mocnych, nielicznych i możliwych do realizacji w najbliższym czasie, na przykład dzisiaj.

Na końcu rozważania należy zebrać wszystkie postanowienia, ukorzyć się przed Bogiem i przeprosić z powodu błędów, jakie popełniono podczas rozmyślenia.

Należy również podziękować Bogu za łaski, jakie od Niego otrzymaliśmy w tej modlitwie. W duchu wdzięczności trzeba wybrać jedno postanowienie do realizacji.

Modlitwa myślna prowadzi do bardzo osobistej więzi z Bogiem.

MODLITWA UCZUĆ

Autor definiuje ten rodzaj modlitwy jako modlitwę, w której następuje podniesienie duszy do Boga za pomocą uczuć oraz aktów woli. Jest to modlitwa

w której bardziej zaangażowana jest wola człowieka niż rozum. Do modlitwy uczuć jednak prowadzi wspomniana wcześniej modlitwa myślna. Jakość modlitwy uczuć warunkuje miłość do Boga. Ta modlitwa występuje na etapie rozwoju duchowego, który określamy drogą oświecenia.

W tej modlitwie zaangażowanie rozumu przechodzi w zaangażowanie woli, dusza rwie się do Boga. Dokonuje się to w życiu duchowym człowieka, ale po odpowiednim przygotowaniu i doświadczeniu duchowym. Nie można do tej modlitwy przejść od razu, ale powinna ją poprzedzać dłuższa praktyka rozmyślań.

Modlitwa ta rozpoczyna się od rozumowo podjętego, krótkiego rozważania, które przechodzi w o wiele dłuższe zjednoczenie uczuć z Bogiem. Przygotowaniem do tej modlitwy jest ufność w miłosierdzie Boga, nieufność wobec siebie, pokora, oczyszczenie serca, umartwienie woli, pozbycie się nadmiernego przywiązania do rzeczy doczesnych, prostota.

Osoba w takim stanie łatwo staje w obecności Bożej, jest skupiona na rozważaniu tajemnicy zbawienia, na przykład Jezusa na krzyżu. Pragnie z Nim być, umrzeć dla Niego. Pada pod krzyżem, całuje Jego rany, oblewa się łzami. Błogosławiony opisuje ten stan. Wszystkie uczucia tryskają z serca opanowanego miłością. Następują po sobie różnorodne uczucia, m.in.: miłość, wdzięczność, ufność, żal, współczucie.

W tej modlitwie mogą nam pomóc pouczenia Świętej Teresy od Jezusa kierowane do współsióstr. Zachęca ona, aby siostry patrzyły na swojego Oblu-

bieńca, takie męki cierpiącego, czujące w sobie potrzebę przemówienia do Niego i wylania przed Nim swego serca, modliły się, ale nie siły się na używanie pięknych i wytwornych wyrazów. Należy używać prostych słów, wychodzących wprost z serca, bo On takie tylko ceni (zob. św. Teresa od Jezusa, *Droga doskonałości*, Kraków 2006, rozdz. 26, w. 6, s. 146).

Modlitwę uczuć, według bł. ks. Michała Sopoćki, charakteryzuje łatwość wejścia w skupienie. Doświadczenie Boga w takiej modlitwie jest bardziej intensywne, wzmacnia wolę, zagrzewając ją do czynu. A to przyczynia się do bardziej trwałego i skutecznego postanowienia poprawy. Spełnia więc ta modlitwa również funkcję leczenia z naszych słabości i złych nawyków. Człowiek jest wtedy gorliwy w wypełnianiu woli Bożej, rozszerzaniu Jego chwały, rozmawianiu z Nim i podejmowaniu umartwień dla Niego. Istnieje jednak na tym etapie modlitwy pewne niebezpieczeństwo. Jest nim utożsamienie swoich pragnień, tak bardzo rozbudzonych, z natchnieniami Ducha Świętego. Poza tym dusza głodna doznań duchowych próbuje czasem je wymusić, kładąc większy nacisk na naturę niż na łaskę. Człowiek wtedy nie ma umiaru w stosowaniu umartwień i innych praktyk, chcąc otrzymać pociechy duchowe lub osiągnąć własne cele. Pojawia się tu potrzeba kierownika duchowego, który pomoże rozeznąć, jak należy postąpić. W tej modlitwie potrzebna jest przezorność, niedowierzanie sobie, a wtedy można otrzymać wiele łask, które przyczynią się do naszego wzrostu duchowego. Modlitwa uczuć prowadzi nas do kontemplacji i coraz większego zjednoczenia z Bogiem, co jest również miarą świętości.

