

FORMA II – PEŁNY PROGRAM

Zwykły program spotkania w Szkole Modlitwy można ubogacić krótką konferencją wygłoszoną po Mszy Świętej i adoracji. Osobom zainteresowanym można zaproponować pełniejszą formę dnia skupienia, obejmującą:

- Modlitwę wstępną i konferencję o modlitwie.
- Dłuższą adorację Najświętszego Sakramentu.
- Eucharystię z homilią.
- Przekazanie karteczek z syntezą pracy rocznej.
- Spotkanie z okazją do rozmowy i wysłuchania świadectw.

Konferencja

„Panie, naucz nas modlić się” – to prośba Apostołów, którą stale powtarzamy. Nie wątpimy, że wielkim pragnieniem Jezusa jest prowadzenie nas do Ojca niebieskiego, abyśmy Go mogli poznać, doświadczyć Jego miłości, a także z Nim rozmawiać. Czy pragnienie Jezusa jest także naszym pragnieniem? Czy szczerze wołamy do Niego: „Panie, naucz nas modlić się”?

W Kazaniu na Górze Jezus mówił: „Ty zaś gdy chcesz się modlić”. Rozważaliśmy te słowa w pierwszym roku Szkoły Modlitwy. Można mieć nadzieję, że nasze „chcę” staje się coraz bardziej dojrzałe, a nasze wołanie: „Panie, naucz nas modlić się” oznacza również gotowość uważnego wpatrywania się w przykład modlitwy, jaki zostawił nam Jezus.

Zwrócić się w stronę Jezusa

Przyjrzyjmy się przeżyciom św. Marii Magdaleny przy grobie Jezusa. Św. Jan tak je opisuje: [Aniołowie] „rzekli do niej: «Niewiasto, czemu płaczesz?» Odpowiedziała im: «Zabrano Pana mego i nie wiem, gdzie Go położono». Gdy to powiedziała, odwróciła się i ujrzała stojącego Jezusa, ale nie wiedziała, że to Jezus. Rzekł do niej Jezus: «Niewiasto, czemu płaczesz? Kogo szukasz?» Ona zaś sądząc, że to jest ogrodnik, powiedziała do Niego: «Panie, jeśli ty Go przeniosłeś, powiedz mi, gdzie Go położyłeś, a ja Go wezmę». Jezus rzekł do niej: «Mario!» A ona obróciwszy się powiedziała do Niego po hebrajsku: «Rabbuni», to znaczy: Nauczycielu” (J 20,13-16).

Maria Magdalena dwukrotnie dokonuje zwrotu w stronę Jezusa. Najpierw po rozmowie z aniołami. Wtedy ujrzała Jezusa, ale Go nie rozpoznała myśląc, że to ogrodnik. Kontynuuje z Nim rozmowę, ale widocznie znów zwraca się w inną stronę, gdyż jej oczekiwania nie są spełnione. Dopiero gdy słyszy swoje imię, jeszcze raz obraca się w stronę Jezusa i wtedy Go rozpoznaje. W tym momencie wszystko się zmienia.

Doświadczenie Marii Magdaleny związane z rozpoznawaniem obecności Pana w pewien sposób wyraża również nasze przeżycia. Możemy klękać do modlitwy we własnym mieszkaniu lub iść na rozmowę z Bogiem do kościoła z takim rozproszeniem i zagubieniem, jakie widzimy w postawie tej kobiety. Nie jest nam obce zwrócenie się w stronę Jezusa, ale nie zawsze doświadczamy Jego obecności. Nasze usta wypowiadają słowa modlitwy, ale nasze myśli kierują się ku różnym tematom. Może też przyjść taki moment, w którym dociera do nas prawda, że Jezus wypowiada nasze imię, jest przy nas i chce z nami rozmawiać. Wtedy skupienie powraca, zaangażowanie w modlitwę jest większe, a radość spotkania z Panem głęboka.

