

JAN KOCHÉL

Instytut Nauk Teologicznych UO

Wydział Teologiczny UO

ORCID: 0000-0002-0399-6056

## **Antropologiczny aspekt modlitwy chrześcijańskiej** **Anthropological Aspect of Christian Prayer**

Abstract

The article presents the anthropological aspect (point of view) of Christian prayer. It is about looking at prayer from the perspective of man, a psychophysical-spiritual being leaning towards God, and having an insight into the human form of prayer. You can consider prayer from both God's and human perspectives as there is an inseparable connection between the praying person and God. The apostle of nations recommends to Christians a "radical turn" towards God, thanks to the help of the Holy Spirit (Rom 8, 26b-27). It is necessary to convert and admit that man actually cannot pray, and even when he does, it is only possible out of the help and in the power of God Himself. Where should man look for a source of true prayer? What should be the attitude of the praying person? What can be today's "primer of prayer"? These are the problem questions expressing the anthropological aspect of Christian prayer.

**Keywords:** Christian prayer, man, didactics of prayer.

Abstrakt

Artykuł prezentuje antropologiczny aspekt (punkt widzenia) modlitwy chrześcijańskiej. Chodzi o spojrzenia na modlitwę od strony człowieka, o wgląd w ludzką postać modlitwy, czyli istoty psychofizyczno-duchowej wychylonej ku Bogu. Można rozpatrywać modlitwę z Bożej i ludzkiej perspektywy. Istnieje bowiem nierozzerwalny związek modlącego się z Bogiem. Apostoł narodów zaleca chrześcijaninowi „radykalny zwrot” w stronę Boga, dzięki pomocy Ducha Świętego (Rz 8,26b-27). Konieczne jest nawrócenie i przyznanie, że człowiek właściwie nie umie się modlić, a jeśli już się modli, to tylko z pomocą i w mocy samego Boga. Gdzie

człowiek winien szukać źródła prawdziwej modlitwy? Jaka winna być postawa człowieka modlącego się (oranta)? Co może stanowić dziś „elementarz modlitwy”? Oto pytania problemowe wyrażające antropologiczny aspekt modlitwy chrześcijańskiej.

**Słowa kluczowe:** modlitwa chrześcijańska, człowiek, dydaktyka modlitwy.

Aspekt to punkt widzenia, z którego się coś rozpatruje lub perspektywa, ujęcie, postać<sup>1</sup>. Chodzi zatem o spojrzenia na modlitwę od strony człowieka, o wgląd w ludzką postać modlitwy, czyli istoty psychofizyczno-duchowej wychylonej ku Bogu<sup>2</sup>. Można rozpatrywać modlitwę z Bożej i ludzkiej perspektywy. Istnieje bowiem nierozzerwalny związek modlącego się z Bogiem. Objawienie biblijne pozostaje tu w służbie przyzywania Boga: skoro Bóg daje poznać swoje imię (Wj 3,14), wyraża w ten sposób nie tyle swoje istnienie, ile raczej okazuje możliwość zwrócenia się do Niego. Jeśli w filozofii to człowiek szuka Boga i kreśli sobie Jego pojęcie, to w wierze Bóg objawia się człowiekowi i ofiaruje mu nie myśl czy jakąś ogólną prawdę, lecz komuniję i miłość<sup>3</sup>. Człowiek w wierze szuka Boga osobowego i komunikuje się z Bogiem. Ignacio Larrañaga OFMCap stwierdza, że gdy zaniedbuje się modlitwę, to Bóg staje się nikim, a człowiek stacza się ku życiowemu ateizmowi praktycznemu<sup>4</sup>. Zaniedbywanie modlitwy, hiszpański franciszkanin, porównuje do usychania rośliny, którą zapomniano podlewać. Zwraca uwagę, że człowiek może jeszcze pozostawać w obrębie relacji obiektywnie dobrych i sakralnych, ale w rzeczywistości uległ wewnętrznemu spustoszeniu, ponieważ odwrócił się od źródła życia modlitwy, jakim jest sam Bóg. Taka postawa ma realne konsekwencje w życiu człowieka, ponieważ staje się ono ukierunkowane utylitarnie i ateistycznie, a zarazem radość i siłę witalną, ponieważ umierający Bóg nie rozwesela już jego serca<sup>5</sup>. Apostoł na-

<sup>1</sup> Por. *Słownik języka polskiego*. 1995. Red. Mieczysław Szymczak. T. I. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 83.

<sup>2</sup> Jan Kochel. 2018. *Wprowadzenie do antropologii pedagogicznej. W kręgu pedagogiki katolickiej* (Człowiek – Rodzina – Społeczeństwo 29). Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego, 14.

<sup>3</sup> Odkrycie Boga osobowego w refleksji nad relacją: Bóg wiary i Bóg filozofów, było przełomowym „odkryciem” młodego prof. Josepha Ratzingera; por. Elio Guerriero. 2018. *Świadek prawdy. Biografia Benedykta XVI*. Tłum. Joanna Tomaszek. Kraków: Wydawnictwo WAM, 104n.

<sup>4</sup> Ignacio Larrañaga. 2017. *Spotkanie. Podręcznik modlitwy*. Tłum. R. Rabka. Kraków: Wydawnictwo Serafin, 166–167.

<sup>5</sup> Carlo M. Martini. 1990. *Ludu mój, wyjdź z Egiptu. Medytacje*. Tłum. Stanisław Obirek, Kraków: Wydawnictwo WAM, 105n.

rodów zaleca więc chrześcijaninowi „radykalny zwrot” w stronę Boga, dzięki pomocy Ducha Świętego: „Gdy nie wiemy, jak mamy się modlić, Duch wstawia się za nami wołaniem bez słów. A Bóg, który przenika serca, zna pragnienie Ducha ponieważ to właśnie zgodnie z Jego wolą Duch wstawia się za świętymi” (Rz 8,26b-27 BP)<sup>6</sup>. Konieczne jest zatem nawrócenie i przyznanie, że człowiek właściwie nie umie się modlić, a jeśli już się modli, to tylko z pomocą i w mocy samego Boga. Gdzie człowiek winien szukać źródła prawdziwej modlitwy? Jaka winna być postawa człowieka modlącego się (oranta)? Co stanowi dziś „elementarz modlitwy”? Oto pytania problemowe wyrażające antropologiczny aspekt modlitwy chrześcijańskiej.

## 1. Modlitwa człowieka „w duchu i prawdzie” (J 4,24).

Pierwszym Orantem jest Duch Święty, który porusza wszystko w ruch (hebr. *ruah* – „podmuch wiatru”; por. Rdz 3,8; J 3,8; 2 Tes 2,8; Hbr 1,7). On też wzbudza relacje pomiędzy Bogiem a człowiekiem; zstępuje do człowieka, by wzbudzić w nim wołanie synowskie: *Abba, Ojczy!* (por. Rz 8,16n; Ga 4,6) i połączyć go z Panem, by duch człowieka stanowił jedno z Duchem Bożym (por. 1 Kor 6,17). Przez to dokonuje się pełne odnowienie ducha ludzkiego, stąd też św. Paweł prosi: „Pozwólcie się odnowić Duchowi w waszym myśleniu i przyobleczcie się w nowego człowieka, stworzonego zamysłem Boga w sprawiedliwości i prawdziwej świętości” (Ef 4,23-24).

Ewangeliczny obraz spotkania i dialog Jezusa z kobietą z Samarii jest dobrym pretekstem do rozmowy na temat modlitwy (por. J 4,19-26). Taka osobista rozmowa Nauczyciela z niewiastą, przy studni Jakubowej w najgorętszej porze dnia, jest już sama w sobie gorszącym wydarzeniem<sup>7</sup>. Jednak Jezus prowadzi z nią dialog w pełnej wolności, z subtelnością bez oceniania i karcenia, które nie było obce Jego uczniom (4,27). Dialog jest rozbudowany, dzieli się na dwie oddzielne sceny: od kwestii egzystencjalno-moralnych (4,7-15) po religijne (4,16-26). Jezus w rozmowie wychodzi od zwykłej prośby o wodę (4,7), po metaforę wody żywej (4,10.13-15), od odkrycia grzesznej kondycji moralnej kobiety (4,14), po dialog o różnicach

<sup>6</sup> Apostoł Paweł „świętymi” (gr. *hagioi*) nazywa po prostu chrześcijan jako członków społeczności wybranej Nowego Testamentu w Chrystusa (Dz 9,13; Rz 1,7); por. Xavier Léon-Dufoure. 1986. *Słownik Nowego Testamentu*. Tłum. Kazimierz Romaniuk. Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha, 617.

<sup>7</sup> Społeczno-kulturowy kontekst dobrze oddaje komentarz biblijny; por. Stanisław Mędała. 2010. *Ewangelia według Świętego Jana. Rozdziały 1–12* (Nowy Komentarz Biblijny Nowy Testament IV/1). Częstochowa: Edycja św. Pawła, 450–453. 464–469.

w kulcie Samarytan i Żydów (19-23). Jest to przykład prawdziwej rozmowy wychowawczej – budowania ludzkich więzi i przyjacielskiej wymiany doświadczeń. Istotne przesłanie Nauczyciela i Proroka znajduje się w samym centrum dialogu. Jest to właściwy kerygmat – orędzie zbawcze:

Nadchodzi jednak godzina, a właściwie już jest, kiedy prawdziwi czciciele będą wielbić Ojca w Duchu i w prawdzie. Zresztą takich czcicieli pragnie Ojciec. Bóg jest duchem, stąd też ci, którzy Go wielbią, winni to czynić w Duchu i w prawdzie (4,23-24 BP).