MODLITWA PROSTOTY

Modlitwa prostoty występuje na dalszym etapie rozwoju duchowego. W tej modlitwie, którą charakteryzuje bł. ks. Michał Sopoćko, upraszcza się rozumowanie, jak również akty woli i uczuć oraz całe życie człowieka. Dana osoba jest pochłonięta miłosnym patrzaniem na Jezusa Chrystusa.

Uproszczenie rozmyślania cechuje łatwość wejścia w obecność Boga. Rozważania danej osoby są bardziej spokojne i mniej złożone. Człowiek pamięta swoje odkrycia rozumowe w odniesieniu do Boga i Jego miłości i nie musi poświęcać im wiele czasu. Uproszczenie woli polega na podjęciu mniejszego wysiłku, by trwać przy Bogu. Człowiek jest bardziej skupiony przez wyciszenie zmysłów. Bóg obdarza go łaską pokoju wewnętrznego, co sprzyja modlitwie prostoty. Uproszczenie uczuć polega na ich mniejszej ilości i dłuższej trwałości w duszy człowieka, są one bardziej uporządkowane i mniej spontaniczne. Na początku modlitwy człowiek ma wiele pragnień, a są nimi: miłość, wdzięczność, współczucie, żal za grzechy, pragnienie poprawy itp. Te uczucia szybko po sobie następują. Teraz dana osoba żyje tylko jednym zagadnieniem, na przykład synostwem Bożym lub męką Pańską.

Uproszczenie dotyczy wyobraźni człowieka. Wystarczy już spojrzenie na Boga z miłością, nie potrzeba jakichś innych wydarzeń czy bodźców. „Wystarczy jedno postanowienie: żyć zawsze pod spojrzeniem Boga, niczego Mu nie odmawiać i czynić

wszystko z miłości ku większej Jego chwale” – pisał
bł. ks. Michał Sopoćko.

Uproszczenie dotyczy również życia. Wcześniej
człowiek zajęty był wieloma sprawami. Obecnie
potrzebuje bardzo niewiele, bo dzięki modlitwie
prostoty nie jest przywiązany do spraw docze-
snych. Życie jego staje się ciągłym aktem religij-
nym, przepelnionym wdzięcznością i miłością.
Człowiek czuje na sobie wzrok Boga, patrzy na
Niego, widzi Go i miłuje. Więcej zwraca uwagę na
obecność Boga niż na znaczenie słów, jak to było
na początku.

Człowiek wtedy posiada łatwość poznania
swoich win przed Bogiem. Wszystkie prace i za-
jęcia wykonuje z gorącym pragnieniem uwielbie-
nia Boga. Dusza będąca w tym stanie, patrząca na
Boga, jest przez Niego przekształcana, przyswaja
sobie doskonałości Boże i cnoty Pana Jezusa. Kon-
templacja oblicza Boga w Jezusie Chrystusie pro-
wodzi daną osobę do samoistnego naśladowania
Odkupiciela. Dokonuje się to przez praktykowanie
cnoty miłosierdzia. Najdoskonalej dusza w modli-
twie prostoty poznaje właśnie miłosierdzie Boga,
czuje je i chce przekazać bliźnim.

W tej modlitwie nie należy polecać żadnej me-
tody. Sam Bóg prowadzi duszę. Jest to czas Jego
odpowiedzi na wcześniejsze wyrzeczenia człowie-
ka na drodze ascezy i modlitwy. Zadaniem osoby,
która doświadcza tego stanu ducha, jest poddanie
się działaniu Ducha Świętego.

Modlitwa prostoty jest dowodem wysokiego
stopnia świętości, ponieważ dusza jest stale zjed-
noczona z Bogiem.

MODLITWA SPOJRZENIA

Jezus uzdrawiał spojrzeniem. Było to spojrzenie wielkiej miłości i miłosierdzia.