Dwukrotne zwrócenie się do Jezusa to dla nas również zaproszenie do cierpliwego wpatrywania się w modlitwę Jezusa. Chodzi o świadome rozważanie tych fragmentów Ewangelii, które ukazują nam Jezusa na modlitwie. Staraliśmy się w ciągu naszych spotkań uważniej się przyjrzeć tym tekstom objawionym. Jeśli dla kogoś te refleksje były podobne do pierwszego zwrócenia się w stronę modlącego się Jezusa, to teraz jest czas, aby zwrócić się ku Niemu na nowo i to z większą determinacją, z gorętszym pragnieniem, aby od Niego uczyć się modlitwy.

Medytacje św. Karola de Foucauld

Św. Karol de Foucauld (1858–1916), pustelnik i misjonarz na Saharze, człowiek wielkiej modlitwy, spędzający niejedną noc na czuwaniu, pisząc na temat modlitwy Jezusa wkłada w Jego usta takie słowa:

„Spędziłem trzy lata mojego publicznego życia na waszych oczach, spędzając cały dzień na nauczaniu i uzdrawianiu, czyniąc dobrze najpierw duszom, potem ciałom. A wieczorem, co robiłem?

Wieczorem oddalałem się od tłumu, któremu tak bardzo poświęcałem się w ciągu dnia, i szukając samotności, zamykałem się z wami w gościnnym domu, albo udawałem się w góry, na jakiś odludny szczyt, i spędzałem noc na modlitwie... w każdym razie spędzałem noc w skupieniu, w ciszy, z dala od tłumów, w czujności i w modlitwie... Taki przykład wam zostawiam.

To dla was tak działałem: Ja, który jestem wystarczająco silny, wystarczająco Panem siebie, aby być wszędzie jakby sam z Ojcem, ponieważ widzę Go nieustannie, jestem zawsze z Nim, nie potrzebuję samotności, aby się skupić, ani ciszy, aby się do Niego modlić, ani szczególnych modlitw, aby się z Nim zjednoczyć. Wśród tłumów, podczas przemówień, jestem tak samo zjednoczony z Nim, jak w najgłębszej samotności. Nie potrzebuję medytować, aby Go poznać, bo Go znam; nie potrzebuję umacniać się przez kontemplację, bo jestem bosko silny... Nie potrzebuję samotności ani czuwania, ani milczenia, ani modlitwy, bo we Mnie modlitwa jest ciągła i doskonała... Tyle nocy spędziłem w samotnym czuwaniu, modląc się do Mojego Ojca, pod rozgwieżdzonym niebem lub w tajemniczym zamkniętym pokoju po to, by dać wam przykład...

Ponieważ wszystko czynię dla was wszystkich, kochajcie Mnie i kochajcie się wzajemnie... I naśladujcie Mnie... przez czwanie w skupieniu i milczeniu, przez modlitwę, przez kontemplację, przez zanurzenie się w Bogu”.

Słowa św. Karola mobilizują nas do tego, aby z większą uwagą wpatrywać się w Jezusa, który się modli, a także z większą wiarą jednoczyć się z Nim w modlitwie.

Modlitwa codzienna Izraelitów

Przyjrzyjmy się dokładniej, jak wyglądała codzienna modlitwa pobożnych Żydów. Praktykowały ją kolejne pokolenia ludu Bożego. W tę tradycję wszedł Chrystus. Nie przyszedł, aby znieść Prawo, lecz je wypełnić (por. Mt 5,17). Dotyczy to również modlitwy. W Nim codzienna modlitwa, podobnie jak wszystkie tradycje Izraela, osiągnęła doskonałość i pełnię. Jednocząc się z Nim ubogacamy naszą modlitwę poranną i wieczorną.

(Poniższy tekst zaczerpnięty jest z artykułu ks. Henryka Lempy, *Modlitwa codzienna w judaizmie*, Wrocławski Przegląd Teologiczny 1996, 4/1, 47-61).