Z perspektywy popaschalnej sytuacji kerygmat Janowy o „godzinie” ma charakter eschatologiczny i egzystencjalny. Godzina nadeszła, „już jest” (łac. *hic et nunc*)! Teraz trzeba stawać się „prawdziwym czcicielem” i modlić się „w Duchu i w prawdzie”. Modlitwa jest darem, który należy odkryć w momencie, w którym Bóg nam to objawia, kiedy posyła swojego Ducha. „Modlitwa jest sprawą tak osobistą i wewnętrzną, tak własną, że niełatwo podjąć ten temat, chyba że Chrystus sam stworzy sprzyjający temu nastrój” – przekonuje kard. C.M. Martini SJ (1927–2012)<sup>8</sup>.

Każdy musi poszukiwać swojej definicji modlitwy, pozwolić się prowadzić Duchowi, poszukiwać prawdy o sobie w rozmowie z Jezusem. Potrzeba pytać samego siebie: co możemy zrobić, dla siebie i dla innych, by ożywić w naszych sercach płomienie, jaki Bóg sam tam zapalił, ale który zobowiązani jesteśmy podtrzymywać?

Aby odkryć ludzkie możliwości modlitwy konieczne jest przyjęcie dwóch zasad sformułowanych przez kard. Martiniego. Pierwsza zasada znajduje się w psalmie:

O Panie, Panie nasz,  
jak sławne jest Twoje imię  
po całej ziemi!  
Twoja wspaniałość przewyższa niebios.  
Z ust dzieci i niemowląt odbierasz chwałę  
na przekór Twoim wrogom.  
Sprawiasz, że milknie mściwy nieprzyjaciel.  
Gdy widzę niebo, dzieła Twoich palców,  
księżyc i gwiazdy, które utwierdziłeś...  
Czym jest człowiek, że o nim pamiętasz,  
i syn człowieczy, że troszczysz się o niego? (Ps 8,2-5).

<sup>8</sup> Carlo M. Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*. Tłum. Alina Merdas. Warszawa: Michalineum, 6.

Sztuka modlitwy nie polega na krasomówstwie i prawidłowym doborze słów, lecz na prostej mowie dziecka, które używa niewielu słów<sup>9</sup>. „Modlitwa jest czymś niezwykle prostym, czymś co wytryska z ust i serca dziecka. To natychmiastowa odpowiedź, która powstaje w naszym sercu, gdy znajdujemy się twarzą w twarz ze wspaniałością dzieła stworzenia” – przekonuje metropolita Mediolanu<sup>10</sup>. Chodzi o modlitwę prostą i spontaniczną, jak poryw serca, intuicja czy błysk światła. Taka modlitwa rodzi w uprzywilejowanych momentach łaski, kiedy człowiek odrywa się od zwykłych kłopotów i zajęć. Jest spontaniczna, ponieważ człowiek przeżywa w niej dogłębną autentyczność swoich osobistych doświadczeń, które żywołowo pragnie wypowiedzieć w modlitwie dziękczynienia, chwały i daru z siebie<sup>11</sup>. Tak spontanicznie reagowała Samarytanka na prośby, sugestie i uwagi Jezusa. Jej reakcje przypominają zachowanie dzieci, opisane w innej Ewangelii: „Zachowujecie się jak dzieci, które siedzą na placu i robią wymówki innym: «Graliśmy wam, a nie tańczyliście; śpiewaliśmy pieśni żałobne, a nie płakaliście»” (Łk 7,32).

Druga fundamentalna zasada dotyczy przestrzeni modlitwy – wnętrza człowieka. Kard. Martini nazywa ją „modlitwą duszy chrześcijanina”. Tłumaczy, że modlitwa jest czymś więcej niż prostą odpowiedzią na rzeczywistość otaczającego świata czy dogłębnym przeżyciem autentyczności siebie, ponieważ jest doświadczeniem Ducha Świętego, modlącego się w sercu (wnętrzu) człowieka:

Ci, których prowadzi Duch Boży,  
są synami Bożymi.  
Nie przyjęliście przecież ducha niewoli, aby trwać w lęku,  
ale przyjęliście Ducha,  
który czyni nas dziećmi.  
W Nim wołamy: *Abba, Ojcze!*  
Właśnie ten Duch zaświadcza naszemu duchowi,  
że jesteśmy dziećmi Bożymi (Rz 8,14-16).

Aby nauczyć się dobrej modlitwy, trzeba najpierw szukać okoliczności sprzyjających uświadomieniu sobie tego, co autentycznie przeżywamy, a następnie słuchać w głębi samego siebie głosu Ducha Świętego<sup>12</sup>. Takim autentycznym do-

---

<sup>9</sup> Jesús C. Cervera. 2001. „Sztuka modlitwy. Refleksja nad Listem apostołskim *Novo millennio ineute*”, *L'Osservatore Romano* 10 : 47–48.

<sup>10</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 7.

<sup>11</sup> *Tamże*, 8.

<sup>12</sup> *Tamże*, 8n.

świadczeniem oznaczała się kobieta z Samarii, która przyjęła z wiarą pouczenie Jezusa, a natchniona mocą z góry, wróciła do miasta, by zaświadczyć o Jezusie (4,39). Ujawnił się dojrzały owoc słowa – czyn płynący z niej (por. Łk 8,21; 11,28; Jk 1,25; Ap 1,3).

Pogłębienia fundamentalnych zasad modlitwy człowieka C.M. Martini odnajduje w pracach egzegetycznych Donatiena Mollata SJ (1904–1977) – francuskiego jezuitę, wybitnego specjalisty od Pism św. Jana, profesora Uniwersytetu Gregoriańskiego, kierownika duchownego wielu współbraci, który podobnie jak kard. Martini po przejściu na emeryturę zamieszkał w Jerozolimie<sup>13</sup>. O. Mollat wyraźnie pokazywał, co wyróżnia modlitwę chrześcijańską od modlitwy innych religii, od modlitw naturalnych, jakie człowiek formułuje. Odpowiedź znajduje się w Ewangelii Jana: „prawdziwi czciciele będą wielbić Ojca w *Duchu i w prawdzie*” (4,23; por. Ef 2,18).

Modlitwa „w prawdzie” oznacza to, że opiera się na objawieniu, które Bóg czyni w modlącym się człowieku w Synu i Duchu. Nie znaczy to jednak, iż „Boga nie należy czcić naszym ciałem, czcić w świątyniach czy kościołach. Wręcz przeciwnie, modlitwa ma też wyraz cielesny, czyli jest gdzieś umiejscowiona, potrzebuje przestrzeni, osób, przedstawień, symboli itd. Święty Jan chce nam w cytowanym zdaniu uzmysłwić, że to poprzez modlitwę w prawdzie, czyli w rzeczywistości planu zbawienia, Ojciec zbliża się do nas w Synu i Duchu”<sup>14</sup>. Modlitwę człowieka w jakiegokolwiek bądź formie pobudza, inspiruje i prowadzi Duch Boży. Modlitwa chrześcijańska zawsze jest darem łaską.

Dlaczego więc modlitwa chrześcijańska jest modlitwą „w Duchu”? Ponieważ Duch Święty wzbudza ją i podtrzymuje; jest jej autorem i przewodnikiem; sam kształtuje modlitwę człowieka (por. J 3,8). On współpracuje z modlącym się (orantem), działa w nim jako osobie obdarzonej wolnością, wzbudza modlitewny poryw serca, nadaje modlitwie tajemniczą głębię, ale i serdeczność; staje się jej sprawcą zarówno w chwilach entuzjazmu, jak i w oschłości, wewnętrznej posusze i bezradności. To On wprawia modlitwę w ruch, gdy blokowana jest przez niezdolność poznania siebie; On też przychodzi z pomocą w zastoju modlitwy (por. Rz 8,26b)<sup>15</sup>.

<sup>13</sup> Donatien Mollat SJ dzielił czwartą Ewangelię na siedem części wokół świąt żydowskich: pierwsza Pascha (1,19 – 4,54), szabat paralytyka (5,1-47), Pascha chleba życia (6,1-71), Święto Namiotów i szabat niewidomego od urodzenia (7,2 – 10,21), Święto Poświęcenia Świątyni (10,22 – 11,54), Pascha ukrzyżowania (11,55 – 19,42), dzień Zmartwychwstania (20,1 – 21,24); por. Donatien Mollat, François M. Braun. 1973. *L'Évangile et les épîtres de saint Jean*. Paris: Editions du Cerf.

<sup>14</sup> Carlo M. Martini. 2000. *Sluchać Jezusa. Medytacje nad Ewangelią św. Mateusza*. Tłum. Fabian Błaszkiwicz, Seweryn Wąsik, Kraków: Wydawnictwo WAM, 128n.