To spojrzenie szukało dobra, a nie zła. Przywracało ono życie tym, na których spoczęło. To sprawiało, że dana osoba otwierała się na słowo Chrystusa i Jego działanie. Przede wszystkim spojrzenie Jezusa budziło nadzieję i zachęcało do ufności względem Jezusa. Na kartach Ewangelii widzimy takie spojrzenia Jezusa, m.in. na Zacheusza, Mateusza, bogatego młodzieńca, dobrego łotra itp. Ludzie, którzy otrzymali i przyjęli to spojrzenie, zaczęli się zachowywać nieracjonalnie. Zacheusz obdarzony takim spojrzeniem Jezusa rzekł: „Panie, oto połowę mego majątku daję ubogim, a jeśli kogoś w czym skrzywdziłem, zwracam poczwórnienie” (Łk 19, 8).

Spojrzenie Jezusa jest spojrzeniem miłości, która szuka ukochanego i nie zazna spokoju, aż go odnajdzie. Jest to spojrzenie dające życie. Została nim obdarzona m.in. Maria Magdalena.

To spojrzenie należy przyjąć, trzeba pozwolić, aby nas przeniknęło, dotarło aż do głębin duszy i tam pozostało. Niech skruszy nasze serce kamienne. Mówił o tym papież Franciszek w rozważaniach na Anioł Pański, podając przykład Zacheusza.

Nie tylko Jezus przekazuje spojrzenie. Niestety, czyni to również zły duch. Gdy człowiek zobaczy obraz Bestii (pornografia, przemoc, bluźnierstwo) i nie ma duchowej ochrony, to ten obraz przenika

do jego wnętrza. Nie możemy jednak ulegać złu, lecz musimy się oderwać i powrócić do oblicza Jezusa. Warto tu przypomnieć *Legendę o Bazyliśku*, kto na niego spojrział przemieniał się w kamień. Tak jest z ludźmi, którzy nieostrożnie patrzą na zło, później nie mogą oderwać od niego wzroku. A ich serce staje się kamienne.

Chciałem ci zaproponować modlitwę spojrzenia przed obrazem Jezusa Miłosiernego. Tę modlitwę powinny charakteryzować: milczenie, bojaźń Boża, radość. Z takim duchowym nastawieniem Święta Faustyna przeżywała objawienie Jezusa Miłosiernego i to jest dla nas wskazówką, jak się modlić się przed tym wizerunkiem (zob. Dz. 47). Poddaj się Bożemu przyciąganiu do Serca Odkupiciela.

Rozważanie – modlitwa spojrzenia

Patrz na oblicze Jezusa, szczególnie na Jego miłosierne oczy. Trwaj przez jakiś czas w milczeniu. Pomyśl, że patrzysz na swojego Boga i Króla. Rozważ później, że patrzysz na swego najlepszego Przyjaciela. Uczcij Boga w swoim sercu. Potem pomyśl, że Bóg zna ciebie i wie, o czym myślisz. Jezus ciebie nie osądza ani nie potępia. Przede wszystkim czeka na twoją odpowiedź. Uciesz się Jego miłością, podziękuj za otrzymane ostatnio od Niego łaski. Zamknij oczy, spróbuj zobaczyć Jego wzrok we własnej duszy, pomyśleć, że całe twoje życie przebiega pod tym wejrzeniem z niebios. Oddaj następnie swoje zmartwienie. Powiedz, że chcesz służyć Jezusowi, odnow swe ostatnie postanowienia. Całą swoją duszą, umysłem i mocą powiedz: „Jezu, ufam Tobie”.

I wróć z radością i Bożą obecnością do dalszych zajęć. Postanowieniem powinno być nieosądzanie innych i miłosierne patrzeć na innych, co łączy się z miłością bliźnich i dostrzeżeniem w nich dobra.

ŚWIĘCI O MODLITWIE

Prawdziwy czciciel męki Pańskiej tak będzie patrzył oczyma serca na ukrzyżowanego Jezusa, aby w jego ciele rozpoznawać własne ciało.

św. Leon Wielki

Czas przeznaczony na modlitwę nie jest nigdy czasem straconym.