„Życie religijne Żydów, zarówno życie indywidualne, jak i społeczne, jest nierozzerwalnie związane z modlitwą. Wypływa ona z najgłębszych potrzeb serca każdego wierzącego i uwidacznia ją cała historia zbawienia zapisana w Biblii [...]. Modlitwa była nakazem bezwzględnie obowiązującym wszystkich dorosłych Żydów, to znaczy od lat trzynastu, a ściślej mówiąc – od skończonego 13 roku życia, kiedy to chłopiec stawał się bar micwa – synem przykazania, a więc dorosłym, zobowiązanym do spełniania wszystkich przepisów Prawa. W świetle tego Prawa zwolnione od ścisłego obowiązku były tylko kobiety i dzieci, a także niewolnicy. Choć faktycznie wszyscy modlitwę odmawiali [...].

Każdy wyznawca judaizmu zobowiązany jest odmawiać modlitwę trzy razy dziennie: rano, po południu i wieczorem. Modlitwę poranną – zwaną *szacharit* (hebr. „świt”) – odmawia się od wschodu słońca przez jedną trzecią dnia. Modlitwę popołudniową – zwaną *mincha* (hebr. „ofiara”) – odprowadzając na pamiątkę codziennej ofiary składanej niegdyś w świątyni jerozolimskiej, odmawia się od południa do określonego czasu przed zachodem słońca (tzn. godzina i kwadrans przed zachodem). I wreszcie modlitwę wieczorną – zwaną *maariw* (hebr. „zapadnięcie wieczoru”) – można odmawiać po zachodzie słońca, od zmroku, gdy «na niebie ukazały się trzy gwiazdy», aż do świtu – ale zaleca się skończyć ją przed północą. Rozkład modlitw naśladuje porządek składania ofiar w świątyni jerozolimskiej. Od czasu jej zburzenia w r. 70 po Chr. modlitwa jako «ofiara dziękczynna ust» zastąpiła niemożliwą już do spełnienia ofiarę w świątyni.

Nie było ścisłych przepisów co do miejsca, gdzie pobożny Żyd miał odmawiać codzienną modlitwę. Charakterystyczna w tym względzie jest wypowiedź Rabbiego Eleazara, którą podaje tradycja żydowska: «Rabbi Eleazar ben Jaakob (ok. 150 r. po Chr.) powiedział: Bóg mówi do Izraela, a ja tobie powtarzam: kiedy masz się modlić, idź do synagogi w tym mieście; jeżeli nie możesz modlić się w synagodze, módl się na twoim polu; jeżeli nie możesz modlić się na twoim polu, módl się w twoim domu; jeżeli nie możesz modlić się w twoim domu, módl się w łóżku i tam przynajmniej mów do Boga i zachowaj ciszę». Oznacza to, że modlitwę można było odmawiać na każdym miejscu: w synagodze i we własnym domu, w drodze i w polu, w łóżku i przed nim [...].

Już w czasach Chrystusa Pana każdy dorosły Izraelita był zobowiązany do odmawiania dwóch modlitw, mianowicie *Szema Israel* i *Szemone Esre*. W czasach późniejszych dołączono jeszcze modlitwę *Kaddisz*.

«Szema Israel» («Słuchaj, Izraelu!»). Tekst tej modlitwy odmawiano rano i wieczorem oraz w wielu innych jeszcze okolicznościach życia. Składa się ona z trzech fragmentów Pisma św.: Pwt 6,4-9; 11,13-21 i Lb 15,37-41. Są to teksty Pięcioksięgu, które w sposób szczególny podkreślają myśl, że Jahwe jest jedynym Bogiem Izraela. Nie jest to właściwie modlitwa w ścisłym tego słowa znaczeniu, ale raczej wyznanie wiary, podobne do naszego Składu Apostolskiego, które wyraża wiarę w jednego Boga, Jego przykazania i Jego zbawczy czyn uwolnienia Izraelitów z Egiptu [...].

Oto tekst *Szema Israel* w tłumaczeniu polskim Biblii Tysiąclecia: «Słuchaj, Izraelu, Pan jest naszym Bogiem – Panem jedynym. Będziesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję. Wpój je swoim synom, będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu. Przywiążesz je do twojej ręki jako znak. Niech one ci będą ozdobą przed oczami. Wypisz je na odrzwiach swojego domu i na twoich bramach [...]».