<sup>15</sup> Carlo M. Martini. 1999. *Głosić Jezusa. Medytacje nad Ewangelią św. Łukasza*, Tłum. Fabian Błaszkiwicz, Seweryn Wąsik, Kraków: Wydawnictwo WAM, 146–149.

Modlitwa chrześcijańska jest modlitwą w Duchu również w tym sensie, że jednoczy wierzących, ożywia mistyczne Ciało Chrystusa i pozwala im modlić się jako Kościołowi, czyli zgromadzeniu, wspólnocie (por. Dz 1,14).

## 2. Kształt modlitwy człowieka

Człowiek modli się nie tylko sercem – w duchu (wnętrzu), lecz czyni to całym sobą – ciałem i duchem. Podczas modlitwy przyjmuje różne postawy, gesty, formy. Chrześcijaństwo przejęło wiele form modlitwy żydowskiej, np. z psalterza: w określonym czasie (Ps 119,164 – Dz 3,1; 10,30), przy posiłkach (Ps 23,5 – Mk 8,6; Dz 27,35), na stojąco (Ps 84,1 – Mk 11,25; Hbr 10,11), na kolanach (Ezd 10,1 – Łk 22,41; Dz 7,60; 9,40; 20,36; Rz 14,11; Flp 2,10), w pozycji prestacyjnej, leżąc twarzą do ziemi (Ps 5,8 – Mk 14,35; 1 Kor 14,25), z rękami wyciągniętymi (Wj 17,11 – 1 Tm 2,8), wytrwale i nieustannie (Ps 37 – Łk 18,1; 1 Tes 5,17)<sup>16</sup>; modlono się w różnych miejscach: na zewnątrz (Mk 1,35; Łk 9,28), wewnątrz zamkniętych pomieszczeń (Mt 6,6) lub w miejscu publicznych zgromadzeń (Dz 2,4; 4,31).

Kard. Martini twierdzi, że można mówić o „stanie (kształt)” modlitwy człowieka, który on sam musi w sobie odnaleźć, ponieważ nie jest czymś danym, czyli łatwym do uświadomienia. Przez stan modlitwy rozumie sytuację, w której czuje, że Duch Święty natchnął go szczególnym rodzajem modlitwy, odpowiednim dla danej chwili i miejsca<sup>17</sup>.

Modlitwa jest w pewien sposób samym bytem człowieka, który jakby przeźroczysty staje w świetle Boga i uznaje się za tego, kim jest naprawdę. Stając przed Bogiem w prawdzie człowiek rozpoznaje Jego wielkość, świętość i miłość, Jego pragnienie okazania nam miłosierdzia. Jednym słowem poznaje on całą boską rzeczywistość oraz Boży plan zbawienia tak, jak zostały nam objawione w Jezusie Chrystusie, który umarł i zmartwychwstał<sup>18</sup>.

<sup>16</sup> Augustyn w dziele *Enarrationes in Psalmos*, objaśniając Ps 37, pisał: „Samo twoje pragnienie już jest modlitwą. Jeżeli pragnienie jest ciągle, ciąglą jest też i modlitwa. Wszak nie na próżno powiedział Apostoł: «Nieustannie się módlcie». Czy nieustannie mamy klęczeć, leżeć krzyżem, wznosić ręce, skoro mówi: «Nieustannie się módlcie»? Istnieje inna wewnętrzna modlitwa, którą jest pragnienie. Cokolwiek robisz, jeżeli pragniesz owego szabatu, nie przerywasz modlitwy. Jeżeli zawsze trwa miłość, zawsze wołasz. Jeżeli zawsze wołasz, zawsze pragniesz?»; por. Augustyn. 2000. *Modlić się Psalmami*, Tłum. Jan Sulowski, Kraków: Wydawnictwo Kairos, 157.

<sup>17</sup> Carlo M. Martini. 1980. *Christian formation according to the Gospel* (Progressio-Supplement 15). Roma: Borgo S. Spirito, 24n.

<sup>18</sup> Carlo M. Martini. 1999. *Słownik duchowości. Mały przewodnik duchowy*. Tłum. Hanna Bzikot, Kraków: Wydawnictwo „M”, 86.

Modlitwa jest więc duchową percepcją realnej rzeczywistości, którą modlący się odbiera<sup>19</sup>, a to z kolei przeradza się w nim w uwielbienie, adorację, dziękczynienie, wołanie o przebaczenie (miłosierdzie). To wołanie skierowane jest do Boga, który postrzegany jest jako Stwórca, źródło wszelkiego istnienia oraz Ojciec, cierpliwy i miłosierny. W koncepcji Martiniego modlitwa jest powszechnym, konkretnym i duchowym doświadczeniem, w jakim pojawiają się i formułują fundamentalne treści, np. dostrzeżenie marności spraw i rzeczy oderwanych od Bożego planu, co w czasie modlitwy przemienia się w prośbę o wybawienie od pustki czy pułapek, które czyhają na człowieka; dostrzeżenie obecności Bożej, która jest pełnią zawsze obecną – człowiek odpowiada na nią dziękczynieniem; dostrzeżenie żywego Jezusa, co wprowadza człowieka w bliską relację z jedynym Panem i Zbawicielem (adoracja); dostrzeżenie w Chrystusie woli Ojca jako absolutnej normy życia, dzięki czemu modlitwa człowieka staje się upodobnieniem do woli Boga, a nie naginaniem ludzkiej woli do Bożej; docenienie Ducha Świętego, który jest źródłem wszelkiego życia we wspólnocie Kościoła (uwielbienie) oraz dostrzeżenie w Krzyżu zwycięstwa nad złem obecnym w człowieku i wokół niego (wołanie o przebaczenie/miłosierdzie), dzięki czemu modlący jest zdolny przeciwstawić się grzechowi i zatęsknić za świętością<sup>20</sup>.

Praktyczne wskazówki arcybiskupa Mediolanu dotyczące postawy modlitewnej człowieka można sprowadzić do trzech dziedzin:

- *usytuowania* modlitwy, stanu w jakim modlitwę zaczynamy;
- *wejścia* w modlitwę, moment rozpoczęcia modlitwy;
- *rytmu* modlitwy, czyli jej stałości<sup>21</sup>.

Osoba pragnąca się modlić musi mieć świadomość, że modlitwa nie jest rzeczywistością, do której się od razu wchodzi. Kardynał zaznacza, że można modlić się w każdej chwili i o każdej porze, ale tylko wtedy, gdy odnajduje się swój własny stan modlitwy. Nie można go znaleźć na siłę, ale gdy np. przyjmie się odpowiednią postawę ciała, ujawni się wewnętrzne emocje czy też słyszalne staje się Słowo Boże<sup>22</sup>.

Kardynał zaleca, aby człowiek mógł się dobrze modlić, winien szukać oparcia:

<sup>19</sup> Tajemnicę modlitwy Kardynał wyjaśnia podobieństwem do ludzkiego „oddechu”. Można kogoś uczyć lepiej oddychać, ale sam oddech jest kwestią osobistą, niepowtarzalną dla każdego i ma indywidualny rytm, por. Martini. 2000. *Słuchać Jezusa*, 117.

<sup>20</sup> W innym miejscu kard. Martini pisze o Ewangelii jako szkole modlitwy, która ujawnia trzy tajemnice modlitwy: tajemnicę chrystologiczną, tajemnicę eschatologiczną i tajemnicę przemienienia; por. Carlo M. Martini. 2003. *Kochać Jezusa. Medytacje nad Ewangelią św. Jana*. Tłum. Agnieszka Sobejko, Kraków: Wydawnictwo WAM, 168–172.

<sup>21</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 10.

<sup>22</sup> Martini. 1999. *Głosić Jezusa*, 9.



- w określonej *pozycji ciała*,
- w *wezwanie pochodzącym z serca*,
- w *stronicy Pisma Świętego*, z którą może się utożsamiać<sup>23</sup>.

W pierwszym przypadku Kardynał radzi proste ćwiczenia dotyczące odprężenia i rozluźnienia oraz kilka prostych pytań: Gdybym miał teraz wyrazić to, co chowam na dnie duszy, jaką bym przybrał postawę? Jaka jest naturalna postawa oranta? Co podpowiada Ewangelia (por. Mt 6,6; Łk 18,9-14; 22,39-46)? „Pozwólmy sobie – radzi Martini – na pewną wolność, gdy chodzi o postawę; możemy upaść na kolana i pochylić twarz ku ziemi, możemy wznieść ramiona i otworzyć je w postawie oczekiwania czy też pozostać w postawie poddania i zależności. Chodzi bowiem o wyrażenie postawą ciała żaru serca”<sup>24</sup>.

Można też mówić o modlitwie jako „krzyku serca”, czyli czymś bardzo osobistym emocjonalnym, autentycznym i niepowtarzalnym. Jest wiele przykładów takich wezwań pochodzących z serca, np. „Panie, zmiłuj się nade mną!” (por. Ps 51,3; 86,3; Mk 10,47); „Panie, nie mogę już dłużej”; „Bądź pochwalony, Panie!”, „Panie, dziękuję Ci!”, „Panie, dopomóż mi!”, „Panie, jestem bez sił” itp. Jezus sam w pewnych momentach swego życia wołał: „Smutna jest moja dusza aż do śmierci” (Mt 26,38) albo „Dziękuję Ci Ojcze, że mnie zawsze wysłuchałeś” (J 11,41) czy „Wysławiam Cię, Ojcze, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroprnymi, a objawiłeś je prostaczkom” (Mt 11,25). Każdy, indywidualnie, z dna swego serca, wybiera takie wyzwanie, które posłuży mu jako punkt wyjścia do modlitwy, gdyż najbardziej pasuje do aktualnej sytuacji modlącego się, np. „Panie, zmiłuj się nade mną grzesznikiem” – wołanie celnika w świątyni (por. Łk 18,13).