św. Jan Paweł II

Modlić się, to nie znaczy wiele mówić, lecz wiele kochać.

św. Teresa z Lisieux

Dusza zbroi się przez modlitwę do walki wszelakiej. W jakimkolwiek dusza jest stanie, powinna się modlić. Musi się modlić dusza czysta i piękna, bo inaczej utraciłaby swą piękność; modlić musi się dusza dążąca do tej czystości, bo inaczej nie doszłaby do niej; modlić się musi dusza dopiero co nawrócona, bo inaczej upadłaby z powrotem, modlić się musi dusza grzeszna, pogrążona w grzechach, aby mogła powstać. I nie ma duszy, która by nie była obowiązana do modlitwy, bo wszelka łaska spływa przez modlitwę.

św. Maria Faustyna Kowalska

Modlić się, to pozwolić Bogu zmieniać swoje serce.

św. Ireneusz

Człowiek nie jest nigdy tak wielki jak wtedy, gdy klęczy.

św. Jan XXIII

Owoce modlitwy jest wiara – owocem wiary jest miłość.

bł. Matka Teresa z Kalkuty

Modlitwa jest kluczem do przebaczenia, ale nie módlcie się ze smutkiem, nie zanudzajcie naszego Pana. On jest Bogiem radości. Módlcie się z uśmiechem.

św. o. Pio

Wasza modlitwa potrzebna jest światu, zwłaszcza tym, którzy szukają sensu życia czy wewnętrznego uzdrowienia.

św. Jan Paweł II

Świat potrzebuje waszej dobroci i waszej niewinności, by odnaleźć drogę Chrystusową i wyjść z tak wielu sytuacji moralnego ubóstwa... Wiecie dobrze, że orędzie i zachęta Najświętszej Dziewicy skierowane do dzieci w Fatimie zawiera się w tych zasadniczych słowach: „Módlcie się, módlcie się wiele i składajcie ofiary za grzeszników”.

św. Jan Paweł II

Modlitwa przeobraża świat. Wszystko przez nią się odnawia...

św. Jan Paweł II

Każde ludzkie zadanie, aby osiągnęło swój cel, musi znaleźć oparcie w modlitwie.

św. Jan Paweł II

Wszyscy jesteśmy w jakiś sposób zajęci lub zapracowani. A jednak trzeba przeznaczyć każdego dnia jakiś czas, aby się skupić w ciszy i zagłębić w modlitwie.

św. Jan Paweł II

Pełnię modlitwy osiąga człowiek nie wtedy, kiedy najbardziej wyraża siebie, ale wtedy, gdy w niej najpełniej staje się obecny sam Bóg.

św. Jan Paweł II

Oby Apel jasnogórski nie przestał być naszą modlitwą i naszym programem. Modlitwą i programem wszystkich. W sposób szczególny niech będzie modlitwą i programem polskich rodzin.

św. Jan Paweł II

Jakże ogromną siłę ma modlitwa dziecka! Staje się ona czasem wzorem dla dorosłych: modlić się z prostotą i całkowitą ufnością, to znaczy zwracać się do Boga tak, jak czynią to dzieci.

św. Jan Paweł II

Nie zapominajcie o mnie w modlitwie na Jasnej Górze i w całej Ojczyźnie.

św. Jan Paweł II

Modlitwa pomaga nam wierzyć, ufać i miłować nawet wówczas, gdy nasza ludzka słabość nam w tym przeszkadza.

św. Jan Paweł II

Modlitwa winna ogarniać wszystko, co składa się na nasze życie.

św. Jan Paweł II

Modlitwa jest elementem zasadniczym w pracy nad nawracaniem dusz, gdyż nawrócenie jest łaską, którą trzeba uzyskać przez modlitwę.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Módl się za grzeszników, za umierających, za dusze w czyśćcu.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Modlitwa tego, kto chce się podobać ludziom, nie dotrze do Boga.

Ewagriusz z Pontu

Módl się nie więcej, ale lepiej i ufaj.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Modlitwa jest skuteczniejsza od słowa i dobrego przykładu. Ufna i wytrwała jest przyczyną nawróceń. Wszystko przez nią dla siebie i innych możesz otrzymać.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Modlitwa jest źródłem łask.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Modlitwa korna, ufna i miłosna zlewa światło do umysłu i daje hart woli.