Była to najważniejsza modlitwa, którą każdy Izraelita rozpoczynał dzień i kończył go. Recytowano ją także w świątyni i w synagogach podczas nabożeństw. Zwyczaj recytowania *Szema Israel* był bardzo dawny, sięgający jeszcze czasów przedchrystusowych. Wynika to z bardzo szczegółowych określeń Miszny co do sposobu recytowania go oraz ze wzmianki, że kapłani odmawiali tę modlitwę w świątyni. W *Szema Israel*, podobnie jak w innych modlitwach, nie mogło paść imię Boga – takie było bowiem jedno z przykazań danych Mojżeszowi. Toteż za każdym razem, gdy występowało imię „Jahwe”, zastępowano je słowem „Adonaj” – „Pan”. Przez całe wieki odmawiano tę modlitwę w różnych sytuacjach, także w zagrożeniu i na łożu śmierci; z jej słowami na ustach szli na śmierć żydowski męczennicy, zarówno w czasach starożytnych jak i nam współczesnych.

«Szemone Esre» («Osiemnaście Błogosławieństw»). Jest to druga z kolei modlitwa codzienna judaizmu, która swymi korzeniami sięga czasów przedchrześcijańskich [...]. Była ona w odróżnieniu od *Szema Israel* prawdziwą modlitwą, skierowaną bezpośrednio do Boga [...]. Tłumaczenie polskie tego tekstu brzmi następująco: «Boże, otwórz wargi moje, a usta moje będą głosiły Twoją chwałę.

I. Błogosławiony jesteś, Jahwe, (Boże nasz i Boże Ojców naszych), Boże Abrahama, Boże Izaaka i Boże Jakuba (Boże wielki, potężny i straszliwy), Boże Najwyższy, Stwórco nieba i ziemi, tarczo nasza i tarczo Ojców naszych (nasza nadziejo we wszystkich pokoleniach). Błogosławiony jesteś, Jahwe, tarczo Abrahama.

II. Jesteś wielki (poniżający wielkich), potężny (sądzący potężnych), żyjący wiecznie, wskrzeszający zmarłych (pozwalający wiać wiatrowi i rosie opadać), wspomagający żywych, wskrzeszenie umarłych (na naszych oczach zakwitaj nam pomocą). Błogosławiony jesteś, Jahwe, wskrzeszenie umarłych.

III. Święty jesteś i straszliwe jest Imię Twoje, nie ma innego Boga oprócz Ciebie. Błogosławiony jesteś, Boże święty.

IV. Udziel nam, Ojczy nasz, Twojego poznania, zrozumienia i sensu Twej Tory. Błogosławiony jesteś, Jahwe, udzielający poznania [...].

XVIII. Użyc Twojego pokoju narodowi izraelskiemu (i miastu Twojemu i Twojemu dziedzictwu) i błogosław nam wszystkim razem. Błogosławiony jesteś, Jahwe, czyniący pokój».

Trzy pierwsze błogosławieństwa wyrażają treść pochwalną na cześć Boga Jahwe, a więc są uwielbieniem Boga za zawarcie Przymierza z Ojcami (I), za Jego miłość wobec żyjących i umarłych (II) oraz za Jego świętość (III), środkowe dwanaście błogosławieństw to prośby o zaspokojenie różnych, materialnych i duchowych potrzeb człowieka oraz o realizację obietnic mesjańskich i odnowę Izraela, i wreszcie trzy końcowe błogosławieństwa wyrażają dziękczynienie za miłosierny powrót Boga na Syjon (XVI), za wszelkie dobro i łaskę (XVII) oraz za udzielany przez Boga pokój (XVIII).