Trzecia rada dotyczy modlitwy biblijnej, szczególnie bliskiej włoskiemu Kardynałowi<sup>25</sup>. Punktem wyjścia dla modlitwy może być pytanie: Gdybym miał przedstawić to, co wypełnia moje serce, z jaką postacią czy sceną ewangeliczną mógłbym się utożsamiać? Jaki tekst biblijny inspirował do modlitwy?

„Jest niezwykle ważne nauczyć siebie i drugich takiego punktu wyjścia, ponieważ to jest właśnie sposób na nauczenie się modlitwy” – przekonuje C.M. Martini

<sup>23</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 10–13.

<sup>24</sup> *Tamże*, 12.

<sup>25</sup> Por. Carlo M. Martini. 1980. *Parola di Dio e la vita quotidiana*, Torino: Marietti; C.M. Martini. 1980. *Parola di Dio vita dell'uomo*, Roma: Comunità di Vita Cristiana; C.M. Martini. 1986. *Pre-gare la Bibbia*, Padova: Gregoriana; C.M. Martini. 1990. *Il principio la Parola*, Torino: Editrice Elle Di Ci; por. Rinaldo Fabris (ed.). 1998. „*La Parola di Dio cresceva*” (*At 12,24*). *Scritti in onore di Carlo Maria Martini nel suo 70. compleanno* (Supplementi alla Rivista Biblica 33). Bologna: EDB; Giuseppe Casarin. 2018. *Carlo Maria Martini. La Parola offerta a tutti*. Padova: Edizioni Messaggero.

ni<sup>26</sup>. Na modlitwie opartej na Słowie Bożym zrodzą się i rozwiną właściwe postawy i autentyczny dialog z Bogiem. Dialog, który nie będzie sztywno stosowaną metodą, lecz wyrazem prawdziwej osobowości oranta.

Kolejną istotną kwestią dotyczącą dydaktyki modlitwy jest określenie momentu początkowego modlitwy. Najczęstsze błędy wiążą się z tym zagadnieniem. „Uważa się na ogół, że modlitwę należy zacząć w określony sposób, np. przez znak krzyża; ludzie myślą wtedy, iż są w porządku. Jest to sztuczny sposób wchodzenia w dialog z Bogiem i nieroztropne rzucanie się w przygodę modlitwy” – uważa Kardynał<sup>27</sup>.

C.M. Martini zaleca spontaniczność, ponieważ wtedy objawi się właściwa postawa serca i ciała. Idealną postawą serca jest pokora, ponieważ w niej modlący się przyznaje, że nie umie się modlić, a przez to daje przestrzeń do działania Ducha (por. Rz 8,26)<sup>28</sup>. Najlepszą postawą ciała odnajdzie modlący się wówczas, gdy odkryje wartość ciszy i milczenia. Milczenie, inicjujące modlitwę, polega na wycofaniu się z codziennych zajęć, wprowadzeniu ciszy w swoje otoczenie, skupieniu się jedynie na Bogu i na modlitwie oraz wzbudzeniu dyspozycji wewnętrznej<sup>29</sup>. Elementem milczenia są też odosobnienie, które Martini nazywa „pustynią” oraz dyspozycyjność osoby, która pozostawia i oferuje Bogu czas, przestrzeń i ciszę<sup>30</sup>. Do owocnego słuchania słowa Bożego nieodzowne jest również pewnego rodzaju ubóstwo ducha, dzięki któremu modlący się pozbywa się różnych podparć, pomocy, lektur, wspierających osób, relacji, które go utrzymują na powierzchni życia. Wtedy Słowo objawia się samo i wzrasta, a człowiek „nie wie jak” (Mk 4,27; por. Dz 6,7; 12,24; 19,20).

Bez milczenia i wyciszenia orant właściwie pozostaje jakby na progu modlitwy. Św. Benedykt bardzo wyraźnie mówił więc o cnocie milczenia i przestrzegał przed niebezpieczeństwem jego braku w życiu duchowym. Uważał, iż milczenie jest lepsze niż mó-

<sup>26</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 13.

<sup>27</sup> *Tamże*, 14.

<sup>28</sup> Carlo M. Martini. 1987. *Wyznania Pawła*. Tłum. Stanisław Obirek. Kraków: Wydawnictwo WAM, 63–67; por. Martini. 1994. *Il primato del silenzio. Intervista a cura di Cesare Chiericati*, Lorcarno: Armando Dadò Editore.

<sup>29</sup> Enzo Binachi milczenie nazywa „strażnikiem wnętrza”, gdyż nie chodzi o negatywny wymiar milczenia jako powściągliwość i dyscyplina w mówieniu, ale raczej widzi w nim okazję przejścia do wymiaru duchowego (pozytywnego), w którym milczenie jest wyciszeniem myśli, obrazów, ocen, szemrania czy buntu serca; por. Enzo Bianchi. 2014. *Słowa dla życia. Przewodnik życia chrześcijańskiego*. Tłum. Krystyna Kozak. Kielce: Jedność, 132.

<sup>30</sup> Carlo M. Martini. 2000. *Śladami Jezusa*. Tłum. Piotr Błajerowski. Kraków: Wydawnictwo WAM, 44–45; por. Carlo M. Martini. 1987. *Il Pane per un popolo. Meditazione alla Scuola della Parola*, Milano/Casale Monferrato: Piemme, 36; C.M. Martini. 1993. *Aprirsi. Massime spirituali*. Mialno: Gribaudi, 31–35.

wienie o dobrych rzeczach<sup>31</sup>. Ludzie często na modlitwie zbyt wiele oczekują od mówienia, a zbyt mało od milczenia<sup>32</sup>. Kard. Martini jest przekonany, że milczenie stanie się owocne, jeśli modlącemu uda się uwolnić od nieużytecznych zmartwień, zbędnych trosk, wewnętrznej dyskusji, rozproszeń, braku skupienia oraz niepokoju<sup>33</sup>. Otwarta brama milczenia umożliwi głębszą komunikację człowieka z Bogiem w czasie modlitwy, gdyż idąc za refleksją teologiczną Romano Guadiniego, milczenie i słowo są częścią tego samego fenomenu<sup>34</sup>. Poprzez słowo człowiek wychodzi poza siebie, opuszcza świat swojego wnętrza, natomiast milczenie, będące podstawowym wymiarem wnętrza człowieka, realizuje się wtedy, gdy człowiek wypowiedziawszy słowa, powraca do siebie i milczy, lub zachowuje milczenie, mogąc rozmawiać<sup>35</sup>. Kto potrafi mówić, potrafi także milczeć i ten, kto potrafi milczeć, potrafi także mówić przed Bogiem. Kardynał radzi: „Zacznijmy więc modlitwę od sprowadzenia naszego wnętrza do zera, co zewnętrzne może się wyrazić chwilą cichej adoracji na kolanach czy innym gestem czci i szacunku, jako znakiem naszego wchodzenia w dialog z Bogiem. I niech temu towarzyszy jasna świadomość, że niczego nie przynoszę, a wszystko mogę otrzymać”<sup>36</sup>.

Stanięcie na modlitwie przed Bogiem w poczuciu całkowitego ubóstwa, огоłocenia oraz w milczeniu i gotowości do słuchania jest postawą Maryi, która przyjmowała Słowo i była Mu posłuszna (por. Łk 1,38.45; 2,19.51; 8,19-21). Taka postawa emanuje również z psalmów oraz wielu wzorów autentycznej modlitwy chrześcijańskiej<sup>37</sup>.

<sup>31</sup> Św. Benedykt w *Regule* pisał: „(...) ze względu na ważność milczenia, nawet na rozmowy dobre, święte i budujące należy rzadko pozwalać doskonałym uczniom, bo jest napisane: «Nie uniknie się grzechu gadulstwa» (Prz 10,19) i gdzie indziej: «Życie i śmierć są w mocy języka» (Prz 18,21). Wypada bowiem, by nauczyciel mówił i uczył, uczeń zaś powinien milczeć i słuchać”. Tak samo na modlitwie trzeba więcej słuchać w milczeniu, niż mówić; por. Benedykt. 1978. *Reguła św. Benedykta*. W Święty Benedykt z Nursji. Reguła, żywot, komentarz, Kraków-Tyniec: Wydawnictwo Benedyktynów, 24.

<sup>32</sup> Henri J.M. Nouwen. 1987. *Dziennik z klasztoru Trapistów*. Tłum. Irena Doleżał-Nowicka, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX, 104.

<sup>33</sup> Martini. 1987. *Il Pane per un popolo*, 36.