św. Maksymilian Maria Kolbe

Modlitwa jest lekarstwem na smutek i zniechęcenie.

Ewagriusz z Pontu

Modlitwa jest wzniesieniem myśli ku Bogu. Musimy zawsze o tym pamiętać. Same słowa znaczą mniej.

św. Jan XXIII

Modlitwa wytrwała, pokorna i gorąca bez wątpienia osiągnie niebo, z którego nigdy nie powróci niewysłuchana.

św. Bernard

Gdy wychodzimy z domu, uzbrojmy się przeciw niebezpieczeństwom, jakie zagrażają modlitwie, a gdy wracamy niechaj pierwszą rzeczą będzie modlitwa.

św. Hieronim

Najwspanialsze niwy nie wydadzą plonu, jeśli nie złożymy dłoni i nie zegniemy kolan w kornej modlitwie.

sł. Boży kard. Stefan Wyszyński

Ten tylko umie dobrze żyć, kto umie się dobrze modlić.

św. Augustyn

Szukamy Boga w książkach, a znajdujemy Go na kolanach.

św. o. Pio

Aby móc rozumieć i słusznie oceniać, musimy stworzyć oazę milczenia, skupienia i modlitwy.

św. Jan Paweł II

Modlitwa jest azylem każdej troski.

św. Jan Chryzostom

Modlitwa nie polega na tym, żeby dużo myśleć, ale na tym, żeby bardzo kochać.

św. Teresa z Avila

WSKAZANIA DO MODLITWY

Oddajmy cześć Bogu.

Szukajmy wpierw królestwa Bożego, a wszystko będzie nam dane.

Kto wygra czas na modlitwę, wygra i w życiu.

Brak modlitwy jest samobójstwem.

Brak modlitwy jest odwróceniem się do Boga plecami i powiedzeniem, że nie interesuje mnie Jego miłość.

Pacierz poranny jest jak powiedzenie pierwszych słów do rodziców.

Kiedy rano się modlisz, pomyśl, co ciebie czeka tego dnia i zaproś w to wszystko Jezusa i Maryję.

Wieczorem, kiedy się modlisz, podziękuj za to, że ci pomogli i przeproś za porażki.

Modlitwa powinna się stać tak naturalnym odruchem człowieka jak bicie serca i oddychanie.

Kiedy uciszysz swą duszę, spotkasz Jezusa.

Przyjmij miłosierne spojrzenie Jezusa Chrystusa, a dojdiesz do Jego Serca.

Każdy dzień jest kolejnym etapem duchowej pielgrzymki do Miłosiernego Ojca.

Kiedy mówisz: „Ojcze nasz”, to módl się tak, jakby mówił w tobie te słowa Jezus do Ojca.

Nie ma modlitwy bez obecności.

Cechą dobrej modlitwy jest wytrwałość.

Kiedy mówisz słowa modlitwy, złącz z nią swe myśli i wypowiadaj ją ze zrozumieniem.

Jeśli na modlitwie szukasz siebie, na pewno zgubisz w niej Boga.

Kiedy szukasz czci Boga i pragniesz wejść w Jego myśli i uczucia, znajdziesz pokrzepienie.

Znak krzyża jest to modlitwa ofiarowania, czyń go z szacunkiem i rozważą, inaczej możesz obrazić Boga.

Przez modlitwę przychodzi do nas pomoc od Boga.

Modlitwa jest bronią przeciwko demonom.

Nasze postulaty do Boga kierujmy zwięźle i na temat.

Modlitwa jest tarczą wiary, od której odbijają się pociski Złego.

PYTANIA DO RACHUNKU SUMIENIA *(ciąg dalszy w następnym numerze publikacji)*

Pytania mają pomóc ustalić, czy w swoim życiu nie otworzyłeś się na działanie złego ducha lub czy nie jesteś już pod wpływem jego działania. Są sformułowane przez księży egzorcystów.

Czy są jakieś grzechy, z których nie możesz się wyzwolić?

Czy tkwisz w jakimś nałogu (jesteś uzależniony od telefonu komórkowego, smartfona, komputera, Internetu, filmów, leków, narkotyków, alkoholu, seksu, pornografii)?