Szemone Esre, podobnie jak *Szema Israel*, było główną modlitwą w życiu każdego religijnego Żyda. Należało je odmawiać trzy razy dziennie: rano, po południu w czasie, gdy składano ofiary w świątyni oraz wieczorem. Jako modlitwa w ścisłym tego słowa znaczeniu była przede wszystkim osobistym kontaktem z Bogiem. Dlatego – chociaż forma i liczba błogosławieństw zostały ustalone – każdy Izraelita miał prawo zmieniać treść poszczególnych błogosławieństw (zwłaszcza w środkowej części, gdzie były umieszczone prośby) według własnego upodobania i stąd nie można się dziwić, że z biegiem czasu wykształciły się dwie, nieco różniące się, zasadnicze ich wersje – palestyńska i babilońska.

«Kaddisz» (aram. «Święty»). Jest to modlitwa aramejsko-hebrajska, która choć nie była ściśle modlitwą codzienną, stała się jedną z najczęściej odmawianych modlitw podczas nabożeństw synagogałnych, w tym także w liturgii za zmarłych [...].

Tak wyglądają główne modlitwy judaizmu towarzyszące codziennemu życiu pobożnych Żydów. Z czasem powstało jeszcze wiele innych modlitw, które wyrosły z potrzeb, jakie niosła ze sobą codzienność wypełniona różnymi zdarzeniami. Najwcześniej pojawiły się różnego rodzaju modlitwy o charakterze błogosławieństwa (beraka), np. przy spożywaniu posiłków czy piciu kielicha. Miały one swoistą formułę w postaci słów takich jak: «Błogosławionys, Ty Wiekuisty, Boże nasz, Królu wszechświata, który...».

Taka modlitwa mogła być odmawiana przy różnych okazjach, nawet przy nadejściu dobrej lub złej wiadomości. Człowiek bowiem, wedle przekonania Żydów, jest powołany do tego, by Boga chwalić za wszystko. Dlatego współczesny modlitewnik żydowski (siddur) przynosi wiele najprzeróżniejszych modlitw na różne okazje, jak: narodziny dziecka, zawarcie małżeństwa, choroba, śmierć, jak również podróż czy kłopot, który trzeba rozwiązać podejmując odpowiednią decyzję. Modlitwa po prostu współtworzy fundamenty wiary żydowskiej, jest nieustanną formą obecności przed Bogiem, którą wyraża wyznawca judaizmu wielokrotnie w ciągu dnia”.

Modlitwa codzienna uczniów Chrystusa

W tym klimacie modlitwy wzrastał Jezus. Zapewne widział, jak modlił się każdego dnia św. Józef, a także Maryja. W synagodze uczestniczył we wspólnej modlitwie zgromadzonych tam rodaków. Z czasem nadawał tej modlitwie własne cechy. Przede wszystkim była to Jego rozmowa z Ojcem. Nam również polecił, abyśmy do Boga wołali: „Ojcze” i abyśmy pamiętali o Jego zbawczych dziełach.

Św. Cyprian tak pisał w pierwszej połowie III w.: „Trzeba bowiem modlić się na początku dnia, by słać w porannej modlitwie zmartwychwstanie Pańskie. Odpowiada to temu, na co niegdyś wskazywał Duch Święty w Psalmach tymi słowami: «natęż słuch na głos mojej modlitwy, mój Królu i mój Boże! Albowiem Ciebie błagam, o Panie, słyszysz mój głos od rana, od rana przedstawiam Ci prośby i czekam» (Ps 5,3-4). (...) Kiedy zaś zachodzi słońce i kończy się dzień, trzeba na nowo podjąć modlitwę. Jeśli bowiem Chrystus jest prawdziwym słońcem i prawdziwym dniem, kiedy znika słońce i dzień świata, to nasze prośby, by powróciło nad nami światło, są błaganiem skierowanym do Chrystusa, aby powrócił i przyniósł nam łaskę wiecznego światła” (*De oratione dominica*, 35: PL 39, 655).