<sup>34</sup> Carlo M. Martini. 1993. *Mutismo, silenzio, parola*. W *Chi è come te fra il muti? L'uomo di fronte al Silenzio di Dio. Lezioni promesse e coordinate da Carlo Maria Martini*. Milano: Garzanti, 119; por. Andrzej Kobylński. 2008. „Cnota odwagi, ascezy i milczenia według Romano Guardiniego”. *Ateneum Kapłańskie* 594 (2) : 316.

<sup>35</sup> Św. Augustyna, który uczył, że człowiek nie może zrozumieć samego siebie, jak tylko w swojej relacji do Boga. Z tej konstytutywnej relacji bierze się wielokrotnie ponawiane wezwanie do życia wewnętrznego: „Wróć do siebie samego; w wewnętrznym człowieku mieszka prawda; a jeśli odkryjesz, że natura twoja jest zmienna, przekrocz i samego siebie” (*O prawdziwej wierze*, 39, 72: PL 34, 154); por. Jan Paweł II. 1986. „*List Augustinum Hipponensem w 1600. rocznicę nawrócenia św. Augustyna, biskupa i doktora Kościoła*”. *L'Osservatore Romano* wyd. pol. 9 : 3–9.

<sup>36</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 15.

<sup>37</sup> Por. Carlo M. Martini. 1993. *Kobieta pośród swego ludu*. Tłum. Stanisław Obirek, Kraków: Wydawnictwo WAM; C.M. Martini. 2001. *Matka Boża Wielkiej Soboty*. Tłum. Anna Dudzińska-Facca. Warszawa: Verbinum; C.M. Martini. 2011. *Maryja – kobieta pojednania. Medytacja nad Matką*

Na zakończenie kard. Martini zwraca jeszcze uwagę na „rytm modlitwy” chrześcijańskiej. „Modlitwa, jak życie, posiada swój własny rytm, rytm, który ją podtrzymuje i pozwala na przedłużenie jej bez zmęczenia” – wyjaśnia metropolita Mediolanu<sup>38</sup>. Analizując przeszkody zachowania właściwego rytmu i połączenia modlitwy z życiem codziennym zwraca uwagę na dwie z nich. Pierwszą z nich jest mentalność modlącego się, który pozostaje na poziomie formalizmu ustnego (powtarzaniu słów). Kardynał tłumaczy go ewangeliczną postawą piętnowaną przez Jezusa, ponieważ taka postawa sprowadza modlitwę do powtarzania: „Nie każdy, kto mówi do Mnie: «Panie! Panie!» (Mt 7,21; por. Łk 6,46). W drugim przypadku, błędną postawą jest zaburzenie rytmu, zrywanie i kupczenie z Bogiem swoimi pobożnymi praktykami. Martini obnaża w niej mentalność oranta, który zadawała się składaniem Bogu ofiar, wyrzeczeń, ponieważ w ten sposób chce się obłąskawić i kupić Jego boskie łaski: „Idźcie i starajcie się zrozumieć, co znaczy: «Miłosierdzia chcę, a nie ofiary»” (Mt 9,13; por. Oz 6,6)<sup>39</sup>.

Jak odnaleźć właściwy rytm modlitwy, jak ten, który odnalazł rytm maszerowania kilometrami bez zmęczenia? Włoski Hierarcha zauważa, że w modlitwie ważny jest rytm fizyczny i psychiczny. „Zasadniczy rytm, muzyka, którą w sobie nosimy, to oddychanie. Ono tworzy podstawowy rytm życia, ten, który wyznacza miarę naszego istnienia. Z tego powodu tradycja monastyczna Kościoła greckiego, jak również tradycja Dalekiego Wschodu – joga, buddyzm, przypisały wielkie znaczenie technice oddychania. Wskazały one liczne sposoby zastosowania tej techniki. Chociaż wszystko wygląda dosyć skomplikowanie, można tu odnaleźć i pozytyw” – zastrzega się Kardynał<sup>40</sup>. Jak przykład przywołuje znaną w tradycji „modlitwę Jezusa” – modlitwę przypominającą rytm serca człowieka. Modlitwą serca określano modlitwę jednej frazy, wielokrotnie powtarzanej, np. „Jezusie, zmiłuj się nade mną!” (por. Mk 10,47) lub „Jezu Chryste, Synu Boga, zmiłuj się nade mną”. Tak nazywano też modlitwę rosyjskiego pielgrzyma, polegającą na nieustannym wzywaniu imienia Jezus (Wschodu) lub tradycyjny różaniec jako modlitwa Jezusowa (Zachodu)<sup>41</sup>.

---

*Chrystusa*. Tłum. Józef Pochwat, Kraków: Wydawnictwo Salwator; C.M Martini. 2003. *Modlimy się słowami psalmów. Pragnienie Boga*. Tłum. Anna Dudzińska-Facca, Warszawa: Verbinum; C.M. Martini. 2009. *La preghiera e la vita*, Milano: In Dialogo.

<sup>38</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 15.

<sup>39</sup> Martini. 1980. *Parola di Dio e la vita quotidiana*, 14n.

<sup>40</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 16.

<sup>41</sup> Por. Jacques Serr, Olivier Clément. 1993. *Modlitwa serca*. Tłum. Ryszard Szmydki, Lublin: Wydawnictwo Kerygma, 7–17; Rainer Scherschel. 1988. *Różaniec – modlitwa Jezusowa Zachodu*. Tłum. Edmund Misiólek, Poznań: W Drodze.

Kardynał, wielki czciciel Matki Bożej<sup>42</sup>, wyznał z wielką prostotą: „Kiedy pragnę szybko wejść w stan modlitwy, wybieram jedno wezwanie różańcowe i powtarzam je bardzo wolno określoną ilość razy. Na przykład podczas pierwszej dziesiątki powtarzam; «Zdrowaś Maryjo, módl się za nami». Te proste, wypowiedziane wolno i powtarzane dziesięć razy słowa, są modlitwą o wiele krótszą niż recytacja całego różańca, lecz są modlitwą, która przenika mnie i która otwiera drogę do modlitwy dłuższej, pełniejszej. Liczne są sposoby, które prowadzą do przedłużonej, pogłębionej modlitwy; przede wszystkim trzeba przywiązać się nie do ilości modlitwy, lecz do jej rezultatu: prawdziwego rytmu, który będzie zdolny karmić nas nieustannie»<sup>43</sup>.

Doświadczony kierownik duchowy, jakim był niewątpliwie kard. Martini przekonuje, że nie najważniejsze są techniki czy sposoby modlitwy, lecz jej cel. „Celem tym nie jest zdobycie panowania nad sobą, chociaż modlitwa chrześcijańska na ogół prowadzi do zdawania sobie sprawy z siebie i pomaga mu być bardziej zrównoważonym, zdyscyplinowanym, refleksyjnym, patrzącym jasno i uważnie” – przekonuje Kardynał<sup>44</sup>. Wszystko to może być owocem wychowania do modlitwy, dać modlącemu się szerszą perspektywę duchową, odrywać od świata rzeczy i kształtować sądy przemyślane i wyważone, lecz nie jest celem modlitwy. Ostatecznym celem, sensem, szczytem modlitwy jest posłuszeństwo – poddanie się woli Ojca na wzór modlitwy Jezusa podczas agonii w Ogrójcu: „Ojcze (...), nie moja, lecz Twoja wola niech się stanie” (Łk 22,42) albo wołanie na krzyżu: „Ojcze, w Twoje ręce oddaję mego ducha” (Łk 23,46).

Wychowanie do modlitwy, które nie ma takiego celu i nie prowadzi do zawieszenia Bogu w wierze i miłości, jest złudą i źródłem religijnych wypaczeń. Celem modlitwy chrześcijańskiej jest oddanie się Bogu na wzór maryjnego *fiat* – „niech mi się stanie według twego słowa” (Łk 1,38). Wtedy też modlitwa staje się objawieniem, w którym „człowiek poznaje kim jest – istotą, która wyszła od Boga i która przeznaczona jest na to, by odnaleźć siebie w spontanicznym zrywieniu rzucającym ją, dzięki łasce wiary, w ramiona Ojca»<sup>45</sup>.

---

<sup>42</sup> Janusz Zawadka. 2011. „*Matka Jezusa w życiu Kościoła w nauczaniu kard. Carlo Martiniego*”. *Salvatoris Mater* 13 (1–2) : 81–94; J. Zawadka. 2007. *Kardinal Carlo Maria Martini – Bischof von Mailand. Eine Pastoralkonzept auf biblischem Fundament*, Aachen: Bernardus-Verlag, 12–24. W rozdz. IV *Matka Boża w katechezie* ukazani rolę Maryi w nauczaniu; por. Jan Kochel. 2006. *Katecheza u źródeł Ewangelii* (Biblioteka „Katechety”). Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha, 101–107.

<sup>43</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 18.

<sup>44</sup> *Tamże*, 18n.

<sup>45</sup> Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 19.