Czy osoby z twojej rodziny zajmowały się wywoływaniem duchów lub innymi podejrzanymi praktykami (skutki grzechów osób z poprzednich pokoleń mogą być powodem jakiegoś nękania przez złego ducha)?

Czy w twojej rodzinie miało miejsce samobójstwo, zabójstwo, aborcja?

Czy dręczyły lub dręczą cię myśli odnośnie samobójstwa, zabójstwa, aborcji, zrobienia jakiejś szkody sobie lub komuś?

Czy doświadczasz jakiś innych dręczących cię obsesyjnych myśli?

Czy podtrzymujesz w sobie gniew i brak przebaczenia?

Czy ktoś rzucił na ciebie, twoją rodzinę przekleństwo, złorzeczenie, urok?

Czy masz doświadczenie jakiejś obecności, która cię przeraziła?

Jak reagujesz na miejsca święte, sakramenty, osoby duchowne (znakiem związania demonicznego może być niemożność wejścia do kościoła, ogromna agresja do sacrum i księży – chodzi nie o jakąś niechęć związaną z jakimiś doświadczeniami, ale o wrogość rodzącą się z głębi człowieka)?

Czy w Twoim domu dzieją się jakieś niewytłumaczalne zjawiska (może to być związane z jakimś kultem satanistycznym czy praktyką okultystyczną sprawowaną w domu, a także z okultystycznym związaniem jakiejś mieszkającej w tym domu osoby)?

Czy wierzysz w przesady?

Czy uczestniczyłeś w seansach spirytystycznych, choćby dla zabawy?

Czy miałeś do czynienia z magią (białą lub czarną)?

Czy byłeś u wróżki, może wrócono ci z kart tarota (tarot oraz karty anielskie mają jednoznaczne podłoże demoniczne)?

Czy podejmowałeś jakieś praktyki, na przykład spirytystyczne itp. (prawdziwe wróżby, wróżby dla zabawy; wróżenie z kart – kartomancja; wróżenie z ręki – chiromancja; numerologia; odwoływanie się do różnych wyroczni, np. Księga Przemian – I-Ching; czytanie senników)?

Czy byłeś u „świeckich egzorcyistów”, odczyniających, jasnowidzów?

Czy korzystałeś z metody Silvy i programu Sita Learning System (w praktykach tych następuje oddziaływanie na podświadomość)?

Czy praktykowałeś jogę, medytację transcendentalną lub inną formę medytacji dalekowschodniej?

Czy podejmowałeś jakąś wskazaną mantrę (praktyki te zakorzenione są w obcej chrześcijaństwu filozofii; ćwiczenia ciała są częścią całego systemu filozoficznego i stanowią część inicjacji w dany system religijny; należy odróżnić sztuki walki od sportów walki – bez odniesień do filozofii – konieczne jest jednak kontrolowanie)?

Czy miałeś jakieś doświadczenia okultystyczne (wiara w moc kryształów – symbole ducha – i piramid „wspaniałe światło”; różne zabawy, np. Krwawa Mary; stosowanie tabliczek ouija; zaklęcia; przyzywanie ducha przewodnika; stosowanie rozmaitych formuł magicznych; praktyki chodzenia po ogniu)?

Czy miałeś doświadczenie projekcji astralnych, unoszenia przedmiotów, przepowiadania przyszłości?

Czy podpisałeś jakiś pakt krwi?

Czy wierzysz w istnienie tzw. Trzeciego oka (jest to związane z ezoteryką; ma stanowić bramę do szerszej rzeczywistości)?

Czy korzystałeś z radiestezji (ródźkarstwo, wahadlarstwo)?

Czy korzystałeś z filtrów magicznych (różne mieszaniny, które mają pomóc w rozwiązaniu problemów)?

Czy uczestniczyłeś w praktykach odblokowywania czakramów?

Czy miałeś do czynienia z kanałowaniem (channeling), hipnozą, psychometrią, praktyką biofeedbacku, automatycznym pismem, telepatią?

Czy uczestniczyłeś w kursach robienia cudów?

Czy odgrywałeś kiedyś rolę diabła, angażując się emocjonalnie (także dla zabawy)?