Św. Jan Paweł II wyjaśniał, że nasza modlitwa jest udziałem w modlitwie Chrystusa. W audyencji generalnej mówił (14.03.1979): „Modlić się to znaczy odnajdywać się w tym Jedynym, Odwiecznym Słowie, którym przemawia Ojciec – i które przemawia do Ojca. To Słowo stało się ciałem, aby łatwiej nam było odnaleźć się w Nim również z naszym ludzkim słowem modlitwy. To słowo może być czasem bardzo nieudolne. Czasem nam go w ogóle brakuje. A jednak Słowo, które stało się ciałem, wciąż dopełnia się ową nieudolnością naszych ludzkich słów, ażeby mówić do Ojca całą pełnią owej mistycznej jedności, jaką stanowi z Nim każdy człowiek, który się modli. Jaką stanowią wszyscy modlący się. W tej szczególnej jedności ze Słowem zawiera się wielkość modlitwy, jej godność, poniekąd jej definicja. Trzeba nam przede wszystkim dobrze rozumieć tę zasadniczą wielkość i godność modlitwy. Modlitwy każdego człowieka. A równocześnie modlitwy całego modlącego się Kościoła. Kościół sięga poniekąd tak daleko jak modlitwa. Wszędzie tam, gdzie człowiek się modli”.

Patrzmy na Jezusa

Autor listu do Hebrajczyków pisze: „Patrzmy na Jezusa, który nam w wierze przewodzi i ją wydoskonała” (12,2). Patrzmy uważnie na Jego czyny, na Jego modlitwę, na Jego wybory. On jest naszym Przewodnikiem na wszystkich naszych drogach, także na ścieżkach modlitwy. On wydoskonała naszą wiarę i czyni coraz gorliwszą naszą modlitwę.

Szczególne znaczenie w tym wpatrywaniu się w Jezusa ma adoracja. W niej człowiek ma oczy utkwione w Nim. Choć jest On ukryty w znaku chleba, to jednak możemy z Nim rozmawiać. Tematem rozmowy może być Jego modlitwa oraz nasze pragnienie naśladowania Go i jednoczenie się z Nim w Jego rozmowie z Ojcem niebieskim. Ceńmy sobie chwile adoracji i przychodźmy do Pana, który jest obecny w Najświętszym Sakramencie.

Kościół wyznaje, że „Jezus Chrystus, Najwyższy Kapłan Nowego i wiecznego Przymierza, Słowo pochodzące od Ojca i będące blaskiem Jego chwały, «zapoczątkował na tym ziemskim wygnaniu ów hymn, który rozbrzmiewa w niebie po wszystkie czasy». Odtąd z serca Jezusa płynie chwała Boża wyrażona ludzkimi słowami uwielbienia, przebłagania i wstawiennictwa. On, który jest początkiem nowej ludzkości i Pośrednikiem między Bogiem i ludźmi, modli się do Ojca w imieniu wszystkich i ich dobra” (Ogólne Wprowadzenie do Liturgii Godzin 3).

Łaska serdecznej rozmowy człowieka z Ojcem niebieskim przychodzi z nieba. Przynosi ją Syn Boży, który stał się człowiekiem.

Eucharystia

Myśli do homilii, a także tekst modlitwy powszechnej znajdują się powyżej. Wskazane jest skorzystać z tych tekstów.

Adoracja Najświętszego Sakramentu

Adoracja Najświętszego Sakramentu powinna trwać dłużej niż w zwyczajnych spotkaniach w ciągu roku. Przygotowują ją członkowie diakonii modlitwy. Treść rozważań może stanowić wybór modlitw odmawianych w kolejnych adoracjach w ciągu roku. Zawsze należy pamiętać o zachowaniu odpowiednich chwil ciszy.

Rozmowa i świadectwa

Wskazane jest, aby program dnia skupienia przewidywał czas na rozmowę i świadectwa. Chętni mogą podzielić się swoimi doświadczeniami w życiu modlitewnym, także tymi ze Szkoły Modlitwy. Można wtedy postawić pytania, a także zgłosić gotowość włączenia się w diakonię modlitwy, przygotowującą niedzielne spotkania w kolejnym roku.