### 3. Elementarz modlitwy

Powstało w dziejach duchowości wiele podręczników i poradników modlitwy, choć wprowadzenie w sztukę modlitwy domaga się wielkiej pokory i doświadczenia. Jeden z uczniów Jezusa prosił: „Panie, naucz nas modlić się, jak i Jan nauczył swoich uczniów” (Łk 11,1). Istniała więc chrześcijańska tradycja inicjacji w modlitwę od samego początku<sup>46</sup>. Choć dla św. Pawła „modlitwa jest odzwierciedleniem całej stwórczej rzeczywistości, jest poniekąd „funkcją kosmiczną” (por. Rz 8,19-24) – zauważa św. Jan Paweł II. I dodaje: „(...) w modlitwie najważniejszy jest Bóg. Najważniejszy jest Chrystus, który stale wyzwala stworzenie z niewoli zepsucia i prowadzi ku wolności, ku chwale dzieci Bożych. Najważniejszy jest Duch Święty, który «przychodzi z pomocą naszej słabości». Modlitwę zawsze zaczynamy z myślą, że to jest nasza inicjatywa. Tymczasem jest to zawsze Boża inicjatywa w nas (...). Ta inicjatywa przywraca nam nasze człowieczeństwo, przywraca nam naszą szczególną godność”<sup>47</sup>.

Jeśli modlitwa jest czymś fundamentalnym w życiu człowieka wierzącego, to warto wyróżnić to, co należy do elementarnych prawd i sposobów rozmowy z Bogiem. Elementarz ma uczyć najpierw rozpoznawania i wymawiania pojedynczych liter w słowa, które się mozolnie sylabizowało, aby w końcu móc swobodnie czytać. W przypadku modlitwy też potrzeba takiego mozolnego procesu: od rozpoznawania i wymawiania prostych formuł, aż po medytację słowa Bożego i kontemplację Boga. Ktoś kto raz nauczył się kierować myśli i serce ku Bogu, nie może tego zapomnieć. Próbę opracowania „małego elementarza modlitwy” podjął się niemiecki profesor pedagogiki, kierownik i wykładowca Instytutu Katechetyki i Pedagogiki Religijnej na Uniwersytecie w Salzburgu – Alfred Läßle (1915–2013)<sup>48</sup>.

W swojej książce *Powróćmy do modlitwy*, przeznaczonej zarówno dla początkujących, jak i dla dojrzałych chrześcijan, dzieli się swoimi przemyśleniami na te-

<sup>46</sup> Por Karl Rahner. 1968. *Kiedy się modlisz...* Tłum. Anna Morawska, Paryż: Éditions du Dialogue; Christian A. Bernard. 1976. *La preghiera cristiana* (Studi di spiritualità). Roma: LAS; Andrzej Tomkiel. 1995. *Ojcowie Kościoła uczą nas modlitwy*. Warszawa: Wydawnictwo Sióstr Loretanek; Ignace de la Potterie. 1996. *Modlitwa Jezusa. Mesjasza – Sługi Bożego – Syna Bożego* (Myśl Teologiczna. 6). Tłum. Barbara Piotrowska, Kraków: Wydawnictwo WAM; William A. Barry, Robert G. Doherty. 2005. *Módl się i dzisiaj*. Tłum. Jan Kochanowicz, Kraków: Wydawnictwo WAM; Franciszek. 2018. *Ojciec nasz*. Tłum. Maria Dobosz. Kraków: Znak; Benedykt XVI. 2016. *Panie, naucz nas modlić się. Katechezy o modlitwie*. Red. Andrzej Demitrów. Opole: Wydawnictwo Świętego Krzyża.

<sup>47</sup> Jan Paweł II. 1994. *Przekroczyć próg nadziei*, 33n.

<sup>48</sup> Uznanie i popularność przyniosły mu liczne publikacje z pogranicza bibliistyki i katechetyki, np. Alfred Läßle. 1983. *Od Księgi Rodzaju do Ewangelii*. Tłum. Juliusz Zychowicz, Kraków: Znak; A. Läßle. 1985. *Od egzegezy do katechezy*. tłum. Bernard Białecki. T. I–II. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax; A. Läßle. 1999. *W kręgu Katechizmu Kościoła Katolickiego*. Tłum. Alicja Karszniewicz-Mazur, Wrocław: Wydawnictwo św. Antoniego.

mat przyczyn obecnego kryzysu modlitwy, próbuje opisać obraz człowieka modlitwy – fragmentu jego autobiografii, zachęca do usunięcia pewnych nieporozumień w odniesieniu do modlitwy, podejmuje się próby odszyfrowania czarodziejskiego słowa „medytacja”; wskazuje na Adresata – Boskie „Ty” w dialogu modlitewnym, by na zakończenie zaproponować zwięzły elementarz modlitwy<sup>49</sup>.

„Historia wiary chrześcijańskiej nie zna jednak takiego elementarza modlitwy, za pomocą którego można by raz na zawsze nauczyć się modlić i nigdy już tej sztuki nie zapomnieć. Istnieje wszakże wiele konkretnych doświadczeń i rad, spisanych przez ludzi głębokiej modlitwy” – przekonuje Profesor z Salzburga.

Korzystając z tego skarbcza, jak ewangeliczny gospodarz domu, wydobywa on „z tego, co nowe i stare” (Mt 13,52). Jest też impulsem i zachętą do osobistych prób „sylabizowania” słów Boga – przemodlenia Słowa<sup>50</sup>.

„Mały elementarz modlitwy” Alfreda Läßle (1915–2013) proponuje następujące zagadnienia:

- Pora modlitwy: *modlitwa to nie kącik dla Pana Boga wykrojony z dnia powszechnego*;
- Stan modlitwy: *modlitwa odpowiedzią całego człowieka*;
- Postawa na modlitwie: *modlitwa za pomocą znaków i gestów*;
- Atmosfera modlitwy: *modlitwa wewnętrznym uciszeniem w obliczu Boga*;
- Forma modlitwy: *akt strzelisty*;
- Typ modlitwy: *modlitwa osobista*;
- Rytm modlitwy: *modlitwa w rytmie oddechu Kościoła*;
- Rodzaje modlitwy: *modlitwa powtarzaniem słowa Bożego*<sup>51</sup>.

Osiem działów małego elementarza syntetycznie ujmuje istotę dydaktyki modlitwy chrześcijańskiej. Najpierw zwraca uwagę na „porę modlitwy”, radząc modlącemu się ofiarować Bogu najlepszy i odpowiedni czas na modlitwę. Nie chodzi więc o symboliczną „minutkę skupienia”, czyli „tylko romantycznie i emocjonalnie zabarwiony fragment dnia”, lecz o umiejętne wdrożenie benedyktyńskiej dewizy: „Módl się i pracuj!”. Według niej modlitwa powinna być „wstępem do pracy”, by „dzięki niej czy zawartej w niej i potwierdzonej «dobrej intencji» uczynki całego dnia, same w sobie neutralne pod względem wartości, mogą jakby przez dodanie znaku «plusa» otrzymać walor dodatni”. Tak więc – po pierwsze – modlitwa jako wartość duchowa, wartość dodana, wartość przekształcająca życie człowie-

<sup>49</sup> Alfred Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*. Tłum. Juliusz Zychowicz, Kraków: Wydawnictwo „M”.

<sup>50</sup> Enzo Binachi. 2014. *Przemodlić Słowo. Wprowadzenie w «lectio divina»* (Z Tradycji mniszej 21). Tłum. Antoni Tronina, Kraków-Tyniec: Wydawnictwo Benedyktynów.

<sup>51</sup> Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 145–169.

ka! „Brak modlitwy jest pewnym niedostatkiem człowieczeństwa, bowiem świat, a szczególnie człowiek został według słów św. Franciszka Salezego (1567–1622) stworzony dla modlitwy”<sup>52</sup>. Stąd Bóg nie ma jakichś «godzin urzędowania», w których jedynie można Go osiągnąć. Każdy człowiek może rozmawiać z Nim w każdym miejscu i o każdym czasie (por. Dz 17,27n; 1 Kor 12,11)<sup>53</sup>.

Jeśli człowiek jest z natury swej istotą modlącą się, to w swojej cielesno-duchowej całości, ale przemienionej egzystencji, będzie uczestniczył w wiecznej chwale Boga w Trójcy Jedynej. Tak więc, gdy chodzi o stan modlitwy człowieka, to do modlitwy powołany jest *cały* człowiek: zarówno jego rozum jak uczucia, zarówno mowa jak milczenie, zarówno śmiech jak płacz, ciało z jego wielorakimi możliwościami wyrazu, zarówno taniec jak śpiew (por. 1 Kor 6,20; 1 Tes 5,17). Mistrz Eckehart (1260–1328), wielki mistyk i nauczyciel prawdziwie religijnego życia, przekonywał o stałej potrzebie przebywania człowieka w Bożej obecności: „Jeśli czujesz Boga mniej przy pracy w oborze niż podczas uroczystego nabożeństwa, to nie czujesz Go właściwie”. Nie da się oddzielić modlitwy od życia człowieka. „Nasza modlitwa powinna opuścić «jednokierunkową drogę» rozumu i samych tylko słów. Powinna stać się szersza i swobodniejsza i objąć sobą całe życie – zarówno doświadczenia osobiste jak wspólnotowe”<sup>54</sup>.