Czy w jakiś sposób przywoływałeś szatana, złe duchy, duchy przewodniki, duchy opiekuńcze (przeważnie skutkuje to związaniem demonicznym)?

Czy uczestniczyłeś w jakichś obcych kultach; może uczestniczyłeś w spotkaniach wyznawców Hare Kriszny (spożywanie czegokolwiek na spotkaniach takich grup może skutkować zniewoleniem poprzez pokarm wcześniej ofiarowany demonom)?

Czy uczestniczyłeś w jakichś kultach satanistycznych, bądź w jakiejś podobnej praktyce (uczestnictwo w czarnej mszy satanistycznej, modlitwa do szatana, zapraszanie złego do swojego życia jest poważnym wykroczeniem przeciw Bogu i stanowi realne zagrożenie dla człowieka, skutkuje poważnym zniewoleniem lub opętaniem)?

Czy nosiłeś jakieś symbole satanistyczne, symbole śmierci czy obcych kultów (pentagram, odwrócony krzyż, trzy szóstki, pacyfka czy krzyż Nerona symbolizują zwycięstwo nad chrześcijaństwem; wąż, trupia czaszka i inne symbole predysponują do zerwania kontaktu z Bogiem)?

Czy miałeś jakiś kontakt z satanizmem (np. literaturą satanistyczną – *Biblią satanistyczną* Antona Szandora La Veya lub innymi książkami tego typu; *Kabała Aleistera Crowleya* zwana *Liber 777*; księga typu Thota, publikacjami H. Bławatskiej i A. Bailey oraz np.: podpisanie paktu, cyrografu z diabłem; słuchanie muzyki satanistycznej; utożsamianie się z diabłem; wczuwanie się w niego; odgrywanie jego

roli; profanowanie krzyża; przebywanie w miejscach, w których był lub jest uprawiany kult satanistyczny)?

Czy wymawiałeś w modlitwie, piosenkach imiona jakichś bóstw, demonów (np. Makumba – bóstwo afrykańskie)?

Czy odsyłałeś kogoś „do diabła”?

Czy przeklinałeś kogoś i źle mu życzyłeś (np. życzenie śmierci lub nieszczęścia)?

Czy te złe myśli powtarzałeś i ich nie odrzucałeś?

Czy sprawiały ci satysfakcję?

Czy interesowałeś się ezoteryką, poszukiwaniem wiedzy tajemnej, kontaktami z organizacjami, sektami pogańskimi, ezoterycznymi i gnostycyckimi; czytałeś jakąś literaturę z tego zakresu?

Czy miałeś kontakt z teozofią czy antropozofią (pedagogika Rudolfa Steinera – czyli tzw. przedszkola i szkoły waldorfskie)?

Czy miałeś do czynienia z hipnozą (ma ona podłoże spirytystyczne)?

Czy brałeś udział w psychoterapii według metody Berta Hellingera (metoda związana z New Age: terapia niebezpieczna pod względem religijnym oraz psychologicznym)?

Czy posiadałeś bałwochwalcze przedmioty, które są zaproszeniem dla szatana (np. figurki diabła, obcych bogów, Buddę, skarabeusza – symbol reinkarnacji w Egipcie; symbol szatana – Belzebuba; Ozyrysa; figurki indyjskich bóstw, afrykańskie maski – mają charakter kultyczny; przedmioty o magicznych właściwościach, piramidki, piramida Horusa, mandale, przedmioty od spirytystów, znaki yin-yang, ankh – klucz Nilu, oko proroka, znak OM,

oko Horusa; inne podejrzane znaki, często znajdujące się na pamiątkach lub biżuterii z egzotycznych krajów, z Dalekiego Wschodu, Afryki; indyjskie kadzidelka – są przeznaczone dla konkretnych bóstw; inne kadzidelka; lampki i przedmioty kultyczne; wszystko włącznie ze strojami, ubraniami ze sklepów indyjskich; wachlarze chińskie – mają ukierunkowywać przepływ energii; porcelana chińska – zdobiona chińskimi tekstami modlitw; *Kamasutra*, plakaty energetyczne – na przykład kwiat lotosu; kamienie i kryształy, którym przypisuje się jakieś właściwości energetyczne lub inne magiczne; kule Qi-Gong; należące do feng shui charakterystyczne zestawy wiszących dzwoneczków lub pręcików tzw. łapacz snów, dzwonki tybetańskie, spirala DNS, znaki zodiaku, znaki chińskiego horoskopu, zabawki przypominające diabła, straszne potwory lub smoki, ubrania, koszulki, nalepki ze znakami satanistycznymi?