Trzeci element podstaw modlitwy dotyczy postaw i gestów na modlitwie. Zwracali na nie uwagę, np. Romano Guardini (1885–1965) i Joseph Ratzinger (Benedykt XVI), którzy przypominali o roli „świętych znaków”<sup>55</sup>. Istnieją „modlitwy bez słów” – modlitwy poprzez znaki, gesty. Funkcjonuje też wielkie bogactwo znaków i gestów liturgicznych. „Kto czyni powoli znak krzyża – od czoła do piersi, od lewego do prawego ramienia – może gestem tym bez jednego słowa włączyć się w miłość, w zbawcze dzieło ukrzyżowanego Chrystusa” – przekonuje A. Läßle<sup>56</sup>.

<sup>52</sup> Tamże, 146.

<sup>53</sup> Autorką koncepcji modlitwy jako prostej rozmowy jest św. Teresa z Ávila: „Moim zdaniem modlitwa nie jest niczym innym jak rozmową z przyjacielem, z którym często i chętnie się spotykamy, aby z nim rozmawiać, ponieważ on nas kocha” (por. *Youcat. Polski. Katechizm Kościoła Katolickiego dla młodych*. 2011. Częstochowa: Edycja św. Pawła, 259).

<sup>54</sup> Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 148n.

<sup>55</sup> Por. Romano Guardini. 1994. *Znaki święte*. Tłum. Józef Birkenmajer, Wrocław: Wydawnictwo TUM; R. Guardini. 1996. *O duchu liturgii* („Vetere et Nova”). Tłum. Marian Wolicki, Kraków: Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa Teologicznego; Joseph Ratzinger. 2002. *Duch liturgii*. Tłum. Eliza Pieciul, Poznań: Wydawnictwo Christianitas; J. Ratzinger. 2005. *Nowa pieśń dla Pana*. Tłum. Juliusz Zychowicz, Kraków: Znak.

<sup>56</sup> Por. Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 152. Katechizm Kościoła Katolickiego, wychodząc od słów św. Teresy od Dzieciątka Jezus: „Modlitwa jest dla mnie wzniesieniem serca, prostym spojrzeniem ku Niebu, okrzykiem wdzięczności i miłości zarówno w cierpieniu, jak i radości” (*Rękopisy autobiograficzne*, C 25r.), odpowiada na pytanie: czym jest modlitwa? 1) Modlitwa jako dar Boga; 2)



Modlitwa jest również „wewnętrznym uciszeniem w obliczu Boga”<sup>57</sup>. O potrzebie wejścia w atmosferę modlitwy przekonywał wcześniej kard. Martini, a niemiecki pedagog dodaje: „Człowiek, który wszystko w sobie przyjmuje, nie tylko pozbawia się intensywności przeżycia i samodzielności sądu, lecz staje się też coraz bardziej niezdolny do modlitwy”. Stąd – właśnie dzisiaj – jednym z najważniejszych warunków dobrej modlitwy staje się post, pokuta, asceza. Asceza (gr. *askéo* – „ćwiczyć, kształtować”) – to przyjęte przez chrześcijan pod wpływem Ducha Świętego środki i sposoby oczyszczenia samego siebie z grzechu i usuwania przeszkód na drodze do naśladowania Chrystusa (por. Dz 24,16)<sup>58</sup>.

Z tradycji chrześcijańskiej pochodzi wiele prostych form modlitwy, jednym z nich jest tzw. „akt strzelisty”. Są to krótkie, wytryskające z serca, formuły, którymi usiany jest zwłaszcza Nowy Testament<sup>59</sup>. Ludzie, którzy przychodzą do Jezusa, nie wygłaszają długich mów, nie uzasadniają szczegółowo swoich prób, tylko wypowiadają krótkie akty strzeliste, np. „Obroń mnie...!” (Łk 18,3); „Pomóż mi!” (Mt 15,25); „Panie, żebym przejrzał” (Łk 18,41); „Zaradz memu niedowiarstwu!” (Mk 9,24); „Synu Dawida, zmiłuj się nade mną!” (Łk 18,38). Można je łatwo powtarzać, gdyż wprowadzają one modlącego się jakby niepostrzeżenie w głębię modlitwy.

Kolejny element podkreśla indywidualny charakter modlitwy – modlitwa osobista (por. Mt 6,6). Od dziecka człowiek uczy się wyrażać wobec Boga własnymi słowami swoje problemy i troski, a także radości i nadzieje. „Naszą osobistą rozmowę z Bogiem winna cechować przede wszystkim szczerość i prostota” – przekonuje niemiecki pedagog religii<sup>60</sup>.

Modlitwa chrześcijańska nie jest samotnym przedsięwzięciem, lecz wołaniem wspólnoty (Dz 4,23-30)<sup>61</sup>. „Modlitwa jest oddechem Kościoła” – powiedział bł. papież Paweł VI w sierpniu 1973 roku. Duch Święty sprawia, że modlitwa indywidualna staje się modlitwą Ludu Bożego – Kościoła. Nie jest sumą poszczególnych modlitw, ale jest wydarzeniem nowym, co najpełniej dokonuje się w celebracji Eucharystii.

---

Modlitwa jako przymierze; 3) Modlitwa jako komunია (por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*. 1994. Poznań: Pallottinum (dalej: KKK) nr 2558–2565.

<sup>57</sup> Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 155–157.

<sup>58</sup> Por. *Asceza*. 2002. W *Leksykon pojęć teologicznych i kościelnych*. Red. Gerald O’Collins, Edward G. Farrugia. Tłum. Jan Ożóg, Barbara Żak, Kraków: Wydawnictwo WAM, 30.

<sup>59</sup> Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 158–160.

<sup>60</sup> Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 161.

<sup>61</sup> Läßle. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 162–165; por. Martini. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*, 69–74.

Najlepszym przewodnikiem modlitwy jest Pismo Święte, a zwłaszcza Psalterz „przedziwny skarbiec modlitwy” (KO 15)<sup>62</sup>, który nie przestaje oddziaływać na życie Ludu Bożego. Dlatego II Sobór Watykański zachęca wszystkich wiernych do osobistej i wspólnej modlitwy słowami psalmów (KL 84) oraz ożywienia praktyki *lectio divina* (KO 21). Modlitwy należy uczyć się w pierwszym rzędzie z Biblii, w której spotyka się z człowiekiem sam Bóg jako wielki jej nauczyciel (por. KO 2). „Zanim człowiek sam zacznie się modlić, powinien posłuchać jak myśli, mówi, działa Bóg, jak Bóg słucha, wysłuchuje albo też nie spełnia słów ludzi. Ludzka modlitwa kształtuje się poprzez sylabizowanie, powtarzanie słów Boga” – podsumowuje A. Läpple<sup>63</sup>.

## Podsumowanie

Antropologiczna perspektywa modlitwy wyraźnie wybrzmiewa w nowym dokumencie Papieskiej Komisji Biblijnej *Che cosa è l'uomo? (Sal 8,5). Un itinerario di antropologia biblica* („Czym jest człowiek? (Ps 8,5). Wprowadzenie (droga) do antropologii biblijnej”), gdzie w każdym rozdziale pojawia się temat modlitwy człowieka<sup>64</sup>. Być człowiekiem stworzonym przez Boga, to znaczy być gotowym do rozmowy z Nim – otwartym na Niego (nr 31–32). Być człowiekiem, to znaczy umieć łączyć pracę (działanie) z modlitwą (kontemplacją) (nr 121–122). Należać do rodziny ludzkiej, to znaczy być zdolnym wytrwać w sakramentalnym związku mężczyzny i kobiety, śpiewając pieśń miłości, która staje się modlitwą (nr 164). Wreszcie być człowiekiem w historii, to znaczy umieć modlić się w różnych sytuacjach i momentach życia (nr 255–257; 283–285; 340–345). Prawdziwa modlitwa („w duchu i prawdzie”) winna stale towarzyszyć człowiekowi. To ona określa to kim on jest oraz jaki jest cel jego drogi życiowej. Oczywiście trudno opisać uniwersalny model modlitwy człowieka. To bardzo indywidualne i intymne doświadczenie. W zbiorze katechez o modlitwie Benedykt XVI zaproponował własny „elementarz modlitwy”. Jest to jego *credo*, które nabiera jeszcze pełniejszego wyrazu w kontekście decyzji o złożeniu urzędu Piotrowego i zamieszkaniu w klasztorze „Mater Ecclesiae” na wzgórzu watykańskim. W ten sposób nauczyciel modlitwy staje się

<sup>62</sup> Por. Carlo M. Martini. 2003. *Modlimy się słowami psalmów*. Tłum. Anna Dudzińska-Facca, Warszawa: Verbinum.

<sup>63</sup> Läpple. 1991. *Powróćmy do modlitwy*, 166.

<sup>64</sup> Por. Pontificia Commissione Biblica. 2019. *Che cosa è l'uomo? (Sal 8,5). Un itinerario di antropologia biblica*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.

modlącym się („orantem”)<sup>65</sup>. Jest to przekonujący przykład mocy i skuteczności modlitwy indywidualnej i wspólnotowej oraz potwierdzenie, że Bóg słucha wołania swego ludu (por. Ps 10,17; Hi 34,3; 1 Tes 5,17).