Czy posiadałeś drzewka szczęścia, talizmany, amulety, pierścień Atlantów, wisiorki z węzłem, podkowy, słoniki „na szczęście” (wiara w moc tych przedmiotów jest grzechem bałwochwalstwa; noszenie ich jest zewnętrznym wyrazem przynależności do „świata”, który te przedmioty reprezentują)?

Czy uczestniczyłeś w jakichś ezoterycznych lub okultystycznych spotkaniach; zgromadzeniu różokrzyżowców, zabawach w Halloween?

Czy masz jakieś tatuaże (bardzo często zawierają one jakieś elementy symboliki satanistycznej)?

Jakie czasopisma (młodzieżowe, dla kobiet, inne) czytasz i jakie treści one przekazują (w zdecydowanej większości prowadzona jest promocja treści New Age, ezoteryzmu itd.)?

Jakie filmy oglądasz (magię, ezoteryzm i neopogaństwo promują, m.in. horrory, seriale i filmy okultystyczne i satanistyczne)?

Jakich gier używałeś (gry komputerowe stanowią pomost pomiędzy wyobraźnią a rzeczywistością; często przekazują określoną treść i wymuszają zaprogramowane działanie; komputer staje się niejako elektronicznym czarownikiem; duża część gier zawiera treści satanistyczne, przynajmniej jako tło; coraz więcej gier zawiera treści bluźniercze i mocno angażujące gracza; w części gier wymaga się wczuwania się w rolę diabła lub wirtualnie angażuje się w zabijanie)?

Czy grasz w gry RPG (role-playing game – jest to specyficzny rytuał, ceremonia, gracze są zaangażowani, kieruje wszystkim Master – Mistrz, Pan, Gospodarz; bardzo często nie jest to już tylko zabawa w magię, ale realne praktykowanie okultyzmu)?

Ile czasu poświęcasz muzyce?

Jakie tematy są podejmowane w słuchanych przez Ciebie piosenkach?

Czy słuchasz zespołów i wykonawców indywidualnych wprost lub pośrednio promujących satanizm, okultyzm lub inne obce kultury?

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Bóg pragnie zjednoczenia z tobą	8
Strefa ciszy	8
Bez pośpiechu	11
Nie mam czasu	12
Czas i modlitwa	13
Miejsce modlitwy	15
Definicja modlitwy	19
Modli się dusza i ciało	21
Modlitwa do Ojca	22
Modlitwa Jezusowa	23
Moc Ducha Świętego	24
Prośmy, szukajmy, kończymy	26
Aby modlitwa była wysłuchana	28
Rodzaje modlitwy	29
Modlitwa ustna	30
Modlitwa myślna	31
Modlitwa uczuć	33
Modlitwa prostoty	36
Modlitwa spojrzenia	38
Święci o modlitwie	40
Wskazania do modlitwy	45
Pytania do rachunku sumienia	47

Projekt okładki
ks. Michał Dłutowski
Bogdan Żukowski

Zdjęcie na okładce
Dariusz Kąkol

Redakcja
s. Janina Gwóźdź RSCJ

© by ks. Michał Dłutowski, Warszawa 2014

Inne materiały formacyjne dostępne na: www.swfaustyna.eu

Nihil obstat
ks. Stanisław Chabiński SAC, cenzor
Ząbki, 6.05.2014 r.

ISBN 978-83-7031-909-0

APOSTOLICUM

Wydawnictwo Księży Pallotynów
Prowincji Chrystusa Króla
ul. Wilcza 8, 05-091 Ząbki
tel. 22 771-52-00, 11; fax 22 771-52-07
info@apostolicum.pl
księgarnia internetowa: www.apostolicum.pl

Druk i oprawa: Drukarnia APOSTOLICUM, Ząbki