### **Bibliografia:**

- Augustyn. 2000. *Modlić się Psalmami*. Tłum. Jan Sulowski, Kraków: Wydawnictwo Kairos.
- Bernard Chistian A. 1976. *La preghiera cristiana* (Studi di spiritualità). Roma: LAS.
- Barry William A., Doherty Robert G. 2005. *Módl się i dzisiaj*. Tłum. Jan Kochanowicz. Kraków: WAM.
- Benedykt XVI. 2016. *Panie, naucz nas modlić się. Katechezy o modlitwie*. Red. Andrzej Demitrów. Opole: Wydawnictwo Świętego Krzyża.
- Bianchi Enzo. 2014. *Słowa dla życia. Przewodnik życia chrześcijańskiego*. Tłum. Krystyna Kozak, Kielce: Jedność.
- Binachi Enzo. 2014. *Przemodlić Słowo. Wprowadzenie w «lectio divina»*. Tłum. Antoni Tronina, Kraków-Tyniec: Wydawnictwo Benedyktynów.
- Casarin Giuseppe. 2018. *Carlo Maria Martini. La Parola offerta a tutti*. Padova: : Edizioni Mesaggero.
- Cervera Jesus C. 2001. „Sztuka modlitwy. Refleksja nad Listem apostołskim *Novo millennio ineunte*”. *L'Osservatore Romano* 10 : 47–48.
- Franciszek. 2018. *Ojciec nasz*. Tłum. Maria Dobosz. Kraków: Znak.
- Guardini Romano. 1994. *Znaki święte*. Tłum. Józef Birkenmajer, Wrocław: Wydawnictwo TUM.
- Guardini Romano. 1996. *O duchu liturgii*. Tłum. Marian Wolicki, Kraków: Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa Teologicznego.
- Jan Paweł II. 1994. *Przekroczyć próg nadziei*, Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Jan Paweł II. 1986. „List Augustinum Hipponensem w 1600. rocznicę nawrócenia św. Augustyna, biskupa i doktora Kościoła”. *L'Osservatore Romano* 9 : 3–9.
- Kobyliński Andrzej. 2008. „Cnota odwagi, ascezy i milczenia według Romano Gaurdiniego”. *Ateneum Kapłańskie* 594 (2) : 310–319.
- Kochel Jan. 2006. *Katecheza u źródeł Ewangelii* (Biblioteka „Katechety”). Poznań: Księgarnia Świętego Wojciecha.

---

<sup>65</sup> Benedykt XVI. 2016. *Panie, naucz nas modlić się. Katechezy o modlitwie*. Red. Andrzej Demitrów, Opole: Wydawnictwo Świętego Krzyża, 207.

- Kochel Jan. 2018. *Wprowadzenie do antropologii pedagogicznej. W kręgu pedagogiki katolickiej (Człowiek – Rodzina – Społeczeństwo 29)*. Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Larrañaga Ignacio. 2017. *Spotkanie. Podręcznik modlitwy*. Tłum. Robert Rabka. Kraków: Wydawnictwo Serafin.
- Läpple Alfred. 1983. *Od Księgi Rodzaju do Ewangelii*. Tłum. Juliusz Zychowicz. Kraków: Znak.
- Läpple Alfred. 1986. *Od egzegezy do katechezy*, tłum. Bernard Białecki. T. I–II, Warszawa: Pax.
- Läpple Alfred. 1991. *Powróćmy do modlitwy*. Tłum. Juliusz Zychowicz. Kraków: Wydawnictwo „M”.
- Läpple Alfred. 1999. *W kręgu Katechizmu Kościoła Katolickiego*. Tłum. Alicja Karszniewicz-Mazur, Wrocław: Wydawnictwo św. Antoniego.
- Martini Carlo M. 1993. *Aprirsi. Massime spirituali*. Mialno: Gribaudo.
- Martini Carlo M. 1980 *Christian formation according to the Gospel* (Progressio-Supplement 15). Roma: Borgo S. Spirito.
- Martini Carlo M. 1999. *Głosić Jezusa. Medytacje nad Ewangelią św. Łukasza*. Tłum. Fabian Błaszkiwicz, Seweryn Wąsik. Kraków: WAM.
- Martini Carlo M. 1993. *Kobieta pośród swego ludu*. Tłum. Stanisław Obirek. Kraków: WAM.
- Martini Carlo M. 2003. *Kochać Jezusa. Medytacje nad Ewangelią św. Jana*. Tłum. Agnieszka Sobejko. Kraków: WAM.
- Martini Carlo M. 2009. *La preghiera e la vita*. Milano: In Dialogo.
- Martini Carlo M. 2001. *Matka Boża Wielkiej Soboty*. Tłum. Anna Dudzińska-Facca. Warszawa: Verbinum.
- Martini Carlo M. 2011. *Maryja – kobieta pojednania. Medytacja nad Matką Chrystusa*. Tłum. Józef Pochwat. Kraków: Salwator
- Martini Carlo M. 2003. *Modlimy się słowami psalmów. Pragnienie Boga*. Tłum. Anna Dudzińska-Facca. Warszawa: Verbinum.
- Martini Carlo M. 1980. *Parola di Dio e la vita quotidiana*. Torino: Marietti.
- Martini Carlo M. 1980. *Parola di Dio vita dell'uomo*. Roma: Comunità di Vita Cristiana.
- Martini Carlo M. 1986. *Pregare la Bibbia*, Padova: Gregoriana.
- Martini Carlo M. 1987. *Il Pane per un popolo. Meditazione alla Scuola della Parola*. Milano/Casale Monferrato: Piemme,
- Martini Carlo M. 1990. *Il principio la Parola*, Milano: Editrice Elle Di Ci.
- Martini Carlo M. 1994. *Il primato del silenzio. Intervista a cura di Cesare Chiericati*. Locarno: Armando Dadò Editore.

- Martini Carlo M. 1999. *Słownik duchowości. Mały przewodnik duchowy*. Tłum. Hanna Bzikot. Kraków: Wydawnictwo „M”.
- Martini Carlo M. 2000. *Słuchać Jezusa. Medytacje nad Ewangelią św. Mateusza*. Tłum. Fabian Błaszkiwicz, Seweryn Wąsik. Kraków: WAM.
- Martini Carlo M. 2000. *Śladami Jezusa*. Tłum. Piotr Blajerowski, Kraków: WAM.
- Martini Carlo M. 1987. *Wyznania Pawła*. Tłum. Stanisław Obirek. Kraków: WAM.
- Martini Carlo M. 1986. *Ze Świętym Łukaszem na drogach modlitwy*. Tłum. Alina Merdas. Warszawa: Michalineum.
- Mędala Stanisław. 2010. *Ewangelia według Świętego Jana. Rozdziały 1–12* (NKB NT IV/1), Częstochowa: Edycja Świętego Pawła.
- Mollat Donatien, Braun François M. 1973. *L'Évangile et les épîtres de saint Jean*. Paris: Editions du Cerf.
- Nouwen Henri J.M. 1987. *Dziennik z klasztoru Trapistów*. Tłum. Irena Doleżał-Nowicka. Warszawa: Pax.
- Pontificia Commissione Biblica. 2019. *Che cosa è l'uomo? (Sal 8,5). Un itinerario di antropologia biblica*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.
- Potterie de la Ignaze. 1996. *Modlitwa Jezusa. Mesjasza – Sługi Bożego – Syna Bożego*. Tłum. Barbara Piotrowska, Kraków: WAM.
- Rahner Karl. 1968. *Kiedy się modlisz...* Tłum. Anna Morawska. Paryż: Éditions du Dialogue.
- Ratzinger Joseph. 2002. *Duch liturgii*. Tłum. Eliza Pieciul. Poznań: Wydawnictwo Christianitas.
- Ratzinger Joseph. 2005. *Nowa pieśń dla Pana*. tłum. Juliusz Zychowicz. Kraków: Znak.
- Scherschel Rainer. 1988. *Różaniec – modlitwa Jezusowa Zachodu*. Tłum. Edmund Misiólek. Poznań: W Drodze.
- Serr Jacques, Clément Olivier. 1993. *Modlitwa serca*. Tłum. Ryszard Szmydki. Lublin: Wydawnictwo Kerygma.
- Tomkiel Andrzej. 1995. *Ojcowie Kościoła uczą nas modlitwy*, Warszawa: Wydawnictwo Sióstr Loretanek.
- Zawadka Janusz. 2007. *Kardinal Carlo Maria Martini – Bischof von Mailand. Eine Pastoralkonzept auf biblischem Fundament*. Aachen: Bernard-Verlag
- Zawadka Janusz. 2011. „*Matka Jezusa w życiu Kościoła w nauczaniu kard. Carlo Martiniego*”. *Salvatoris Mater* 13 (1–2), 81–94.

JAN KOCHEL (ur. 1963), prezbiter diecezji gliwickiej, teolog i pedagog, profesor nauk teologicznych, kierownik Katedry Antropologii i Teologii Rodziny Instytutu Nauk o Rodzinie Uniwersytetu Opolskiego, rzeczoznawca ds. podręczników przy Komisji Wychowania Katolickiego KEP, członek *Equipe Européenne de Catéchèse* (EEC), *European Forum for Religious Education in Schools* (EuFRES), Stowarzyszenia Katechetyków Polskich i Polskiego Stowarzyszenia Familiologicznego; redaktor naczelny strony Szkoły Słowa Bożego ([www.ssb24.pl](http://www.ssb24.pl)). E-mail: [jkochel@uni.opole.pl](mailto:jkochel@uni.opole.pl)